



I. INFORMACIÓN GENERAL

| | | |
|-------------------------|---|--|
| CURSO | : | Fundamentos del Entrenamiento Deportivo |
| CÓDIGO | : | CD03 |
| CICLO | : | 202302 |
| CUERPO ACADÉMICO | : | Morales Bedoya, Marco Antonio |
| CRÉDITOS | : | 3 |
| SEMANAS | : | 17 |
| HORAS | : | 3 H (Teoría) Semanal |
| ÁREA O CARRERA | : | Ciencias de la Actividad Física y el deporte |

II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

III. INTRODUCCIÓN

Descripción: El curso de Fundamentos del Entrenamiento Deportivo Se identifican las bases del entrenamiento deportivo, entendido como la aplicación de técnicas contrastadas para la mejora del rendimiento deportivo y las capacidades físicas del individuo.

Propósito: El propósito del curso es que el alumno adquiera los conocimientos y destrezas necesarios para la comprensión del entrenamiento deportivo y el diseño de planes adaptados a diferentes individuos, colectivos y manifestaciones deportivas.

IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso el estudiante conoce los fundamentos del entrenamiento deportivo en sus diferentes acepciones, clasificaciones y componentes; identificando las diferencias entre los múltiples tipos de planificación del entrenamiento deportivo personal y colectivo. Además, será capaz de sustentar un plan de entrenamiento de los fundamentos del deporte aplicando lo aprendido durante el ciclo.

Competencias a desarrollar:

Diagnóstico individual y colectivo nivel 1

Comunicación oral y escrita nivel 1

V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

| |
|---|
| UNIDAD N°: 1 EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO |
| LOGRO |

Al finalizar la unidad el estudiante es capaz de debatir sobre la evolución del Entrenamiento deportivo, actividad física, deporte y deporte de alto rendimiento.

Competencias: Diagnóstico individual y colectivo. Comunicación oral y escrita

TEMARIO

Temario:

1. Principios científicos del entrenamiento deportivo
2. Fundamentos generales de teoría del entrenamiento deportivo.

Actividades de aprendizaje:

Presentación del sílabo, conceptos sobre entrenamiento deportivo y formulación de preguntas con retroalimentación para facilitar el aprendizaje.

Saberes previos sobre los principios científicos del entrenamiento deportivo, Conceptos sobre los principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación y producir efectos de adaptación y Elaboración de material.

Evidencias de aprendizaje:

Se realizan rondas de preguntas en el aplicativo Flipgrid hacia los alumnos y la resolución por parte del docente.

Link para usar aplicativo Flipgrid gratuito: <https://www.youtube.com/watch?v=Gz23yEGEakk>

Se realizan rondas de preguntas en el aplicativo Flipgrid hacia los alumnos y la resolución por parte del docente.

Bibliografía:

Libro "Entrenamiento deportivo: una disciplina científica". Autor: Balmaseda Alburquerque, Maykel.

Libro "Introducción a la ciencia del entrenamiento". Autor: Hohmann, Lames y Letzelter.

Libro "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Autor: González Ravé, José María.

HORA(S) / SEMANA(S)

1-2

UNIDAD N°: 2 EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

LOGRO

Al finalizar la unidad el estudiante es capaz de sustentar que principios intervienen, en el desarrollo de las capacidades físicas para formular un plan del entrenamiento de los fundamentos del deporte.

Competencias: Diagnóstico individual y colectivo. Comunicación oral y escrita

TEMARIO

Temario:

3. Fundamentos fisiológicos para la mejora del rendimiento a través del entrenamiento deportivo.
4. Fundamentos biológicos para la mejora del rendimiento a través del entrenamiento deportivo.
5. Visita guiada
6. Entrenamiento de las principales capacidades físicas condicionales.
7. Entrenamiento de las principales capacidades coordinativas.
8. Evaluación.

Actividades de aprendizaje

Identificación de saberes previos, elaboración de material.

Evidencias de aprendizaje:

Trabajo Parcial: Informe y exposición sobre la caracterización de un deporte seleccionado.

Bibliografía:

Libro "Entrenamiento total". Autor: Weineck, Jurgen.

Libro "Entrenamiento funcional aplicado a los deportes". Autor: Boyle, Michael.

Libro "Manual de metodología del entrenamiento deportivo". Autor: Paidotribo.

Libro "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Autor: Badillo Juan.

Libro "Preparación física en el fútbol". Autor: Díaz Infantes, Iván.

Libro "La preparación física". Autor: Platonov y Bulatova.

HORA(S) / SEMANA(S)

3-8

UNIDAD N°: 3 PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

LOGRO

Al finalizar la unidad el estudiante conoce una planificación del entrenamiento de los fundamentos deportivos aplicados al deporte individual y colectivo. Además, identifica las ciencias del deporte, su aporte e importancia en el desarrollo de los fundamentos del entrenamiento deportivo.

Competencias: Diagnóstico individual y colectivo. Comunicación oral y escrita

TEMARIO

Temario:

9. Planificación del entrenamiento deportivo.

10. Modelos de planificación del entrenamiento deportivo.

11. Visita guiada.

12. Periodización del entrenamiento deportivo.

Actividades de aprendizaje:

Saberes previos, elaboración de material.

Evidencias de aprendizaje:

Informe, exposición y propuesta sobre casos tipos que se presentarán a cada grupo sobre el tema de la unidad.

Bibliografía

Libro "Conceptos y métodos para el entrenamiento". Autor: Vinuesa Jiménez, Manuel.

Libro "Cantidad de calidad". Autor: Anselmi, Horacio.

Libro "Planificación del entrenamiento en fútbol (16 a 18 años)". Autor: Espona, Eduardo.

Libro "Planificación del entrenamiento en la etapa de alto rendimiento". Autor: Espona, Eduardo.

Artículo "Estructura de microciclos". Autor: Koeman, Ariel.

Libro "Monitoring Training and Performance in athletes". Autor: McGuigan, Mike.

HORA(S) / SEMANA(S)

UNIDAD N°: 4 CONTROL Y EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**LOGRO**

Al finalizar la unidad el alumno es capaz de sustentar un proceso del entrenamiento de los fundamentos del deporte.

Competencias: Diagnóstico individual y colectivo. Comunicación oral y escrita

TEMARIO

Temario:

13. Periodización del entrenamiento deportivo.

14. Visita guiada.

15-16. Evaluación.

Actividades de aprendizaje:

Saberes previos, elaboración de material. Trabajo final

Evidencias de aprendizaje:

Trabajo Final:

Trabajo Final: El estudiante integrará lo aprendido en las unidades didácticas anteriores para elaborar un trabajo de análisis teórico, en el que creará un deporte nuevo, aplicando en su presentación lo aprendido a lo largo de todo el curso. Este deberá plasmarse en una presentación y exponerse en clase.

Bibliografía:

Libro "Bases y principios del entrenamiento". Autor: González, Ariel.

Libro "Principios del entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento físico". Autor: Haff, Gregory.

Libro "Desarrollo de la potencia". Autor: McGuigan, Mike.

Artículo "La planificación del entrenamiento". Autor: Fifa.

Libro "Planificación y periodización en deportes colectivos". Autor: Bores, Antonio.

HORA(S) / SEMANA(S)

13-16

VI. METODOLOGÍA

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje, construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

Con la aplicación permanente de una metodología participativa, en la que se incluirán dinámicas de grupo, debates, presentaciones y aprendizaje basado en problemas, entre otros, los alumnos desarrollarán los conceptos necesarios que lo ayudarán entender los pilares fundamentales de los Fundamentos del Deporte. Mantendremos un trabajo transversal que se realizará a lo largo de todo el curso, teniendo como objetivo final que el alumno sea capaz de poner en práctica las capacidades que va desarrollando en cada unidad didáctica.

VII. EVALUACIÓN

FÓRMULA

20% (DD1) + 20% (TP1) + 30% (DD2) + 30% (TF1)

| TIPO DE NOTA | PESO % |
|-------------------------|--------|
| DD - EVAL. DE DESEMPEÑO | 20 |
| TP - TRABAJO PARCIAL | 20 |
| DD - EVAL. DE DESEMPEÑO | 30 |
| TF - TRABAJO FINAL | 30 |

VIII. CRONOGRAMA

| TIPO DE PRUEBA | DESCRIPCIÓN NOTA | NÚM. DE PRUEBA | FECHA | OBSERVACIÓN | RECUPERABLE |
|----------------|--------------------|----------------|-----------|---|-------------|
| DD | EVAL. DE DESEMPEÑO | 1 | semana 6 | Control de lectura y trabajos en clase; semanas 2,4, y 6 | NO |
| TP | TRABAJO PARCIAL | 1 | semana 8 | Trabajo y sustentación en equipo | NO |
| DD | EVAL. DE DESEMPEÑO | 2 | semana 14 | Control de lectura, trabajos en clase, exposiciones; semanas 10,12,14 | NO |
| TF | TRABAJO FINAL | 1 | semana 16 | Trabajo y sustentación en equipo | NO |

IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/9803799540003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL

ANEXO

En este anexo, se encuentran los reglamentos que todo alumno está obligado a leer y a cumplir en su rol de estudiante universitario en la UPC.

REGLAMENTO DE DISCIPLINA DE ALUMNOS :

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/reglamentos-upc/sica-reg-26-reglamento-de-disciplina-de-alumnos>

REGLAMENTO PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN CASOS DE HOSTIGAMIENTO SEXUAL- UPC:

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/normalizacion/sica-reg-31-reglamento-para-la-prevencion-e-intervencion-en-casos-de-hostiga>