

Curso: Bases Metodológicas		Horas aula: 2
Clave: 101CP006		Horas plataforma: 2
Antecedentes:		Horas laboratorio: 0
Competencia del área: Discriminar los elementos pedagógicos, técnicos, y biológicos de la estructura del entrenamiento, con el fin de sustentar la toma de decisiones en el proceso de preparación, con apertura al cambio y conforme a los principios del entrenamiento deportivo.	Competencia del curso: Identificar el plan de entrenamiento para reconocer los elementos del proceso de preparación del deportista en niños y jóvenes, con base en los principios del entrenamiento deportivo a través de la planeación.	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguir las bases del Entrenamiento Deportivo a través del aprendizaje para interpretar el proceso de preparación del deportista en niños y jóvenes, de acuerdo con la teoría y metodología. 2. Explicar los principios del Entrenamiento Deportivo para operar un proceso de entrenamiento orientado a las necesidades y características del deportista en edades infantiles y juveniles, nacional e internacional mente, a través de la planeación de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo y con un enfoque en resultados. 3. Identificar las variables del entrenamiento deportivo para establecer las bases de la dosificación de las cargas de entrenamiento del deportista en edades infantiles y juveniles en el ámbito nacional e internacional, de acuerdo con los principios del Entrenamiento Deportivo, a través del control de actividades. 		
Perfil del docente:		
Licenciado en Entrenamiento Deportivo o carrera afín en la cultura física y deporte, preferentemente con posgrado afín a la cultura física y deporte, planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Evalúa los procesos de enseñanza aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas.		
Elaboró: GUTIÉRREZ GARCÍA PABLO / REYES LÓPEZ JOSÉ HUMBERTO		Febrero 2021
Revisó: ALMA ANGELINA YANEZ ORTEGA		Junio 2021
Última actualización:		
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Julio 2021

<p>Elemento de competencia 1: Distinguir las bases del Entrenamiento Deportivo a través del aprendizaje para interpretar el proceso de preparación del deportista en niños y jóvenes, de acuerdo con la teoría y metodología.</p>	
<p>Competencias blandas a promover: Aprendizaje</p>	
<p>EC1 Fase I: Clasificación de la actividad deportiva</p>	
<p>Contenido: Objetivos del Entrenamiento Deportivo. Clasificación de las habilidades. Clasificación de los deportes.</p>	
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Mapa conceptual sobre la secuencia didáctica</p> <p>Elaborar, de manera individual, un mapa conceptual sobre la secuencia didáctica Bases metodológicas, con base a la información proporcionada por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Participar en el proceso de coevaluación en los últimos 30 minutos de la sesión.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secuencia didáctica <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Mapa Conceptual
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Participación en Foro sobre objetivos del entrenamiento deportivo</p> <p>Participar, de manera individual, en el foro sobre los objetivos del entrenamiento deportivo, con base en la información presentada por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Redactar un párrafo para su aportación inicial, con una extensión de al menos 100 palabras, responder la pregunta ¿Qué aspectos importantes hay que tener en cuenta dentro de los objetivos del Entrenamiento Deportivo? con un sustento lógico y de acuerdo a su opinión personal.</p> <p>Analizar las opiniones de sus compañeros y realizar dos o tres réplicas en el foro.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Páginas 39-42 • Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Participación de Foro
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Resumen sobre la clasificación de las habilidades</p> <p>Redactar, de manera individual, un resumen de 4 cuartillas sobre la clasificación de las habilidades, con base a la información proporcionada en el aula por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Seguir indicaciones de formato, forma y entrega propuestas por el facilitador y participar en el</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Páginas 19-20 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p>

<p>proceso de coevaluación de la actividad realizada.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Resumen
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 4: Esquema gráfico sobre la clasificación de los deportes</p> <p>Elaborar, de manera individual, un esquema gráfico de la clasificación de los deportes, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y considerar los lineamientos de entrega proporcionados por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento, página 20-23. • Biblioteca digital de UES • Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Esquema Gráfico
<p>EC1 Fase II: Elementos del sistema de entrenamiento.</p> <p>Contenido: Sistemas de entrenamiento. Adaptación al entrenamiento. Súper-compensación. Desentrenamiento.</p>	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Resumen sobre los componentes del sistema de entrenamiento</p> <p>Elaborar, en equipo, un resumen de 5 cuartillas sobre los componentes del sistema de entrenamiento, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega proporcionadas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 22-27. • Biblioteca digital de UES • Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Resumen
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 6: Debate sobre los factores del sistema de entrenamiento</p> <p>Participar en un debate grupal sobre los factores del sistema de entrenamiento, con base en en libro Periodización, teoría y metodología del entrenamiento y otras fuentes de información relacionadas con el tema en la biblioteca digital de UES.</p> <p>Seguir las indicaciones especificadas por el facilitador, tener como mínimo 2 participaciones</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual () Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 22-27. • Biblioteca digital de UES <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Debate

<p>activas en el debate, tomar notas en su cuaderno y participar en el proceso de coevaluación en los últimos 30 minutos de la sesión.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 7: Ensayo sobre la adaptación al entrenamiento, supercompensación y desentrenamiento</p> <p>Elaborar, de manera individual, un ensayo sobre la adaptación al entrenamiento, supercompensación y desentrenamiento, con base en la información proporcionada por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Seguir los lineamientos de formato, forma y entrega proporcionados por el facilitador y participar en el proceso de retroalimentación.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 24-32 • Carrasco, D. (2006). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Tema 2: Los mecanismos de adaptación <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Ensayo
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 8: Trabajo escrito sobre adaptación al entrenamiento, supercompensación y desentrenamiento</p> <p>Elaborar, en equipo, un trabajo escrito sobre la adaptación al entrenamiento, la supercompensación y el desentrenamiento, los efectos que se producen en el deportista y las causas de la mala planificación, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega proporcionadas por el facilitador y participar en el proceso de retroalimentación y evaluación.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 24-32 • Biblioteca digital de UES • Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Trabajo Escrito
<p>EC1 Fase III: Sistemas energéticos en la actividad deportiva.</p> <p>Contenido: Sistemas energéticos aeróbicos. Sistemas energéticos anaeróbicos lácticos. Sistemas energéticos anaeróbicos alácticos.</p>	
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 9: Lectura crítica sobre los sistemas energéticos</p> <p>Realizar, de manera individual, una lectura crítica sobre los sistemas energéticos, con base en los materiales del apartado de recursos, además de la información proporcionada por el facilitador.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 32-38

<p>Hacer uso de la ficha de lectura proporcionada, incluir una conclusión personal de mínimo 50 palabras y seguir las indicaciones de formato, forma y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de Lectura Crítica
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 10: Cuadro comparativo sobre las características de los sistemas energéticos</p> <p>Elaborar, de manera individual, un cuadro comparativo de doble entrada sobre las características de los sistemas energéticos, leer y analizar los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega propuestas por el facilitador y participar en el proceso de retroalimentación y evaluación.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comisión Nacional Del Deporte. (1997). Manual del entrenador, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Teoría del entrenamiento Nivel 1 Comisión Nacional Del Deporte. (1999). Manual del entrenador, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Teoría del entrenamiento Nivel 2 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de Cuadro Comparativo
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 11: Solución de ejercicios sobre los tres sistemas energéticos</p> <p>Resolver, en quipos, los ejercicios propuestos sobre los tres sistemas energéticos, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos o en otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y seguir los lineamientos de forma y entrega propuestos por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 32-38. Comisión Nacional Del Deporte. (1999). Manual del entrenador, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Teoría del entrenamiento Nivel 2 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de Solución de Ejercicios
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 12: Evaluación del primer elemento de competencia</p> <p>Contestar, de forma individual, la evaluación del primer elemento de competencia en la plataforma educativa institucional, con base en los temas vistos en el elemento y a los materiales del apartado de recursos, así como las notas de clase realizadas.</p> <p>Seguir las indicaciones proporcionadas por el facilitador sobre forma y tiempo de la evaluación.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia, para su estudio previo a la evaluación. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p>

2 hrs. Plataforma	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de respuestas correctas a las preguntas y ejercicios proporcionados, tomando en consideración la ponderación establecida para cada elemento que forma parte de la evaluación.
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Evaluación formativa:

- Mapa conceptual sobre la secuencia didáctica
- Participación en foro sobre los objetivos del entrenamiento deportivo
- Resumen sobre la clasificación de las habilidades
- Esquema gráfico sobre la clasificación de los deportes
- Resumen sobre los componentes del sistema de entrenamiento
- Debate sobre los factores del sistema de entrenamiento
- Ensayo sobre la adaptación al entrenamiento, supercompensación y desentrenamiento
- Trabajo escrito sobre adaptación al entrenamiento, supercompensación y desentrenamiento
- Lectura crítica sobre los sistemas energéticos
- Cuadro comparativo sobre las características de los sistemas energéticos
- Solución de ejercicios sobre los tres sistemas energéticos
- Evaluación del primer elemento de competencia

Fuentes de información

1. Bompá, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento (4ta. ed.). Paidotribo.
https://books.google.com.cu/books/about/Periodizaci%C3%B3n_Teor%C3%ADa_y_metodolog%C3%ADa_de.html?id=L2yxtGPaxacC&printse=frontcover&sourcekp_read_button&redirese=y#v=onepage&qf=false
2. Carrasco, D. (2006). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. I.N.E.F.
https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/09/tema-4-materias-especificas-monitor-deportivo_0.pdf
3. Comisión Nacional Del Deporte. (1997). Manual del entrenador, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Teoría del entrenamiento Nivel 1: CONADE.
https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2012/10/n1_a_teorica.pdf
4. Comisión Nacional Del Deporte. (1999). Manual del entrenador, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Teoría del entrenamiento Nivel 2: CONADE.
https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2012/11/nivel_2_a_teorica.pdf
5. González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>

Elemento de competencia 2: Explicar los principios del Entrenamiento Deportivo para operar un proceso de entrenamiento orientado a las necesidades y características del deportista en edades infantiles y juveniles, nacional e internacional mente, a través de la planeación de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo y con un enfoque en resultados.

Competencias blandas a promover: Enfoque en resultados

EC2 Fase I: Principios de adaptación a la carga

Contenido: Estímulo eficaz para el entrenamiento. Carga individualizada. Carga creciente. Sucesión correcta de la carga. Carga variada. Alteración de la carga. Relación carga-recuperación.

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 13: Lectura crítica sobre los principios del entrenamiento deportivo

Realizar, de manera individual, una lectura crítica sobre los principios del entrenamiento deportivo, con base en los materiales del apartado de recursos, además de la información proporcionada por el facilitador.

Utilizar el formato de ficha de lectura proporcionado y participar en el proceso de coevaluación en los últimos 30 minutos de la sesión.

2 hrs. Aula

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
 Grupal () Individual (X) Equipo ()
 Independiente ()

Recursos:

- Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total](#). Página 32-34
- González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). [Fundamentos del entrenamiento deportivo](#). Página 133-146

Criterios de evaluación de la actividad:

- Rúbrica de [Lectura Crítica](#)

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 14: Trabajo escrito sobre los principios de la carga para producir efectos de adaptación

Elaborar, en equipo, un trabajo escrito sobre los principios de la carga para producir efectos de adaptación en los deportistas, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico.

Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y seguir las indicaciones del facilitador de formato y entrega, participar en el proceso de retroalimentación y evaluación.

2 hrs. Plataforma

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma (X) Laboratorio ()
 Grupal () Individual () Equipo (X)
 Independiente ()

Recursos:

- Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total](#). Página 34-45
- Carrasco, D. (2006). [Teoría y práctica del entrenamiento deportivo](#). Tema 3: Los principios del entrenamiento

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica Trabajo Escrito](#)

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 15: Debate sobre los principios de adaptación a la carga

Realizar, de manera grupal, un debate sobre los principios del entrenamiento deportivo de adaptación a la carga, con base en los materiales del apartado de recursos, además de otras fuentes de información relacionadas con el tema en la biblioteca digital de UES.

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
 Grupal (X) Individual () Equipo ()
 Independiente ()

Recursos:

- Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total](#). Página 34-45.
- Ruiz, G. (2012). [Manual de entrenamiento deportivo](#)

<p>Seguir las especificaciones para el debate propuestas por el facilitador, tener mínimo 2 participaciones activas y tomar notas en su cuaderno.</p> <p>Participar en el proceso de coevaluación en los últimos 30 minutos de la sesión.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>para el EEES: fundamentos, metodología y planificación . Página 47-59</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Debate
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 16: Reporte escrito sobre los principios de adaptación a la carga</p> <p>Elaborar, en equipo, un reporte escrito sobre los principios de adaptación a la carga, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Considerar 4 ejemplos donde se ponga de manifiesto la aplicación de los principios, hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y seguir las indicaciones propuestas por el facilitador sobre formato y entrega de la actividad.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento . Página 56-63 • Biblioteca digital de UES • Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Reporte Escrito
<p>EC2 Fase II: Principios de Organización cíclica para garantizar la adaptación</p> <p>Contenido: Carga continua. Periodización de la carga. Regeneración periódica. Adecuación a la edad. Especialización de la carga. Relación óptima entre preparación general y específica. Relación óptima entre los componentes del rendimiento.</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 17: Resumen sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación</p> <p>Elaborar, en equipos, un resumen sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y en otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega proporcionadas por el facilitador y participar activamente en el proceso de retroalimentación.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weineck, J. (2016). Entrenamiento total . Página 45-50 • Carrasco, D. (2006). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo . Tema 5: Componentes del entrenamiento <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Resumen
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 18: Exposición oral de los Principios de organización cíclica para garantizar la adaptación.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo ()</p>

<p>Realizar una exposición oral sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación en la preparación del deportista. La exposición se desarrollará en equipo de 4 alumnos, de acuerdo a las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar los materiales incluidos en la parte de recursos. • Desarrollar el tema de los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación en PowerPoint. • Utilizar los recursos que se consideren necesarios en apoyo a la exposición. • La exposición deberá tener una duración de 10 a 12 minutos. • Al inicio presentarte y al finalizar deberás mencionar una conclusión o reflexión personal. <p>2 hrs. Aula</p>	<p>(X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrasco, D., Carrasco, D., y Carrasco, D. Teoría y práctica del entrenamiento deportivo, Tema 3. • Zhelyazkov, T. Bases del entrenamiento deportivo, página 184-190. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Exposición</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 19: Reporte escrito de los Principios de organización cíclica para garantizar la adaptación.</p> <p>Elaborar en equipo un reporte escrito sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación con base a una visita a entrenamientos de distintos deportes, a la información proporcionada en el aula y a la búsqueda de información en fuentes con sustento académico. Para ello, considerar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar una visita a entrenamientos de distintos deportes. • Tener en cuenta en el documento la aplicación de los principios en el entrenamiento. • Leer y analizar los materiales contenidos en la sección de recursos. • Elaborar el reporte escrito cuidando la ortografía y la estructura lógica de la información y siguiendo los lineamientos de estructura y formato proporcionados por el facilitador. • Entregar por plataforma educativa institucional, para su retroalimentación y evaluación. <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula (X) Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biblioteca digital de UES 2. Google Académico 3. Lineamientos de entrega de la actividad proporcionados por el facilitador en la plataforma educativa. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Reporte Escrito</p>
<p>EC2 Fase III: Principios pedagógicos</p> <p>Contenido: Sensoperceptual. Participación activa y consciente. Accesibilidad. Sistematización.</p>	
<p>EC2 F3 Actividad de aprendizaje 20: Trabajo escrito sobre los principios pedagógicos del</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()</p>

<p>entrenamiento deportivo</p> <p>Elaborar, en equipo, un trabajo escrito sobre la importancia de tener en cuenta en la preparación del deportista los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y seguir las indicaciones propuestas por el facilitador de formato y entrega.</p> <p>Participar en el proceso de coevaluación sobre la actividad.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Página 40-41 González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Página 145-146 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica Trabajo Escrito
<p>EC2 F3 Actividad de aprendizaje 21: Evaluación del segundo elemento de competencia</p> <p>Contestar, de forma individual, la evaluación del segundo elemento de competencia incluido en la plataforma educativa institucional, con base en los temas vistos en el elemento y a los materiales del apartado de recursos, así como las notas de clase.</p> <p>Seguir las indicaciones del facilitador sobre el tiempo y retroalimentación.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia, para su estudio previo a la evaluación. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cantidad de respuestas correctas a las preguntas y ejercicios proporcionados, tomando en consideración la ponderación establecida para cada elemento que forma parte de la evaluación.
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lectura crítica sobre los principios del entrenamiento deportivo Trabajo escrito sobre los principios de la carga para producir efectos de adaptación Debate sobre los principios de adaptación a la carga Reporte escrito sobre los principios de adaptación a la carga Resumen sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación Exposición oral sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación Reporte escrito sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación Trabajo escrito sobre los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo Evaluación del segundo elemento de competencia 	
<p>Fuentes de información</p>	
<p>1. Bompa, T. (2007). Periodización, teoría y metodología del entrenamiento (4ta. ed.). Paidotribo. https://books.google.com/cu/books/about/Periodizaci%C3%B3n_Teor%C3%ADa_y_metodolog%C3%ADa_de.html?id=L2yxtGPaxacC&printse=frontcover&sourcekp_read_button&rediresc=y#v=onepage&qf=al</p>	

[se](#)

2. Carrasco, D. (2006). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. I.N.E.F.
https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/09/tema-4-materias-especificas-monitor-deportivo_0.pdf
3. González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
4. Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Editorial Wanceulen. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325>
5. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>

Elemento de competencia 3: Identificar las variables del entrenamiento deportivo para establecer las bases de la dosificación de las cargas de entrenamiento del deportista en edades infantiles y juveniles en el ámbito nacional e internacional, de acuerdo con los principios del Entrenamiento Deportivo, a través del control de actividades.

Competencias blandas a promover: control de actividades

EC3 Fase I: Componentes de la carga de entrenamiento

Contenido: Volumen. Intensidad. Densidad. Complejidad.

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 22: Trabajo escrito sobre las características y aplicación de la carga en el entrenamiento

Elaborar, en equipo, un trabajo escrito sobre las características y aplicación de la carga en el entrenamiento, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y en otras fuentes de sustento académico.

Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega propuestas por el facilitador y participar en el proceso de coevaluación 30 minutos antes de finalizar la sesión.

2 hrs. Aula

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
 Grupal () Individual () Equipo (X)
 Independiente ()

Recursos:

- González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). [Fundamentos del entrenamiento deportivo](#). Página 65-83
- Ruiz, G. (2012). [Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación](#). Ppágina 63-78

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica Trabajo Escrito](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 23: Lectura crítica sobre los componentes de la carga

Realizar, de manera individual, una lectura crítica sobre los componentes de la carga, con base en los materiales del apartado de recursos, además de la información proporcionada en el aula por el facilitador.

Hacer uso de la ficha de lectura proporcionada, incluir una conclusión con una extensión mínima de 50 palabras y seguir las indicaciones de formato, forma y entrega propuestos.

2 hrs. Plataforma

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma (X) Laboratorio ()
 Grupal () Individual (X) Equipo ()
 Independiente ()

Recursos:

- Forteza, A. (2005). [Teoría, metodología y planificación del enfrentamiento \(de lo ortodoxo a lo contemporáneo\)](#). Página 27-63

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica Lectura Crítica](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 24: Ensayo sobre los elementos de la estructura de la carga

Elaborar, de manera individual, un ensayo sobre los elementos de la estructura de la carga, con base en la información proporcionada por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.

Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega propuestos por el facilitador y participar en el proceso de coevaluación en los últimos 30 minutos

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
 Grupal () Individual (X) Equipo ()
 Independiente ()

Recursos:

- Zhelyazkov, T. (2019). [Bases del entrenamiento deportivo](#). Página 98-111
- [Biblioteca digital de UES](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

<p>de la sesión.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Ensayo
<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 25: Solución de ejercicios sobre cargas de entrenamiento</p> <p>Resolver, en equipos, los ejercicios propuestos de ejemplos sobre cargas de entrenamiento, con base en la información proporcionada por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y en otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia y seguir las indicaciones de formato y entrega proporcionados por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrasco, D., Carrasco, D., y Carrasco, D. Teoría y práctica del entrenamiento deportivo, Tema 5: Componentes del entrenamiento • Biblioteca digital de UES <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Solución de ejercicios
<p>EC3 Fase II: Elementos de descanso y recuperación del Entrenamiento</p> <p>Contenido: Recuperación. Medios para la recuperación. Fatiga. Sobreentrenamiento.</p>	
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 26: Resumen sobre la recuperación y sus medios de logro</p> <p>Redactar, de manera individual, un resumen de 3 cuartillas sobre la recuperación y sus medios de logro, con base en la información proporcionada por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega proporcionados por el facilitador y participar en el proceso de coevaluación.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legaz, A. (2012). Manual de entrenamiento deportivo. Página 145-179 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Resumen
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 27: Debate sobre la fatiga, la recuperación y el sobreentrenamiento</p> <p>Realizar, de manera grupal, un debate sobre la fatiga, la recuperación y el sobreentrenamiento, con base en los materiales del apartado de recursos, la información proporcionada por el facilitador, además de otras fuentes de información relacionadas con el tema en la biblioteca digital de UES.</p> <p>Seguir las indicaciones proporcionadas por el facilitador, tener como mínimo 2 participaciones activas, tomar notas en su cuaderno y realizar una coevaluación en los últimos 30 minutos de la</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual () Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Página 119-140 • Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Página 41-46 <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Debate

<p>sesión.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 28: Reporte escrito sobre recuperación en el deporte</p> <p>Elaborar, en equipo, un reporte escrito sobre el trabajo de recuperación en el deporte, con base en la visita realizada a los deportes y la interacción con los entrenadores, considerar el trabajo de recuperación y su importancia en la preparación de los deportistas, así como la búsqueda de información en fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato, forma y entrega proporcionadas por el facilitador, incluir evidencia de la visita a los deportes y participar en el proceso de retroalimentación y evaluación.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Plataforma</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biblioteca digital de UES <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica Reporte Escrito

Evaluación formativa:

- Trabajo escrito sobre las características y aplicación de la carga en el entrenamiento
- Lectura crítica sobre los componentes de la carga
- Ensayo sobre los elementos de la estructura de la carga
- Solución de ejercicios sobre cargas de entrenamiento
- Resumen sobre la recuperación y sus medios de logro
- Debate sobre la fatiga, la recuperación y el sobreentrenamiento
- Reporte escrito sobre el trabajo de recuperación en el deporte

Fuentes de información

1. Carrasco, D. (2006). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. I.N.E.F. https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/09/tema-4-materias-especificas-monitor-deportivo_0.pdf
2. Forteza, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del enfrentamiento (de lo ortodoxo a lo contemporáneo). Wanceulen. <https://elibro.net/es/ereader/ues/33685?page=1>
3. González, J. M., Navarro, F., y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
4. Legaz, A. (2012). Manual de entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/ereader/ues/114939>
5. Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Editorial Wanceulen. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325>
6. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
7. Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo.

Políticas	Metodología	Evaluación
<p>Presencial</p> <ul style="list-style-type: none">• Al inicio del curso el facilitador establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.• Los alumnos deberán presentarse a tiempo al aula, sin límite de tolerancia para entrar tarde a clases.• Para tener derecho a ser evaluado al final de cada elemento de competencia, deberá cumplir con el 70% de la asistencia del curso.• Queda prohibido el uso del teléfono móvil en el aula y estar en modo "silencio o de vibrar" durante la clase, en caso de recibir una llamada, ésta podrá ser contestada siempre y cuando lo haga fuera del aula y con el permiso del profesor. <p>Virtual</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrega de actividades en fechas y días establecidos.• Se tomará en cuenta la participación en la plataforma, mediante los foros y los chats, en los horarios y fechas establecidas para tal efecto.• Es de carácter obligatorio la matriculación del alumno en el curso, para poder tener acceso a las diferentes actividades propias del curso.	<p>Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso.</p> <p>El curso se desarrollará combinando sesiones presenciales y virtuales, así como prácticas presenciales en laboratorios, campos o a distancia en congruencia con la naturaleza de la asignatura.</p> <p>Los productos académicos escritos deberán ser entregados en formato PDF en la plataforma institucional.</p> <p>Para alcanzar la competencia del curso "Bases metodológicas", se deberá seguir la metodología que a continuación se sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none">• El curso consta de clases presenciales y virtuales.• Mostrar asistencia y puntualidad en las clases presenciales.• En las actividades de las clases presenciales se generarán evidencias que se deberán presentar en físico.• Revisar oportunamente la Plataforma sección de actividades.• Leer con detenimiento cada actividad.• Realizar la actividad propuesta individualmente (o en equipo, cuando así se indique), aplicando los conocimientos adquiridos.• Cuando sea requerido, se deberá enviar un archivo desde la sección de actividades de esta	<p>Evidencias de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajos en plataforma• Trabajos escritos• Análisis• Exposiciones• Participación en clases• Investigación <p>Aspectos afectivoemocionales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Disposición para aprender.• Participación congruente en la clase.• Responsabilidad. <p>Portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Digital o impreso• Portada• Tabla de contenidos• Semblanza.• Secuencia didáctica.• Rúbricas.• Evidencias de curso que incluye tareas, trabajos y evaluaciones de cada elemento de competencia.• Fuentes de información. <p>La evaluación del curso se apegará a lo descrito en el siguiente artículo del reglamento escolar:</p> <p>ARTÍCULO 27. La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de las actividades sujetas a evaluación. • Las actividades como los Chat's, Exámenes, Foros, Tareas Individuales y de Equipo, tendrá un tiempo o fecha de disponibilidad, pasado ese tiempo, expiran y quedan inhabilitadas. 	<p>plataforma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al final de cada Elemento de Competencia, se encuentran ligas a las Rúbricas, que se deberán revisar para estar enterado sobre cómo se evaluará cada actividad. • Siempre que sea posible, se deberán compartir las dudas con el profesor para una asesoría personal. • El horario en que el docente podrá resolver dudas será el estipulado en su horario de permanencia. 	<p>ARTÍCULO 28. Las modalidades de evaluación en la Universidad son: I. Diagnóstica permanente, entendiéndola esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades; II. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y III. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p>ARTÍCULO 29. La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno. Para tener derecho a la evaluación sumativa de las asignaturas, el alumno deberá: I. Cumplir con la evidencia de las actividades establecidas en las secuencias didácticas; II. Asistir como mínimo al 70% de las sesiones de clase impartidas.</p> <p>ARTÍCULO 30. Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competente sobresaliente; • Competente avanzado; • Competente intermedio; • Competente básico; y • No aprobado. <p>El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competente sobresaliente
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		10	
		• Competente avanzado	9
		• Competente intermedio	8
		• Competente básico	7
		• No aprobado	6