

<b>Curso:</b> Componentes del Entrenamiento Deportivo		<b>Horas aula:</b> 2
<b>Clave:</b> 101CP012		<b>Horas virtuales:</b> 2
<b>Antecedentes:</b>		<b>Horas laboratorio:</b> 0 <b>Horas independientes:</b> 3
<b>Competencia del área:</b> 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.	<b>Competencia del curso:</b> Identificar los elementos que influyen en la dosificación de las cargas para el proceso de entrenamiento deportivo en niños y jóvenes, a través de la planeación, con base en el punto de vista metodológico.	
<b>Elementos de competencia:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distinguir los estímulos que actúan sobre la condición física en el proceso de entrenamiento en niños y jóvenes para potenciar, con responsabilidad, el desarrollo de sus capacidades de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.</li> <li>2. Describir los estímulos cuantitativos de la administración de las cargas para la planeación del entrenamiento en niños y jóvenes, de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.</li> <li>3. Explicar la técnica y táctica del deporte para lograr un proceso de enseñanza - aprendizaje innovador en el entrenamiento de niños y jóvenes, de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.</li> </ol>		
<b>Perfil del docente:</b>		
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.		
<b>Elaboró:</b> JORGE LUIS TEJEDA MIR		Junio 2022
<b>Revisó:</b> MTRA. REYNA OCHOA LANDIN/ ALMA ANGELINA YANEZ ORTE		Septiembre 2022
<b>Última actualización:</b>		
<b>Autorizó:</b> Coordinación de Procesos Educativos		Septiembre 2022

<p><b>Elemento de competencia 1:</b> Distinguir los estímulos que actúan sobre la condición física en el proceso de entrenamiento en niños y jóvenes para potenciar, con responsabilidad, el desarrollo de sus capacidades de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.</p>	
<p><b>Competencias blandas a promover:</b> Responsabilidad</p>	
<p><b>EC1 Fase I: La naturaleza de la carga.</b></p>	
<p><b>Contenido:</b> Concepto de la naturaleza de la carga. La especificidad de la carga de entrenamiento. Carga, cinemática, carga neuromuscular, carga Metabólica energética.</p>	
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Línea del tiempo sobre la evolución del entrenamiento deportivo</b></p> <p>Elaborar de forma independiente una línea de tiempo sobre la evolución del entrenamiento deportivo, partir de la información proporcionada en clase, la revisión de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes confiables.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para diseñar líneas del tiempo, por ejemplo <a href="#">Visme</a>, respetar la cronología de la historia y elaborar una exposición para presentarla en clase posteriormente.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navarro Valdivieso, F. González Ravé, J. M. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li>• Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques</a></li> <li>• Software recomendado para línea del tiempo <a href="#">Visme</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Línea del Tiempo</a></p>
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Exposición sobre la línea del tiempo del entrenamiento deportivo</b></p> <p>Presentar en equipo en clase una exposición sobre la línea del tiempo del entrenamiento deportivo, con base en la información proporcionada por el facilitador y la línea diseñada en la actividad anterior, así como la revisión del material del apartado de recursos u otras fuentes confiables.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X) Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <p>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Exposición Oral</a></p>
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Participación en foro sobre el concepto de la naturaleza de la carga</b></p> <p>Participar de forma independiente en el foro sobre el concepto de la naturaleza de la carga, con base en la información presentada por el facilitador en clase y la revisión del material del apartado de recursos.</p> <p>Redactar un párrafo para su aportación inicial, con</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <p>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p>

<p>una extensión de al menos 100 palabras, responder con sustento lógico y de acuerdo a su opinión personal la pregunta sobre ¿Qué aspectos importantes hay que tener en cuenta dentro del concepto de la naturaleza de la carga?, analizar las opiniones de sus compañeros y realizar dos o tres réplicas en el foro.</p> <p>2 hrs. Virtuales 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Participación de Foro</a></p>
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 4: Resumen sobre la especificidad de la carga de entrenamiento</b></p> <p>Redactar de forma independiente un resumen de cuatro cuartillas sobre la especificidad de la carga de entrenamiento, con base en la información proporcionada en clase por el facilitador y el material del apartado de recursos.</p> <p>Participar de forma activa en el proceso de coevaluación de la actividad y atender la retroalimentación grupal guiados por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal (X) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> <a href="#">Rúbrica de Resumen</a></p>
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 5: Esquema gráfico sobre la clasificación de la carga cinemática, neuromuscular, metabólica</b></p> <p>Elaborar de forma independiente un esquema gráfico sobre la clasificación de la carga: cinemática, neuromuscular, metabólica-energética, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase, los materiales del apartado de recursos u otras fuentes con sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para diseñar esquemas gráficos, por ejemplo <a href="#">Visme</a>, y participar de forma activa en el proceso de retroalimentación guiados por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Virtuales 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li>Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del Entrenamiento Deportivo</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Esquema Gráfico</a></p>
<p><b>EC1 Fase II: La magnitud de la carga de entrenamiento.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Magnitud de la carga deportiva, eficacia de la carga deportiva, la calidad de la carga deportiva, manifestaciones fisiológicas de la carga deportiva.</p>	
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 6: Resumen</b></p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p>

<p><b>sobre la magnitud de la carga deportiva</b></p> <p>Elaborar de manera individual un resumen de cinco cuartillas sobre la magnitud de la carga deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y la revisión de los materiales del apartado de recursos.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p>Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li>Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li><a href="#">Biblioteca Digital de UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Resumen</a></p>
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 7: Debate sobre la eficacia de la carga deportiva</b></p> <p>Participar en un debate grupal sobre la eficacia de la carga deportiva, con base en la lectura independiente de los materiales de apoyo del apartado de recursos y otras fuentes de información relacionadas con el tema.</p> <p>Participar de forma activa por lo menos 2 veces en el debate, tomar apuntes de clase en su cuaderno y participar en el proceso de coevaluación al finalizar la sesión.</p> <p>3 hrs. Aula 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  Grupal (X) Individual ( ) Equipo ( )  Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. (2018). Periodization: theory and methodology of training</li> <li>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li><a href="#">Biblioteca Digital UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Rúbrica de Debate</a></li> <li><a href="#">Rúbrica de Apuntes de clase</a></li> </ul>
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 8: Ensayo sobre la calidad de la carga deportiva</b></p> <p>Elaborar de manera individual un ensayo sobre la calidad de la carga deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y el material de apoyo del apartado de recursos.</p> <p>Participar en el proceso de retroalimentación y discusión del aprendizaje en clase guiados por el facilitador.</p> <p>3 hrs. Aula 1 hr. Virtual</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li><a href="#">Biblioteca Digital UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Ensayo</a></p>
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 9: Trabajo escrito sobre las manifestaciones fisiológicas de la carga deportiva</b></p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X)  Independientes (X)</p>

<p>Elaborar en equipo un trabajo escrito sobre las manifestaciones fisiológicas de la carga deportiva, los efectos que se producen en el deportista y las causas de la mala planificación, con base en la información proporcionada por el facilitador y la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos.</p> <p>2 hrs. Aula 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento Total</a></li> <li>• Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del Entrenamiento Deportivo</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p>Rúbrica de <a href="#">Trabajo Escrito</a></p>
<p><b>EC1 Fase III: Los efectos de la aplicación de las cargas de entrenamiento.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Efectos inmediatos, efectos retardados y efectos acumulados.</p>	
<p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 10: Lectura crítica sobre los efectos inmediatos, efectos retardados y efectos acumulados</b></p> <p>Realizar de manera individual e independiente una lectura crítica sobre los efectos inmediatos, efectos retardados y efectos acumulados, con base en los materiales del apartado de recursos y redactar una conclusión personal de al menos 50 palabras.</p> <p>2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruiz Tendero, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación</a></li> <li>• <a href="#">Biblioteca Virtual UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Lectura Crítica</a></p>
<p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 11: Cuadro comparativo sobre los efectos inmediatos, retardados y acumulados</b></p> <p>Elaborar de manera individual e independiente un cuadro comparativo de doble entrada sobre las características de los efectos inmediatos, efectos retardados y efectos acumulados, con base en la lectura y análisis del material de apoyo del apartado de recursos.</p> <p>Participar en el proceso de retroalimentación y evaluación grupal guiados por el facilitador en clase.</p> <p>1 hr. Virtual 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li>• <a href="#">Biblioteca Digital UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p>Rúbrica de <a href="#">Cuadro Comparativo</a></p>
<p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 12: Solución de ejercicios sobre los efectos de la aplicación de las cargas de entrenamiento</b></p> <p>Resolver en equipo de forma independiente los ejercicios propuestos por el facilitador sobre los</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X) Independientes (X)</p>

<p>efectos de la aplicación de las cargas de entrenamiento, inmediato, retardados y acumulados, con base en el material del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico.</p> <p>2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></li> <li>• <a href="#">Biblioteca digital UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Solución de Ejercicios</a></p>
<p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 13: Evaluación del primer elemento de competencia</b></p> <p>Responder de forma individual en plataforma la evaluación del primer elemento de competencia proporcionada por el facilitador, con base en la revisión independiente de los temas vistos en el elemento y los materiales del apartado de recursos a modo de estudio, así como las notas de clase realizadas.</p> <p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación proporcionada por el facilitador</li> <li>• Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia, para su estudio previo a la evaluación</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p>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>
<p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en foro sobre el concepto de la naturaleza de la carga</li> <li>• Resumen sobre la especificidad de la carga de entrenamiento</li> <li>• Esquema gráfico sobre la clasificación de la carga cinemática, neuromuscular, metabólica energética</li> <li>• Resumen sobre la magnitud de la carga deportiva</li> <li>• Debate sobre la eficacia de la carga deportiva</li> <li>• Ensayo sobre la calidad de la carga deportiva</li> <li>• Trabajo escrito sobre las manifestaciones fisiológicas de la carga deportiva</li> <li>• Lectura crítica sobre los efectos inmediatos, efectos retardados y efectos acumulados</li> <li>• Cuadro comparativo sobre los efectos inmediatos, retardados y acumulados</li> <li>• Solución de ejercicios sobre los efectos de la aplicación de las cargas de entrenamiento</li> <li>• Evaluación del primer elemento de competencia</li> </ul>	
<p><b>Fuentes de información</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.</li> <li>2. González, J. M., Navarro, F. y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706</a></li> <li>3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo.</li> </ol>	

<https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>

4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <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. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

**Elemento de competencia 2:** Describir los estímulos cuantitativos de la administración de las cargas para la planeación del entrenamiento en niños y jóvenes, de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.

**Competencias blandas a promover:** Planeación

**EC2 Fase I: Estímulos cuantitativos de la magnitud de la carga**

**Contenido:** Componentes de la carga. El volumen de la carga. La intensidad de la carga. La densidad de la carga. La duración de la carga.

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 14: Resumen sobre los componentes y el volumen de la carga**

Realizar de manera individual e independiente un resumen sobre los componentes de carga y el volumen de carga, con base en la revisión del material del apartado de recursos, así como la introducción del tema proporcionada por el facilitador en clase.

Participar en el proceso de discusión grupal en clase sobre el tema y el resultado de la actividad.

2 hrs. Aula  
4 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). [Fundamentos del Entrenamiento Deportivo](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

Rúbrica de [Resumen](#)

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 15: Trabajo escrito sobre los componentes de la carga y la intensidad de la carga**

Elaborar en equipo de forma independiente un trabajo escrito sobre los componentes de la carga y la intensidad de la carga, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y la revisión de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico.

Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para procesar textos y participar en el proceso de retroalimentación y evaluación grupal.

2 hrs. Virtuales  
4 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal (X) Individual ( ) Equipo (X)  
Independientes (X)

**Recursos:**

González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). [Fundamentos del entrenamiento deportivo](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

Rúbrica de [Trabajo Escrito](#)

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 16: Debate sobre los componentes de la carga y la densidad de la carga**

Participar en un debate grupal sobre los componentes de la carga y la densidad de la carga, con base en la lectura y análisis independiente de los materiales del apartado de recursos, además de otras fuentes de información relacionadas con el tema.

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). [Fundamentos del entrenamiento deportivo](#)

<p>Participar de forma activa al menos 2 veces, realizar apuntes de clase de forma individual sobre los hallazgos del debate y participar en el proceso de coevaluación para terminar la sesión.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Independientes</p>	<p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica de <a href="#">Debate</a></li> <li>• Rúbrica de <a href="#">Apuntes de clase</a></li> </ul>
<p><b>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 17: Reporte escrito sobre los principios de adaptación a la carga</b></p> <p>Elaborar en equipo de forma independiente un reporte escrito sobre los principios de adaptación a la carga, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase, la lectura y análisis del material del apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico, considerar 4 ejemplos donde se ponga de manifiesto la aplicación de los principios.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para desarrollar el reporte escrito.</p> <p>2 hrs. Virtuales 4 hrs. Independientes</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Reporte escrito</a></p>
<p><b>EC2 Fase II: Duración y Naturaleza de los Intervalos de Descanso.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Duración del estímulo. Densidad del estímulo. Frecuencia del entrenamiento. La organización de la carga.</p>	
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 18: Resumen sobre la duración del estímulo</b></p> <p>Redactar de forma individual un resumen sobre la duración del estímulo, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y la revisión del material del apartado de recursos.</p> <p>Participar de forma activa en el proceso de retroalimentación guiados por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Virtuales</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b> González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Resumen</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 19: Exposición sobre la densidad del estímulo</b></p> <p>Realizar en equipo una exposición en clase sobre la densidad del estímulo, con base en la lectura y análisis del material del apartado de recursos.</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p>

<p>Diseñar de forma independiente una presentación en PowerPoint sobre los principios de organización cíclica para garantizar la adaptación, utilizar los recursos multimedia que se consideren necesarios en apoyo a la exposición.</p> <p>2 hrs. Virtuales 2 hrs. Independientes</p>	<p>González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Exposición</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 20: Reporte escrito sobre la frecuencia del entrenamiento</b></p> <p>Elaborar de forma individual un reporte escrito sobre la frecuencia del entrenamiento, con base en una visita a los entrenamientos de distintos deportes, tomar en cuenta el documento de aplicación de la frecuencia del entrenamiento, así como la información proporcionada en clase por parte del facilitador y la lectura y análisis del material de apoyo del apartado de recursos.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b> González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Reporte Escrito</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 21: Trabajo escrito sobre la organización de la carga</b></p> <p>Elaborar en equipo un trabajo escrito sobre la importancia de tener en cuenta la organización de la carga en el entrenamiento, con base en la información proporcionada por el facilitador, el material del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X) Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b> González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Trabajo Escrito</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 22: Evaluación del segundo elemento de competencia</b></p> <p>Contestar de forma individual en plataforma la evaluación del segundo elemento de competencia, con base en los temas vistos en el elemento y la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos, así como las notas de clase a modo de estudio.</p> <p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia, para su estudio previo a la evaluación.</p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p>

	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:**

- Resumen sobre los componentes y el volumen de la carga
- Trabajo escrito sobre los componentes de la carga y la intensidad de la carga
- Debate sobre los componentes de la carga y la densidad de la carga
- Reporte escrito sobre los principios de adaptación de la carga
- Resumen sobre la duración del estímulo
- Exposición sobre la densidad del estímulo
- Reporte escrito sobre la frecuencia del entrenamiento
- Trabajo escrito sobre la organización de la carga
- Evaluación del segundo elemento de competencia

**Fuentes de información**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.
2. González Ravé, J. M., Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>
4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz Tendero, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <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. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

**Elemento de competencia 3:** Explicar la técnica y táctica del deporte para lograr un proceso de enseñanza - aprendizaje innovador en el entrenamiento de niños y jóvenes, de acuerdo con los principios y metodología del entrenamiento deportivo.

**Competencias blandas a promover:** Innovación

**EC3 Fase I: Técnica y táctica del deporte**

**Contenido:** Conceptualización de la técnica y la táctica. Importancia de la técnica y la táctica deportiva.

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 23: Trabajo escrito sobre la conceptualización de la técnica y la táctica deportiva**

Elaborar de forma independiente un trabajo escrito sobre la conceptualización de la técnica y la táctica deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase, el material de apoyo del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.

1 hr. Aula  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

Weineck, J. (2016). [Entrenamiento Total](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

Rúbrica de [Trabajo Escrito](#)

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 24: Lectura crítica sobre la importancia de la técnica y la táctica deportiva**

Realizar de manera individual e independiente una lectura crítica sobre la importancia de la técnica y la táctica deportiva, con base en el material de apoyo del apartado de recursos, además de la información proporcionada en clase por el facilitador.

Hacer uso de la ficha de lectura proporcionada, incluir una conclusión con una extensión mínima de 50 palabras y participar en el proceso de retroalimentación.

1 hr. Aula  
1 hr. Virtual  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

Weineck, J. (2016). [Entrenamiento Total](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

Rúbrica de [Lectura Crítica](#)

**EC3 Fase II: Pasos metodológicos para la enseñanza.**

**Contenido:** Técnica deportiva, Táctica deportiva. Entrenabilidad de la técnica y la táctica deportiva.

**EC3 F2 Actividad de aprendizaje 25: Ensayo sobre los pasos metodológicos de la enseñanza de técnica y la táctica deportiva**

Elaborar de manera individual e independiente un ensayo sobre los pasos metodológicos de la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y el material de apoyo del

**Tipo de actividad:**

Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

Weineck, J. (2016). [Entrenamiento Total](#)

<p>apartado de recursos.</p> <p>1 hr. Virtual 3 hrs. Independientes</p>	<p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Ensayo</a></p>
<p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 26: Solución de ejercicios sobre la entrenabilidad de la técnica y la táctica deportiva</b></p> <p>Resolver en equipo los ejercicios propuestos por el facilitador sobre la entrenabilidad de la técnica y la táctica deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase, la lectura independiente del material de apoyo del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento Total</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Solución de Ejercicios</a></p>
<p><b>EC3 Fase III: Desarrollo de la técnica y la táctica deportiva.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Factores que influyen sobre el proceso de aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Problema del estancamiento en el desarrollo de la técnica y la táctica deportiva.</p>	
<p><b>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 27: Resumen sobre factores que influyen en el proceso de aprendizaje de la técnica y táctica deportiva</b></p> <p>Redactar de manera individual un resumen sobre los factores que influyen sobre el proceso de aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y la revisión independiente del material de apoyo del apartado de recursos.</p> <p>2 hrs. Aula 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento Total</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Resumen</a></p>
<p><b>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 28: Debate sobre el problema del estancamiento en el desarrollo de la técnica y la táctica deportiva</b></p> <p>Participar de forma individual en un debate grupal sobre el problema del estancamiento en el desarrollo de la técnica y la táctica deportiva, con base en la lectura independiente del material de apoyo del apartado de recursos, la información proporcionada por el facilitador, además de la búsqueda de otras fuentes de información relacionadas con el tema.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( ) Grupal (X) Individual ( ) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b> Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento Total</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b> Rúbrica de <a href="#">Debate</a></p>

1 hr. Independiente	
<p><b>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 29: Evaluación del tercer elemento de competencia</b></p> <p>Contestar de forma individual en plataforma la evaluación del tercer elemento de competencia, con base en los temas vistos en el elemento y la revisión independiente a modo de estudio de los materiales del apartado de recursos, así como las notas de clase realizadas.</p> <p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b> Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( ) Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( ) Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia, para su estudio previo a la evaluación</li> <li>Evaluación proporcionada por el facilitador</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p>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:**

- Trabajo escrito sobre la conceptualización de la técnica y la táctica deportiva
- Lectura crítica sobre la importancia de la técnica y la táctica deportiva
- Ensayo sobre los pasos metodológicos de la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva
- Solución de ejercicios sobre la entrenabilidad de la técnica y la táctica deportiva
- Resumen sobre factores que influyen en el proceso de aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva
- Debate sobre el problema del estancamiento en el desarrollo de la técnica y la táctica deportiva
- Evaluación del tercer elemento de competencia

**Fuentes de información**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.
2. González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>
4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz Tendero, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <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. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

<b>Políticas</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Políticas Presencial Al inicio del curso el facilitador</li> </ul>	<p>Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos</p>	<p>La evaluación del curso se realizará de acuerdo al Reglamento</p>

<p>establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos deberán presentarse a tiempo al aula, sin límite de tolerancia para entrar tarde a clases.</li> <li>• Para tener derecho a ser evaluado al final de cada elemento de competencia, deberá cumplir con el 70% de la asistencia del curso.</li> <li>• 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. Virtual Entrega de actividades en fechas y días establecidos.</li> <li>• Se tomará en cuenta la participación en la plataforma, mediante los foros y los chats, en los horarios y fechas establecidas para tal efecto.</li> <li>• Es de carácter obligatorio la matriculación del alumno en el curso, para poder tener acceso a las diferentes actividades propias del curso. Tiempo de las actividades sujetas a evaluación.</li> <li>• Las actividades como los Chat's, Exámenes, Foros, Tareas Individuales y de Equipo, tendrá un tiempo o fecha de disponibilidad,</li> </ul>	<p>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>Mostrar asistencia y puntualidad en las clases presenciales.</p> <p>En las actividades de las clases presenciales se generarán evidencias que se deberán presentar en físico.</p> <p>Revisar oportunamente la Plataforma sección de actividades.</p> <p>Leer con detenimiento cada actividad.</p> <p>Realizar la actividad propuesta individualmente (o en equipo, cuando así se indique), aplicando los conocimientos adquiridos.</p> <p>Cuando sea requerido, se deberá enviar un archivo desde la sección de actividades de esta plataforma. 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.</p> <p>Siempre que sea posible, se deberán compartir las dudas con el profesor para una asesoría personal.</p> <p>El horario en que el docente podrá resolver dudas será el estipulado en su horario de permanencia.</p>	<p>Escolar vigente que considera los siguientes artículos:</p> <p><b>ARTÍCULO 27.</b> 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> <p><b>ARTÍCULO 28.</b> Las modalidades de evaluación en la Universidad son:</p> <p>Diagnóstica permanente, entendiendo esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades;</p> <p>Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y</p> <p>Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas.</p> <p>Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p><b>ARTÍCULO 29.</b> 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.</p> <p><b>ARTÍCULO 30.</b> 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> <p>Competente sobresaliente;</p>
--	--	---

<p>pasado ese tiempo, expiran y quedan inhabilitadas.</p>		<p>Competente avanzado; Competente intermedio; Competente básico; y No aprobado.</p> <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> <p>Competente sobresaliente <b>10</b> Competente avanzado <b>9</b> Competente intermedio <b>8</b> Competente básico <b>7</b> No aprobado <b>6</b></p>
---	--	---