



PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. Información General.

1.1	Nombre de Actividad Pedagógica	: TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
1.2	Código y Clave	: EFIS 110
1.3	Requisitos	: EFIS037 (Fisiología del Ejercicio)
1.4	Módulo al que pertenece	: APTITUD FISICA Y CALIDAD DE VIDA
1.5	Núcleo Temático al que pertenece	: CIENCIAS APLICADAS
1.6	Horas de actividad pedagógica	: 2
1.7	Número y Tipo de Horas	: 20 hrs. Teóricas – 17 hrs. Practicas.
1.7.1	Período y año académico impartido	: PRIMER SEMESTRE
1.7.2	Días, Horario y Sala	: Sala por definir – Gimnasios I. Teja – Parques – Jardín Botánico - Sala de Musculación – Otros recintos
1.8	Profesor Responsable	: Sr. Jorge Miniño- Sr. Jorge Flandez V.
	Profesores Colaboradores	:

2. Descripción de la actividad pedagógica

Esta actividad pedagógica es de carácter teórico y práctico y orienta sus aprendizajes para que el estudiante conozca , comprenda, asocie, discrimine y aplique con una base científica, los aspectos generales que orientan la construcción de los procesos de entrenamiento, cualquiera sea el ámbito de manifestación de la Motricidad Humana. A través de estas competencias sean capaces también, de integrarse y gestionar situaciones complejas del ámbito escolar, la salud y del sistema deportivo en general, y a partir de esta dimensión puedan contribuir al desarrollo humano.

3. Objetivos

3.1 General

- Desarrollar conocimientos operativos implicados en el proceso de construcción del entrenamiento, orientado hacia el mejoramiento de la salud y el rendimiento.

4. Aprendizajes esperados

4.1 De conocimiento.

- Comprender y analizar, la incidencia e implicancias de los factores que intervienen en un determinado proceso de entrenamiento.
- Adquirir los conocimientos básicos acerca de la planificación y Periodización del entrenamiento.

4.2 De Habilidades y destrezas.

- Distinguir las distintas teorías propuestas respecto al entrenamiento.
- Capacidad para seleccionar y organizar los medios y métodos de entrenamiento más óptimos para una determinada manifestación de la Motricidad Humana.
- Distribuye de manera lógica las cargas de entrenamiento a lo largo de los periodos, en función de los factores que intervienen en el proceso de entrenamiento

4.3 De Actitudes.

- Comprende el valor de la planificación
- Demuestra capacidad de trabajo en equipo.
- Demuestra preocupación por su aspecto, presentación personal y la vida sana.
- Demuestra respeto y tolerancia frente a sus compañeros, profesores, administrativos y entorno en general.
- Establece una buena comunicación con sus pares, profesores y administrativos en particular por el género opuesto.
- Respeta horarios de trabajo.

5. Metodología de Trabajo

Esta actividad pedagógica contempla aspectos teóricos y prácticos. Proporciona estrategias metodológicas que permite a los alumnos vivenciar experiencias de aprendizaje significativas.

Se incluyen como metodologías básicas las siguientes:

- Talleres grupales
- Clases expositivas.
- Discusiones y debates
- Análisis de videos y artículos científicos.
- Elaboración de portafolios.
- Trabajos prácticos individuales y grupales.
- Pauta de observación.
- Relatos de experiencias.

6. Evaluación

6.1 Evaluación Diagnóstica

Se determinará el nivel previo de comprensión acerca del tema .

6.2 Evaluación Formativa.

Se desarrollarán actividades de retroalimentación de aprendizajes y espacios para el reforzamiento, como asimismo oportunidades para la autoevaluación y la coevaluación.

6.3 Evaluación Sumativa

La calificación final de la actividad pedagógica reflejará la calidad del aprendizaje y para ello se aplicará los instrumentos más apropiados. La calificación parcial resulta del promedio matemático de las notas obtenidas en cada una de las evaluaciones programadas. Los porcentajes de cada evaluación determinarán la nota de presentación a examen.

La evaluación consta de las siguientes ponderaciones:

AMBITO TEORICO

Prueba escrita 1	: 25%
Prueba escrita 2	: 25%

AMBITO PRACTICO

Talleres	: 35%
Revisión Bibliografica	:15%

Nota presentación a examen	: 70%
Examen escrito	: 30%.
Eximisión a examen	: 5.5

7. Normas y Procedimientos Generales para el desarrollo de la actividad pedagógica.

- Los prácticos son con asistencia de un 90%.
- Los trabajos que no se entreguen en una fecha programada sin una justificación relevante serán clasificados con nota máxima 5,0.
- Las clases teóricas son con una asistencia de un 90%.

8. Bibliografía Básica

CAMPOS, J. (2003). Teoria e Planejamento do Treinamento Desportivo. Editorial ARTMED. Brasil.

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2000). Rendimiento Deportivo en Altitud. España.

DANTAS, E. (1998). A prática da Preparacao Física. 4ta. Edición. Editorial SHAPE. Brasil.

D' GEORGE J.; GARTH A.; VEHS P., (1999) Test y pruebas físicas Editorial PAIDOTRIBO, España.

FUCCI, J.; DENIGNI, M.;FORNASANI, V. (2003). Biomecánica del Aparato locomotor Aplicado al Acondicionamiento muscular. Editorial el Sevier.. España.

- GEORGE, D; GARTH, A; VEHR, P.** (1999). Test y pruebas físicas. Editorial PAIDOTRIBO 2da Edición. Barcelona.
- GROSSER, M.** (1989). Alto Rendimiento: planificación y desarrollo. Ediciones MARTINEZ ROCA, S.A. España.
- MATVEIEV, L.** (1985). El Proceso de Entrenamiento Deportivo. Editorial STADIUM. 1985. Argentina.
- MATVEIEV, L.** (1977). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial GRAFICA REUNIDAS. España.
- MANZO, J.M.** (1999). Alto Rendimiento: adaptación y excelencia. Editorial GYMNO. España.
- OLMOS, B.** (2002). Entrenamiento Deportivo. Editorial SPRINT. Brasil.
- OJA, P.; TUXWORTH, B.** (1995) Eurofit para Adultos. CONSEJO EUROPEO. España.
- PLATONOV, V.** (1980). La Adaptación en el Deporte. Editorial PAIDOTRIBO. España.
- PLATONOV, V.** (1988). El Entrenamiento Deportivo: teoría y metodología. Editorial PAIDOTRIBO. España.
- SERGIO, M.** (2007) Algunas Teses Sobre o Deporto. Editorial Compendium. Lisboa.
- SCHERRER, J.** (1986). La Fatiga. Editorial PAIDOTRIBO. España.
- HAHN, E.** (1988). Entrenamiento con Niños. Editorial MARTINEZ ROCA. España.
- TUBINO, M. J.** (2003). Metodología Científica del Entrenamiento Deportivo. Editorial SHAPE. Brasil
- WILMORE JACK – COSTILL DAVID.** (1998), Fisiología del Esfuerzo y el Deporte, Editorial PAIDOTRIBO, España.
- WENGER H.; GREEN H.;** (1995), Evaluación Fisiológica del Deportista, Editorial PAIDOTRIBO, España.
- WELLS, C.** (1992). Mujeres, Deporte y Rendimiento. Editorial PAIDOTRIBO. España

9. Linkografía Básica Recomendada

- <http://www.humankinetics.com>
- <http://www.sochmed.cl>
- <http://www.americancollegeofsportmedicine.com>
- <http://www.paho.com>
- <http://www.cobrase.org.br>
- <http://www.efdeportes.com>
- <http://www.nscs-lift.org/>

10. Calendario de Clases de Actividad Pedagógica

UNIDAD	TEMA	PROFESOR A CARGO
I. Historia del Entrenamiento Deportivo	Conceptos y definiciones Principales Teorías de la Educación Física y el Deporte Principales Teorías y corrientes del Entrenamiento Deportivo La realidad del Entrenamiento en Chile	

II. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo	<p>La planificación</p> <p>Plan de Expectativas</p> <p>Principios del Entrenamiento</p> <p>La Carga</p> <p>La Recuperación</p> <p>El proceso de Adaptación</p> <p>La Supercompensacion</p> <p>El Sobreentrenamiento</p> <p>El Desentrenamiento</p> <p>El Entrenamiento Invisible</p> <p>Particularidades del Entrenamiento de la mujer</p> <p>Particularidades del Entrenamiento en altura</p> <p>Particularidades del Entrenamiento en Niños</p>	
III. Componentes de la Aptitud Física -	<p>Factores determinantes de la aptitud física óptima.</p> <p>Aptitud Cardiorrespiratoria</p> <p>Aptitud neuromuscular</p> <p>Aptitud morfológica</p> <p>Aptitud motriz</p> <p>Valorización de la aptitud física</p> <p>Métodos y Medios de Entrenamientos</p>	
Prueba N° 1	Unidades 1, 2 Y 3	
IV. Periodizacion del Entrenamiento Deportivo	<p>El Macrociclo - tipos</p> <p>El Mesociclo - tipos</p> <p>El Microciclo - tipos</p> <p>La Sesión - tipos</p>	
V. Control del Entrenamiento	<p>Test de campo</p> <p>Test de Laboratorio</p>	
VI.- DISEÑOS DE PLANES Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	<p>Diseño de Sesion de Entrenamiento</p> <p>Diseño de Microciclo</p> <p>Diseño de Mesociclo</p> <p>Diseño de Macrociclo</p>	
Prueba N° 2	Unidades 4 , 5 y 6	
EXAMEN FINAL	TODAS LAS UNIDADES	