

<b>Materia:</b>	<b>Metodología del Entrenamiento Deportivo II</b>
-----------------	---

Universidad de Sonora  
 Unidad Regional Centro  
 División de Ciencias Biológicas y de la Salud  
 Imparte la materia: Licenciatura en Cultura Física y Deporte

<b>Eje de Formación:</b>	<b>Especializante</b>
--------------------------	-----------------------

<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>	<b>Prerrequisito: Metodología del Entmto. Dep. I</b>
------------------	--------------------	--

<b>Créditos:</b> 6		
<b>Horas Semana:</b> 4	<b>Teoría:</b> 2	<b>Práctica:</b> 2

<b>Modalidad:</b>	<b>Taller</b>
-------------------	---------------

- Competencias:**
- Identificación y diagnóstico
  - Planeación
  - Intervención
  - Evaluación
  - Enseñar
  - Investigar

- Objetivo General:**  
 Al término del curso el alumno desarrollará saberes, habilidades y actitudes para:
- Planificar entrenamientos deportivos desde la concepción hasta la periodización de deportes individuales y de conjunto.
  - Desarrollar un programa de entrenamiento con las bases científicas de la planificación del entrenamiento deportivo.
  - Aplicar la planificación del entrenamiento deportivo en un equipo o con atletas

- Objetivos específicos:**  
 Al término del curso el alumno desarrollará saberes, habilidades y actitudes para:
- Identificar las bases de la planificación del entrenamiento deportivo.
  - Elaborar la planificación del entrenamiento deportivo.
  - Periodizar los contenidos del entrenamiento deportivo.
  - Evaluar la planificación del entrenamiento deportivo.

- Conocimientos y experiencias previas:**
- Principios de bioquímica y antropología.
  - Principios del proceso administrativo.
  - Principios de metodología de la investigación.
  - Conocimientos mínimos de morfología.
  - Principios de fisiología.

## **Contenidos disciplinares específicos:**

### **Bases de la planificación del entrenamiento deportivo.**

- Introducción a la planificación del entrenamiento
- Conceptos básicos
- Contenidos de la planificación del entrenamiento.
- Etapas de la planificación del entrenamiento.

### **Elaboración de la planificación del entrenamiento deportivo.**

- Diagnóstico y análisis de las condiciones.
- Definición de objetivos
- Definición de cargas.
- Organización
- Análisis del plan

### **Periodización de los contenidos del entrenamiento deportivo.**

- Unidades de entrenamiento.
  - Períodos
  - Etapas.
  - Ciclos.
  - Bloques.
- Medios y métodos del entrenamiento
  - Técnicas.
  - De intervalos
  - Fartlek
- Factores a considerar
  - Calendario.
  - Adaptación.
  - Efectos.
  - Competencias.
  - Recuperación.
- Periodización específica
  - Macros.
  - Mesos.
  - Micros.
- Construcción de los períodos
  - Por tipos de preparación.

### **Evaluación de la planificación del entrenamiento deportivo.**

- Evaluación y dirección del proceso del entrenamiento deportivo.
- Importancia de la evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Normas para aplicar la evaluación en el entrenamiento deportivo.
- Tipos de tests pedagógicos.

## **Espacios de Enseñanza-Aprendizaje:**

- Aula
- Instalaciones deportivas
- Biblioteca
- Medios de comunicación
- Eventos deportivos

<b>Estrategias metodológicas:</b>	
<b>Alumnos</b>	<b>Docente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lean, analicen, reflexionen y compartan los diferentes contenidos de la planificación del entrenamiento.</li> <li>• De forma colegiada elaboren la planificación de un entrenamiento para un atleta y para un deporte de conjunto.</li> <li>• Formen equipos de trabajo para que presenten los ejercicios dominados y mostrarlos en clase de manera segura y fluida.</li> <li>• Formen equipos para manejar y exponer los diversos contenidos, de forma planeada, después de haber comprendido los términos de la periodización de los contenidos del entrenamiento.</li> <li>• Distribuidos en grupos y equipos de trabajo para exposición, explique y ejemplifique las diversas formas de evaluar la planificación del entrenamiento deportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera activa y ordenada se llevarán a cabo las experiencias de aprendizaje, a través de solución de problemas, elaboración de fichas, clase magistral, etc.; estructuradas, por ejemplo: de motivación y sondeo de conocimientos previos, de desarrollo, consolidación, reiteración, recuperación y ampliación.</li> <li>• Se tomará en cuenta todas las posibilidades educativas de agrupamiento: grupo, pequeños grupos (fijos y móviles) y trabajo individual.</li> <li>• Se dispondrán según su finalidad didáctica y en función de enseñar contenidos conceptuales, procedimentales o actitudinales.</li> </ul>

<b>Bibliografía, documentación y material de apoyo:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. - "Evaluar en educación física, Barcelona", Inde,1990.</li> <li>• DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; PÉREZ, V.; BALLESTER, E.; DEVÍS, F. J.; GOMAR, M<sup>a</sup>. J.; SÁNCHEZ, R. -"Actividad física, deporte y salud", Barcelona, Inde,2000.</li> <li>• MESTRE SANCHO, JUAN ANTONIO - Planificación deportiva: teoría y práctica; bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte</li> <li>• WEINECK, JÜRGEN - Entrenamiento total</li> <li>• PRADO DÍEZ, DAVID DE - Relajación creativa : técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la practica deportiva</li> <li>• PLATONOV, VLADIMIR NIKOLAEVICH - Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico</li> <li>• BUNN, JOHN WILLIAM - Entrenamiento deportivo científico</li> <li>• GARCÍA M., HUAN., NAVARRO -" Planificación del entrenamiento deportivo", Madrid, Gymnos, 1999.</li> </ul>

<b>Evaluación:</b>	Participación en clase	20%
	Elaboración de trabajos	15%
	Exposiciones	15%
	Examen Escrito	25%
	Examen Practico	25%

<b>Perfil docente:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado en Educación Física o Licenciado en Entrenamiento Deportivo.</li> <li>• Experiencia docente en educación superior, mínima de dos años.</li> </ul>