

<b>Curso:</b> TEORIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		<b>Horas aula:</b> 64
<b>Clave:</b> MAE10802		<b>Horas plataforma:</b> 0
<b>Antecedentes:</b>		<b>Horas laboratorio:</b> 0
<b>Competencia del área:</b>	<b>Competencia del curso:</b> Interpretar la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para la fundamentación de los planes de entrenamiento para niños y jóvenes en el contexto de instituciones de carácter público, privado y educativo, con base en la teoría y metodología moderna.	
<b>Elementos de competencia:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ubicar los aspectos generales en la evolución histórica del entrenamiento deportivo, para comprender su organización y dirección en niños y jóvenes, con base en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.</li> <li>2. Aplicar los principios del entrenamiento deportivo en niños y jóvenes, para la asimilación biológica y psicológica de cargas de entrenamiento, con el fin de atender en las estructuras de dosificación y organización de los programas de preparación, de acuerdo a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.</li> <li>3. Describir planes de preparación para el logro de objetivos competitivos concretos con base en la teoría y metodología moderna.</li> </ol>		
<b>Perfil del docente:</b>		
Grado de Maestría; preferentemente con Doctorado afín a la Cultura Física, 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> RIOS DOMINGUEZ RODOLFO/PABLO GUTIERREZ GARCIA		Septiembre 2020
<b>Revisó:</b> ANA DALIA RUIZ		Enero 2021
<b>Última actualización:</b>		
<b>Autorizó:</b> Coordinación de Procesos Educativos		Enero 2021

**Elemento de competencia 1:** Ubicar los aspectos generales en la evolución histórica del entrenamiento deportivo, para comprender su organización y dirección en niños y jóvenes, con base en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

**EC1 Fase I: Evolución de la Teoría del Entrenamiento.**

**Contenido:** Historia del entrenamiento deportivo. Tendencias del entrenamiento contemporáneo.

**EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Resumen Factores Sociales del Deporte en el Contexto Actual.**

Realizar de forma individual, un análisis de la lectura proporcionada por el facilitador y tomará notas de clases. Además, elaborar un resumen sobre los factores sociales del deporte en el contexto actual. La extensión del resumen será especificada por el facilitador.

Entregar la evidencia en el aula al finalizar la clase presencial.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Antología proporcionada por el facilitador.

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Resumen](#)

**EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Trabajo Escrito Análisis y Características de Conceptos de Entrenamiento Deportivo.**

Realizar durante la clase presencial, una búsqueda bibliográfica en la biblioteca digital eLibro para elaborar un trabajo escrito de los conceptos de entrenamiento deportivo planteados por diferentes autores. La cantidad mínima de conceptos y de autores a consultar, será especificada por el facilitador.

La evidencia será entregada en el aula de forma individual al finalizar la clase.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- [Biblioteca digital eLibro en UES](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica Trabajo Escrito](#)

**EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Exposición Evolución del Sistema de Competencia y Formas de Entrenamiento por Etapas.**

Diseñar en equipo una exposición sobre la evolución del sistema de competencia y las formas de entrenamiento por etapas. Las características y duración de la presentación serán especificadas por el facilitador de la asignatura.

Se deberá enviar la presentación por medio de la plataforma educativa institucional, previo a la clase donde se llevará la exposición.

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Carrasco, D., Carrasco, D. y Carrasco, D. [Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.](#) Instituto Nacional de Educación Física.
- Weineck, J. (2005). [Entrenamiento Total.](#) Editorial Paidotribo. Página 63 a la 72.

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica Exposición Oral](#)

3 hrs. Aula	
<p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 4: Cuadro Comparativo Planificación Clásica y Contemporánea.</b></p> <p>Realizar en forma individual, una búsqueda bibliográfica de las clasificaciones clásica y contemporánea de planificación. Para posteriormente, elaborar un cuadro comparativo de ello.</p> <p>La evidencia deberá entregarse por medio de la plataforma educativa institucional, con las características y en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>4 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrasco, D., Carrasco, D. y Carrasco, D. <a href="#">Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo</a>. Instituto Nacional de Educación Física.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica Cuadro Comparativo</a></p>
<p><b>EC1 Fase II: Dirección del Proceso de Entrenamiento Deportivo.</b></p> <p><b>Contenido:</b> El significado de los factores de entrenamiento para el rendimiento deportivo.</p>	
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Cuadro Sinóptico Etapas del Entrenamiento en la Pirámide del Alto Rendimiento Deportivo.</b></p> <p>Realizar en forma individual, una lectura de libros en biblioteca de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo sobre las etapas del entrenamiento en la pirámide del alto rendimiento, para elaborar un cuadro sinóptico con la información recabada.</p> <p>La evidencia deberá entregarse por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha especificada por el facilitador. Incluir en formato APA, referencias utilizadas.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weineck, J. (2005). <a href="#">Entrenamiento Total</a>. Editorial Paidotribo. Páginas 13-25.</li> <li>• Libros en biblioteca de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Cuadro Sinóptico</a></p>
<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 6: Debate Entrenamiento y Objetivos Prioritarios por Etapas de Desarrollo.</b></p> <p>Participar en debate sobre el entrenamiento y los objetivos prioritarios por etapas de desarrollo. Para ello, deberán leer previamente la antología proporcionada por el facilitador y notas de clases.</p> <p>Las políticas de participación en el debate, serán especificadas por el facilitador.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antología proporcionada por el facilitador.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Debate</a></p>

<p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 7: Trabajo Escrito Análisis de Objetivos y Dirección del Entrenamiento en Niños y Jóvenes.</b></p> <p>Realizar en la clase presencial y en equipo, después de tener un intercambio de ideas con el facilitador, un trabajo escrito de los objetivos y dirección del entrenamiento en niños y jóvenes. Deberá definirse claramente para qué tipo de entrenamiento se realizará dicho análisis.</p> <p>La evidencia será entregada en el aula al finalizar la clase, de acuerdo a las características solicitadas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X)    Plataforma ( )    Laboratorio ( )  Grupal (X)    Individual ( )    Equipo (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guzmán, C. y Méndez, A. <a href="#">Entrenamiento Físico para Niños y Jóvenes</a>. Temas 5.2;5.3;5.4.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b>  <a href="#">Rúbrica de Trabajo Escrito</a></p>
<p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resumen Factores Sociales del Deporte en el Contexto Actual.</li> <li>Trabajo Escrito Análisis y Características de Conceptos de Entrenamiento Deportivo.</li> <li>Exposición Evolución del Sistema de Competencia y Formas de Entrenamiento por Etapas.</li> <li>Cuadro Comparativo Planificación Clásica y Contemporánea.</li> <li>Cuadro Sinóptico Etapas del Entrenamiento en la Pirámide del Alto Rendimiento Deportivo.</li> <li>Debate Entrenamiento y Objetivos Prioritarios por Etapas de Desarrollo.</li> <li>Trabajo Escrito Análisis de Objetivos y Dirección del Entrenamiento en Niños y Jóvenes.</li> </ul>	
<p><b>Fuentes de información</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Bompa, T. (1999). <i>Periodization</i> (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.</li> <li>Bompa, T. (2007). <i>Periodización, teoría y metodología del entrenamiento</i> (2da edición). Barcelona, España: Hispano Europea.</li> <li>Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2015). <i>Periodization training for sports</i> (3rd ed.). Estados Unidos: Human kinetics.</li> <li>García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (2002). <i>Planificación del entrenamiento deportivo</i>. Madrid, España: GYMNOS.</li> <li>Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). <i>Manual de metodología del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona, España: Paidotribo.</li> <li>Martin D., Nicolaus J., Ostrowski C. y Rost (2004). <i>Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil</i>. España: Paidotribo.</li> <li>Vasconcelos, A. (2009). <i>Planificación y organización del entrenamiento deportivo</i>. Ed. Paidotribo.</li> <li>Weinberg, R. y Gould, D. (2010). <i>Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico</i>. Madrid, España: Médica Panamericana.</li> <li>Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i>. Barcelona, España: Paidotribo.</li> </ol>	

**Elemento de competencia 2:** Aplicar los principios del entrenamiento deportivo en niños y jóvenes, para la asimilación biológica y psicológica de cargas de entrenamiento, con el fin de atender en las estructuras de dosificación y organización de los programas de preparación, de acuerdo a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

**EC2 Fase I: Componentes Energéticos.**

**Contenido:** Características y ordenamiento metodológico de las cargas en los diferentes grupos de deportes.

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 8: Reporte Ejemplos de Deportes de Cargas de Entrenamiento.**

Diseñar por equipo, ejemplos por grupos de deportes de cargas de entrenamiento. Durante la clase presencial después de tener un intercambio de ideas con el facilitador, se determinarán de acuerdo a las características solicitadas.

La evidencia deberá entregarse por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha solicitada por el facilitador.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Bompa, T. (1999). *Periodization* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento* (2da edición). Barcelona, España: Hispano Europea.
- Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Estados Unidos: Human kinetics.
- García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (2002). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: GYMNOS.
- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Martin D., Nicolaus J., Ostrowski C. y Rost (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. España: Paidotribo.
- Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.

**Criterios de evaluación de la actividad:**

Rúbrica elaborada por el facilitador y [Rúbrica de Trabajo en Equipo](#)

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 9: Resumen Dosificación y Especificación de Cargas hacia la Forma Deportiva.**

Realizar de forma individual, un resumen sobre la dosificación y especificación de las cargas hacia la forma deportiva indicadas por el facilitador. Para ello, durante la clase presencial, deberán tomar notas de la información proporcionada.

Entregar la evidencia por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha y con la extensión solicitada por el facilitador.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Instituto Nacional de Educación Física. [Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo](#).

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Resumen](#)

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 10: Reporte**

**Tipo de actividad:**

<p><b>Dosificación de Cargas en Diferentes Mesociclos por Grupos de Deportes.</b></p> <p>Enlistar con ayuda del facilitador en la clase presencial, los elementos distintivos a tomar en cuenta en la organización de las cargas de entrenamiento desde los criterios fisiológicos, pedagógicos y metodológicos.</p> <p>Posteriormente, entregarán por medio de la plataforma educativa institucional, un reporte por equipos de la dosificación de las cargas en los diferentes mesociclos por grupos de deportes estructurados metodológicamente, en la fecha especificada para ello. Las características del reporte serán otorgadas por el facilitador de la asignatura.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p>Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )          Grupal (X) Individual ( ) Equipo (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Biblioteca digital de la UES</a></li> <li>• Propuestas de creatividad del estudiante.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p>Rúbrica de evaluación elaborada por el facilitador.</p>
<p><b>EC2 Fase II: Fases de la Forma Deportiva.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Edificación directa de la forma deportiva. Fase de estabilidad relativa. Fase de pérdida parcial de la forma deportiva.</p>	
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 11: Cuadro Comparativo Características de Fases de la Forma Deportiva.</b></p> <p>Elaborar de manera individual, un cuadro comparativo de las características de las fases de la forma deportiva. Para lo cual, durante la clase presencial, deberán hacer una búsqueda bibliográfica en la biblioteca digital eLibro.</p> <p>Entregar la evidencia en el aula, al finalizar la clase presencial.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )          Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instituto Nacional de Educación Física. <a href="#">Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo</a> .</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Cuadro Comparativo</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 12: Resumen Fases de la Forma Deportiva en Diferentes Tipos de Calendarios Competitivos.</b></p> <p>Realizar de manera individual un resumen sobre la interpretación de las fases de la forma deportiva (de desarrollo y de estabilidad relativa) en diferentes tipos de calendarios competitivos, basados en el artículo “La forma deportiva en la competición moderna”, de la revista Educación Física y Deporte. La extensión del resumen será especificada por el facilitador.</p> <p>La evidencia deberá enviarse por medio de la plataforma educativa institucional en la fecha establecida para ello.</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )          Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betancur, J. L. <a href="#">La forma deportiva en la competición moderna</a> , <i>Revista Educación Física y Deporte</i>, 20(2), capítulo 2 página 45-47.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Resumen</a></p>

<p>3 hrs. Aula</p>	
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 13: Exposición Oral Características Biológicas de Fase de Pérdida de Forma Deportiva.</b></p> <p>Realizar de manera individual una exposición oral en PowerPoint sobre el tema de las características biológicas de la fase de pérdida de forma deportiva, basados en el artículo “La forma deportiva en la competición moderna”, de la Revista Educación Física y Deporte; y de literatura en la biblioteca digital de la UES.</p> <p>Las características de la presentación, así como su duración, serán especificados por el facilitador. Deberán entregar la presentación por medio de la plataforma educativa institucional, previo a su exposición en la clase presencial.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Betancur, J. L. <a href="#">La forma deportiva en la competición moderna</a>, <i>Revista Educación Física y Deporte</i>, 20(2), página 47.</li> <li><a href="#">Biblioteca digital de la UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Exposición Oral</a></p>
<p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 14: Análisis de Caso Comportamiento de Todas las Fases de la Forma Deportiva.</b></p> <p>Realizar en equipos una búsqueda de ejemplos, basados en la biblioteca digital de UES, para identificar los momentos de la adquisición de la forma deportiva para saber dosificar las cargas en dichos momentos y fases.</p> <p>Entregar un documento con la información, por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha y con las características establecidas por el facilitador para ello.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 Análisis de Casos</a></p>
<p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reporte Ejemplos de Deportes de Cargas de Entrenamiento.</li> <li>Resumen Dosificación y Especificación de Cargas hacia la Forma Deportiva.</li> <li>Reporte Dosificación de Cargas en Diferentes Mesociclos por Grupos de Deportes.</li> <li>Cuadro Comparativo Características de Fases de la Forma Deportiva.</li> <li>Resumen Fases de la Forma Deportiva en Diferentes Tipos de Calendarios Competitivos.</li> <li>Exposición Oral Características Biológicas de Fase de Pérdida de Forma Deportiva.</li> <li>Análisis de Caso Comportamiento de Todas las Fases de la Forma Deportiva.</li> </ul>	

## Fuentes de información

1. Bompa, T. (1999). *Periodization* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
2. Bompa, T. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento* (2da edición). Barcelona, España: Hispano Europea.
3. Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Estados Unidos: Human kinetics.
4. García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (2002). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: GYMNOS.
5. Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
6. Martin D., Nicolaus J., Ostrowski C. y Rost (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. España: Paidotribo.
7. Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.
8. Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España: Médica Panamericana.



**Elemento de competencia 3:** Describir planes de preparación para el logro de objetivos competitivos concretos con base en la teoría y metodología moderna.

**EC3 Fase I: Forma Deportiva en los Deportes de Combate de Corto Período.**

**Contenido:** Aspecto técnico-táctico. Aspecto orgánico-muscular. Indicadores de la forma deportiva.

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 15: Trabajo Escrito Preparación en Deportes de Combate.**

Realizar de manera individual un trabajo escrito que describa las características de la preparación física (general y especial), además, la ponderación que deben tener las capacidades condicionales en este grupo de deportes, basados en la primera parte del libro: "Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate".

Las características y extensión del documento a generar, serán especificadas por el facilitador. Enviar evidencia por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha establecida para ello.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Guillen, L. y De la Rosa, Y. A. (2019). *Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate*. Primera parte, página 20-71.

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Trabajo Escrito](#)

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 16: Exposición Oral Indicadores Técnicos-tácticos, Biológicos y Metodológicos en Deportes de Contacto.**

Realizar de manera individual una exposición oral en PowerPoint sobre el tema los indicadores técnicos-tácticos, biológicos y metodológicos de la forma deportiva en deportes de combate de corto período, basados en el artículo "La forma deportiva en la competición moderna", de la revista Educación Física y Deporte.

Las características de la presentación, así como su duración, serán especificados por el facilitador. Enviar presentación a la plataforma educativa institucional al finalizar la clase presencial.

3 hrs. Aula

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- Betancur, J. L. [La forma deportiva en la competición moderna](#), *Revista Educación Física y Deporte*, 20(2), capítulo 5.

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Exposición Oral](#)

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 17: Reporte Propuesta de Planificación para un Deporte de Combate.**

Realizar de manera individual una propuesta de planificación para un deporte de combate, basados en la literatura de la biblioteca digital de la UES.

Las características de la propuesta, serán especificados por el facilitador. La propuesta por escrito será enviada al facilitador por medio de la

**Tipo de actividad:**

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

**Recursos:**

- [Biblioteca digital de UES](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

<p>plataforma educativa institucional al finalizar la clase presencial.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p>Rúbrica proporcionada por el facilitador.</p>
<p><b>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 18: Trabajo de Investigación Planificación en Deportes de Combate.</b></p> <p>Realizar de manera individual una investigación documental en la biblioteca digital de UES (e-Libro) de trabajos relacionados con la planificación del entrenamiento en deportes de combate.</p> <p>Las características y extensión del documento a generar, serán especificadas por el facilitador. El documento deberá enviarse por medio de la plataforma educativa institucional al finalizar la clase presencial.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Biblioteca digital de UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b>  <a href="#">Rúbrica Trabajo de Investigación</a></p>
<p><b>EC3 Fase II: Forma Deportiva en Deportes de Conjunto de Largo Período.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Aspecto técnico-táctico, Aspecto orgánico-muscular, Indicadores de la forma deportiva.</p>	
<p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 19: Lectura Crítica de la Preparación en Deportes de Conjunto.</b></p> <p>Realizar de manera individual, una lectura crítica (ficha de lectura) del tema la preparación técnico-táctica en deportes de conjunto, basados en el capítulo 5 del libro: "Nuevas tendencias en el entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos".</p> <p>Entregar la Ficha de Lectura con la información, por medio de la plataforma educativa institucional, en la fecha establecida por el facilitador.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrero, A. y Lazarraga, P. (2019). <a href="#">Nuevas tendencias en el entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos</a>, página 93-101.</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b>  <a href="#">Rúbrica Lectura Crítica</a></p>
<p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 20: Exposición Oral Indicadores Técnicos-tácticos, Biológicos y Metodológicos de Deportes en Conjunto.</b></p> <p>Realizar de manera individual una exposición oral en PowerPoint sobre el tema los indicadores técnicos-tácticos, biológicos y metodológicos de la forma deportiva en deportes de conjunto de largo periodo, basados en el capítulo 6 del artículo "La forma deportiva en la competición moderna" y del capítulo 5 del libro "Nuevas tendencias en el</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X) Plataforma ( ) Laboratorio ( )  Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betancur, J.L. (2019). <a href="#">La forma deportiva en la competición moderna</a>, <i>Revista Educación Física y Deporte</i>, 20(2). página 49-50.</li> <li>• <a href="#">Nuevas tendencias en el entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos</a>, página 93-101.</li> </ul>

<p>entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos".</p> <p>Las características de la presentación, así como su duración, serán especificados por el facilitador. La misma se enviará por medio de la plataforma educativa institucional al finalizar la clase presencial donde se lleve a cabo la exposición.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica Exposición Oral</a></p>
<p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 21: Reporte Propuesta de Planificación para un Deporte de Conjunto.</b></p> <p>Realizar de manera individual una propuesta de planificación para un deporte de conjunto, basados en la literatura de la biblioteca digital de la UES.</p> <p>Las características de la propuesta serán especificadas por el facilitador. La propuesta por escrito será enviada al facilitador por medio de la plataforma educativa institucional al término de la clase presencial.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X)    Plataforma ( )    Laboratorio ( )  Grupal ( )    Individual (X)    Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Biblioteca digital de la UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b>  Rúbrica proporcionada por el facilitador de la asignatura.</p>
<p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 22: Trabajo de Investigación Planificación en Deportes de Conjunto.</b></p> <p>Realizar una investigación documental en la biblioteca digital de la UES (e-Libro) de trabajos relacionados con la planificación del entrenamiento en deportes de conjunto.</p> <p>Las características y extensión del documento a generar, serán especificadas por el facilitador. Enviar la evidencia por medio de la plataforma educativa institucional al término de la clase presencial.</p> <p>3 hrs. Aula</p>	<p><b>Tipo de actividad:</b>  Aula (X)    Plataforma ( )    Laboratorio ( )  Grupal ( )    Individual (X)    Equipo ( )</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Biblioteca digital de la UES</a></li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b>  <a href="#">Rúbrica Trabajo de Investigación</a></p>
<p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Escrito Preparación en Deportes de Combate.</li> <li>• Exposición Oral Indicadores Técnicos-tácticos, Biológicos y Metodológicos en Deportes de Contacto.</li> <li>• Reporte Propuesta de Planificación para un Deporte de Combate.</li> <li>• Trabajo de Investigación Planificación en Deportes de Combate.</li> <li>• Lectura Crítica de la Preparación en Deportes de Conjunto.</li> <li>• Exposición Oral Indicadores Técnicos-tácticos, Biológicos y Metodológicos de Deportes en Conjunto.</li> </ul>	

- Reporte Propuesta de Planificación para un Deporte de Conjunto.
- Trabajo de Investigación Planificación en Deportes de Conjunto.

### Fuentes de información

1. Barrero, A. y Lazarraga, P. (2019). *Nuevas tendencias en el entrenamiento y la planificación de los deportes colectivos*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/125760>
2. Bompa, T. (1999). *Periodization* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
3. Bompa, T. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento* (2da edición). Barcelona, España: Hispano Europea.
4. Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Estados Unidos: Human kinetics.
5. García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (2002). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: GYMNOS.
6. Guillen, L. y De la Rosa, Y. A. (2019). *Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate*.
7. Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
8. Martin D., Nicolaus J., Ostrowski C. y Rost (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. España: Paidotribo.
9. Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.
10. Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España: Médica Panamericana.

#### Políticas

- **Entrada al aula.** Absolutamente no hay tolerancia para entrar tarde a clases, se deberá presentar a tiempo.
- **Asistencia.** Cumplir con el 70% de la asistencia obligatoria para tener derecho a ser evaluado al final de cada elemento de competencia. Mostrar asistencia y puntualidad en las clases.
- **Restricción en el uso del teléfono.** Queda prohibido el uso del teléfono móvil en el aula.

#### Metodología

Para alcanzar la competencia del curso deberán seguir la metodología que a continuación se sugiere:

- El curso consta de clases presenciales, con actividades que generarán evidencias a presentar.
- Realizar la actividad propuesta individualmente o en equipo, cuando así se indique, aplicando los conocimientos adquiridos.
- Se podrá utilizar una plataforma educativa virtual como apoyo docente, donde es posible que se soliciten evidencias.
- Al final de cada Elemento de

#### Evaluación

La evaluación del curso será de acuerdo a los siguientes artículos del Reglamento Escolar:

ARTICULO 28. Las modalidades de evaluación son: I. Diagnóstica permanente, entendiéndose 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.

ARTICULO 29. La evaluación

	<p>Competencia, se encuentran ligas a Rúbricas, las cuales deberán revisar para estar enterado sobre cómo se evaluará cada actividad.</p>	<p>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 logradas por el alumno.</p> <p>La escala de calificaciones es de 0 a 100 en números enteros. La calificación mínima aprobatoria en la asignatura de posgrado será de 70. La evaluación se realizará por cada elemento de competencia, considerando en tiempo y forma las evidencias de las actividades de aprendizaje contempladas en esta secuencia didáctica y solicitadas por el facilitador.</p>
--	---	---