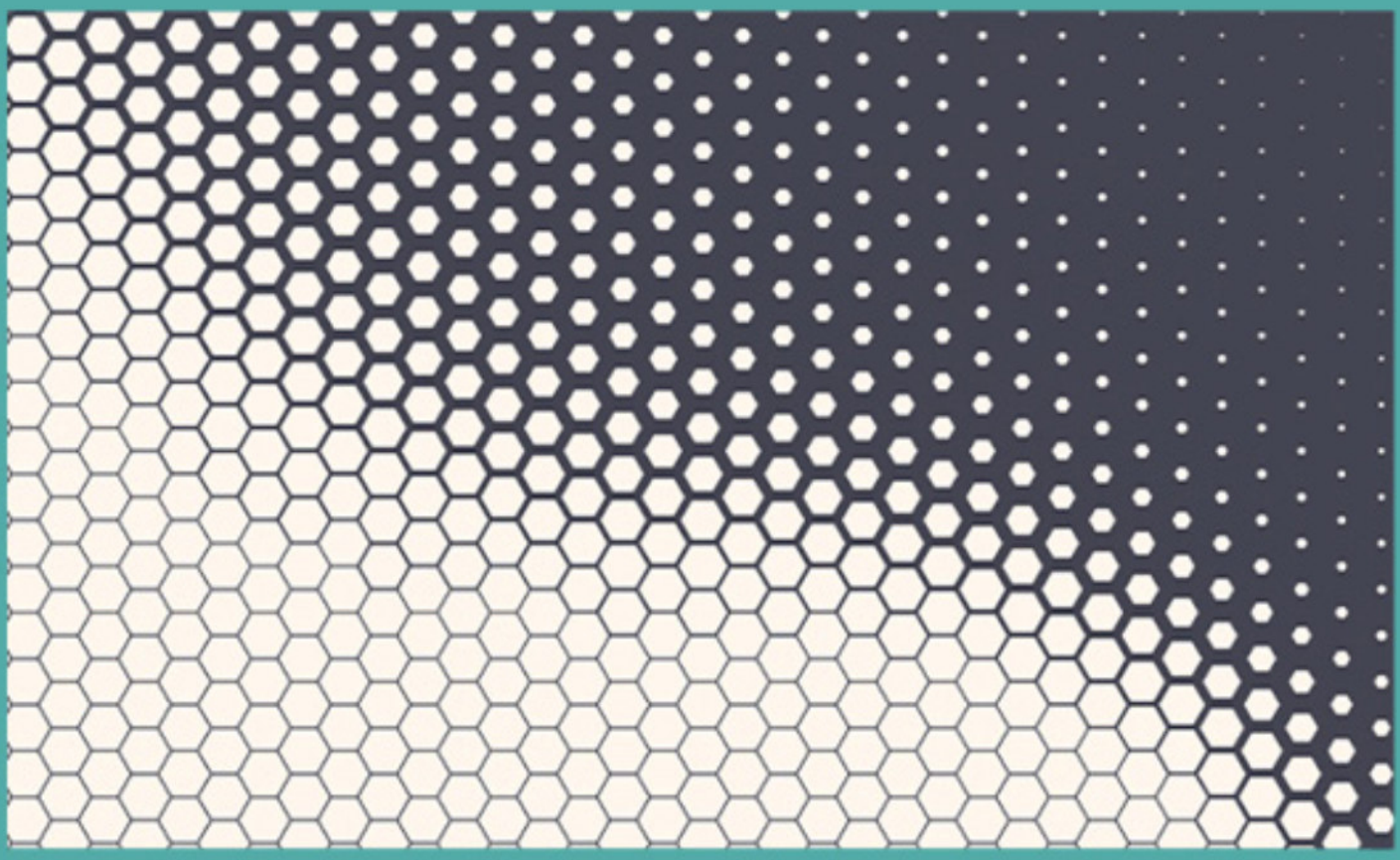
III Congreso de actividad física y deporte

Lugar
Residencia para deportistas FFCM
Avd. Pablo Iglesias s/n - 13600
Alcázar de San Juan, Ciudad Real

Fecha
Lunes y martes, 23 y 24 de noviembre, 2026

www.centroformacionprofesorado.castillalamancha.es @crfpclm



III Congreso de Actividad Física y Deporte

La Dirección General de Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha junto con el Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla-La Mancha organiza el III Congreso Internacional de Actividad Física y Deporte, que se celebrará los días 23 y 24 de noviembre de 2026 en Alcázar de San Juan (Ciudad Real).

Este Congreso ofrece una visión integral del deporte de alto rendimiento y la gestión deportiva a través de la experiencia directa de profesionales del sector. Se abordan desde la dinámica humana y la comunicación estratégica en vestuarios y cuerpos técnicos, hasta las metodologías de entrenamiento de fuerza y la preparación física específica para disciplinas de resistencia como la media maratón y el ciclismo de gran fondo. Asimismo, el programa destaca el valor transformador del deporte como motor social y de desarrollo personal, conectando la ciencia deportiva con vivencias reales de atletas y profesionales de élite.

La formación incluye talleres prácticos de entrenamiento de la fuerza-resistencia en el entorno escolar y de carrera de larga distancia en los centros educativos, con propuestas aplicables a las clases de Educación Física. Una oportunidad para actualizar tu práctica docente, incorporar nuevas herramientas metodológicas y descubrir el potencial del deporte como motor de aprendizaje, superación personal y transformación social.

Objetivos

1. Promover una educación integral a través del deporte base
2. Desarrollar competencias de gestión de grupos y liderazgo en el deporte de élite
3. Aplicar metodologías activas y de alta intensidad (HIIT) en Educación Física
4. Dominar la didáctica de la resistencia y la carrera de larga duración en la escuela
5. Estructurar la enseñanza del entrenamiento de fuerza desde edades tempranas
6. Integrar las nuevas tecnologías en la evaluación del rendimiento físico
7. Planificar el entrenamiento en deportes de resistencia (Ciclismo y Maratón)
8. Programar el entrenamiento de fuerza aplicado a la resistencia con perspectiva de género
9. Analizar la excelencia, la resiliencia y la sinergia deportista-entrenador en el trail running de ultradistancia

Contenidos

El programa del congreso está estructurado en dos jornadas, combinando ponencias especializadas, mesas redondas y espacios de reflexión. Entre los contenidos clave se incluyen:

- El entrenador como referente educativo en el deporte base.
- Gestión de grupos, desarrollo del talento y rendimiento deportivo.
- HIIT basado en juegos en Educación Física.
- Didáctica de la carrera de larga duración y resistencia en el ámbito escolar.
- Enseñanza con sentido del entrenamiento de fuerza.
- Evaluación tecnológica de la fuerza al alcance de la mano.
- Preparación y planificación para marchas cicloturistas.
- Planificación de la Maratón: Élite vs. Popular.
- Entrenamiento de fuerza en deportes de resistencia y salud femenina.
- Excelencia, sacrificio y rendimiento en la ultradistancia.

Lunes, 23 de noviembre de 2026

Residencia para deportistas FFCM, Avd. Pablo Iglesias s/n, Alcázar de San Juan

Sesión de tarde

15:30 h. Presentación y bienvenida

16:00 h. *El entrenador que promueve una educación integral a través del deporte*
Ponente: **Mauro Sánchez Sánchez**

16:50 h. *De 0 puntos a Asobal. Liderazgo y comunicación en un vestuario hundido*
Ponente: **Francisco Javier Márquez-Villarejo**

17:30 h. Pausa - Café

17:50 h. *Liderar para ganar: construyendo un equipo campeón del mundo*
Ponente: **David Aznar Chicharro**

18:40 h. *Comprender al grupo para construir un equipo: ¿por dónde empezar?*
Ponente: **María Ruiz de Oña**

19:30 h. Mesa redonda: *Liderar desde el Banquillo: La gestión de grupos en el deporte de élite*
Ponentes: **Dña. María Ruiz de Oña, D. David Aznar Chicharro, D. Javier Márquez y Dr. Sergio Lorenzo Jiménez Saiz**

Martes, 24 de noviembre de 2026

Residencia para deportistas FFCM, Avd. Pablo Iglesias s/n, Alcázar de San Juan

Sesión de mañana

09:30 h. Todos los participantes realizarán los tres talleres, de una hora de duración cada uno.
TALLER 1: HIIT basado en juegos en Educación Física
Ponente: **Dra. Yessica Segovia Domínguez**
TALLER 2: La carrera de larga duración en el ámbito escolar. Enseñar la resistencia desde la autorregulación del esfuerzo, la progresión y el proyecto personal
Ponente: **José A. Julián Clemente**
TALLER 3: Enseña hoy para que entrenen mañana. Cómo enseñar el entrenamiento de fuerza con sentido
Ponente: **Raquel Hernández García**

11:30 h. Pausa - Café

13:00 h. *La fuerza en el bolsillo: nuevas tecnologías para evaluar y controlar el rendimiento físico*
Ponente: **Carlos Balsalobre**

Martes, 24 de noviembre de 2026

Residencia para deportistas FFCM, Avd. Pablo Iglesias s/n, Alcázar de San Juan

Sesión de tarde

16:00 h. *Cómo preparar una marcha cicloturista: entrena con criterio, llega con confianza y disfruta del reto*
Ponente: **Javier Fernández Alba**

17:00 h. *Planificación de la Maratón*
Ponente: **D. Antonio Serrano Sánchez**

18:00 h. Pausa - Café

18:30 h. *Entrenamiento de fuerza en deportes de resistencia*
Ponente: **Bea Porto Carnicero**

19:30 h. Mesa redonda: *Vidas en el Deporte – Excelencia y Sacrificio*
Moderador: **David García Sánchez**
Ponentes: **Gemma Arenas Alcázar y Agustín Luján Maldonado**

20:15 h. Acto de clausura institucional del Congreso

@crfpclm

Castilla-La Mancha

Castilla-La Mancha
Somos deporte

Consejería de Educación, Cultura y Deportes
Formación del Profesorado

www.centroformacionprofesorado.castillalamancha.es
www.educa.jccm.es