

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE EDUCACIÓN “ENRIQUE  
GUZMÁN Y VALLE”**  
*Alma Mater del Magisterio Nacional*



**VICERRECTORADO ACADÉMICO  
FACULTAD DE PEDAGOGIA Y CULTURA FISICA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE CIENCIAS APLICADAS  
A LA EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

**SÍLABO DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**I. DATOS GENERALES**

- |       |                                 |   |   |
|-------|---------------------------------|---|---|
| 1.1.  | Programa de estudio Profesional | : | EDUCACION FISICA - DEPORTES   |
| 1.2.  | Curso virtual                   | : | EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO  |
| 1.3.  | Semestre                        | : | 2021 II   |
| 1.4.  | Código                          | : | PCDF 1082   |
| 1.5.  | Área curricular                 | : | CIENCIAS DE LA EDUCACION FISICA   |
| 1.6.  | Créditos                        | : | 4   |
| 1.7.  | Horas de teoría y práctica      | : | 2 (T) 4 (P)   |
| 1.8.  | Promoción y sección             | : | 2017 F2, 2017 F4, 2017 F5   |
| 1.9.  | Docentes                        | : | Dr. Jaime Rodríguez Velázquez<br>Dr. Guido Flores Marchan<br>Dr. Urbano Rimari Montalvo |
| 1.10. | Director de departamento        | : | Dr. Jaime Rodríguez Velázquez   |

**II. SUMILLA**

Analiza, las bases teóricas, técnicas y procedimientos empleados en las distintas fases del entrenamiento deportivo (preparación física técnica, táctica teórica y psicológica) analizando la validez y la confiabilidad de los instrumentos, así como las principales pruebas de evaluación fisiológica y física de acuerdo a la etapa de preparación deportiva y a las características de cada deporte.

**III. OBJETIVOS:**

**3.1. GENERAL**

Analizar las bases de la evaluación del rendimiento deportivo desde el punto de vista físico, fisiológico, biomecánico, anatomo funcional, ello le permitirá al estudiante construir y elaborar sus propias fichas de evaluación del rendimiento deportivo.

**3.2. ESPECÍFICOS**

- 3.2.1. Aplicar y analizar las pruebas de entrada y su pronóstico en el rendimiento deportivo. preparar sus propias pruebas en la evaluación de sus exposiciones
- 3.2.2. Conocer, analizar y dominar las bases científicas de la evaluación en el entrenamiento deportivo y en la competencia deportiva.
- 3.3.3. Evaluar su propio desarrollo y su condición física y el aprendizaje basado en los elementos conceptuales que domina y que son propios de su nivel de aprendizaje colaborativo, cooperativo y significativo.

#### IV. PROGRAMACIONES DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD I BASES GENERALES DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO						
Semana	Contenidos temáticos	Actividades/ Estrategias	Medios y materiales	Herramientas	Producto de aprendizaje	Instrumento de evaluación
0 <b>Aula virtual google meet 90'</b>	Reconocimiento del aula virtual. Importancia y objetivos del curso. Silabo de la asignatura	Autoaprendizaje Aprendizaje autónomo	Textos del docente Presentaciones	Power point Pdf, textos virtuales	Conoce el mecanismo del funcionamiento del aula virtual	Mapas mentales y organizadores del conocimiento
1	Evaluación, Deportes, Rendimiento deportivo. Evaluación física general	Google meet lectura de documentos aprendizaje autónomo ensayo error	Textos del docente presentaciones	Word , Power point textos virtuales, YouTube	Llenado de la ficha de evaluación llenado de la batería de entrada	Fichas de evaluación física general y organizadores de los contenidos
2	Entrenamiento deportivo, entrenamiento en niños. Evaluación del ritmo.	Google meet Estudio en pares, Trabajo en grupo, aprendizaje cooperativo.	Presentaciones textos del docente.	Word, Power point Textos virtuales Videos de YouTube	Llenado de la ficha de ritmo confección del marco conceptual del tema.	Fichas de evaluación del ritmo metacognición Autoevaluación
3	Preparación física, las cualidades físicas básicas y resultantes Evaluación del equilibrio	Google meet Estudio en pares, Trabajo en grupo, aprendizaje cooperativo	Presentaciones textos del docente	Word, Power point textos virtuales Videos de YouTube	Confección de una ficha de equilibrio confección del marco conceptual del tema	Fichas de evaluación del equilibrio Metacognición Coevaluación
4	Talento deportivo, Fases sensibles de la coordinación y de las cualidades físicas. Fichas de coordinación	Google meet Estudio en pares, Trabajo en grupo, aprendizaje cooperativo	Presentaciones textos del docente	Word, Power point textos virtuales. videos de YouTube	Llenado de la ficha de coordinación. Confección del marco conceptual del tema.	Fichas de evaluación de la coordinación metacognición. Coevaluación

#### Enlaces y web grafías.

1.MEINEL Y SCHNABEL & KRUG (2015) Teoría del movimiento.

2.RODRÍGUEZ VELÁSQUEZ Jaime

- (1999) diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas, Ediune, Lima, Perú,
- (2005) planificación y evaluación del futbol en el Perú, editora san marcos (2021) psicología deportiva. biblioteca nacional.

3.<http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/>

4.<https://entrenar.me/blog/fitness/entrenamiento-fisico-de-futbol/>

5.<https://powerexplosive.com/talento-deportivo-y-éxito/>

UNIDAD II EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA						
Semana	Contenidos temáticos	Actividades/ Estrategias	Medios y materiales	Herramientas	Producto de aprendizaje	Instrumento de evaluación
5	Pliometria fundamentos del futbol , ficha de evaluación	Google meet Estudio en pares, Trabajo en equipo,	Textos auxiliares del curso presentaciones	Power point Word , pdf, textos virtuales YouTube	Llenado de la ficha de evaluación del futbol mapa mental del tema.	Confección de fichas de evaluación del futbol
6	Pliometria para niños fundamentos del voleibol , ficha de evaluación	Google meet Aprendizaje cooperativo y reflexivo autónomo.	Textos del docente. Textos auxiliares del curso. Presentaciones	Word , Power point textos virtuales, YouTube	Llenado de la ficha de evaluación del voleibol mapa mental del tema	Confección de fichas de evaluación del voleibol
7	Elementos de la pliometría. Evaluación de baloncesto y balonmano. Ficha de evaluación.	Google meet Estudio en pares, aprendizaje cooperativo y reflexivo	Textos del docente Textos auxiliares del curso Presentaciones	Word, Power point Textos virtuales Videos de YouTube	Llenado de la ficha de evaluación del baloncesto mapa mental del tema	Confección de fichas de evaluación del baloncesto y balonmano
8	Evaluación parcial	Google meet Correo electrónico	Presentaciones	PDF	Respuestas a preguntas.	Prueba con opciones múltiples.
<b>Enlaces y web grafías.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. COMETTI, Gilles (1999) Futbol y Musculación Editorial INDE- España</li> <li>2. VERJOSHANSKI, (1985) Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotribo- España.</li> <li>3. WILHED (2002) Capacidade Atlética e Anatomía do Movimento, Editorial Manole, Brasil</li> <li>4. ZATSIORSKI V.M., (1989) metrología deportiva, Ed. Planeta, Moscú,</li> <li>5. <a href="https://www.misentrenamientosdefutbol.com/entrenamientos">https://www.misentrenamientosdefutbol.com/entrenamientos</a></li> <li>6. <a href="https://es.slideshare.net/bayronquezada/1000-ejercicios-y-juegos-de-vleibol-ymini-vleibol">https://es.slideshare.net/bayronquezada/1000-ejercicios-y-juegos-de-vleibol-ymini-vleibol</a></li> </ol>						

<b>UNIDAD III EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y EN COMPETENCIA</b>						
<b>Semana</b>	<b>Contenidos temáticos</b>	<b>Actividades/ Estrategias</b>	<b>Medios y materiales</b>	<b>Herramientas</b>	<b>Producto de aprendizaje</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>
<b>9</b>	la fuerza, concepto medios y evaluación ficha de evaluación	google meet descubrimiento guiado aprendizaje autónomo y ensayo error	Textos del docente. Presentaciones	Power point Word , pdf, textos virtuales YouTube	construye y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la fuerza y organizadores de los contenidos
<b>10</b>	la velocidad, concepto medios y evaluación ficha de evaluación	google meet trabajo en pares y en grupo aprendizaje autónomo y ensayo error.	Textos del docente. Presentaciones	Word , Power point textos virtuales, YouTube	construcción y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la velocidad y organización de los contenidos
<b>11</b>	la resistencia concepto medios y evaluación ficha de evaluación	google meet Trabajo en grupo, aprendizaje cooperativo y reflexivo	Textos del docente Presentaciones	Word, Power point Textos virtuales YouTube	construcción y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la resistencia y organización de los contenidos
<b>12</b>	flexoelasticidad concepto medios y evaluación ficha de evaluación	google meet Estudio en pares, descubrimiento guiado y aprendizaje cooperativo	Presentaciones Textos del docente. Videos de YouTube.	Word, Power point Textos virtuales YouTube	construcción y llenado de las fichas de evaluación. Fabricación de un goniómetro	fichas de evaluación de la Flexoelasticidad metacognición coevaluación.
<p><b>Enlaces y web grafías.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gomes Tubino Manoel (1982), metodología del entrenamiento deportivo, BRASIL</li> <li>Matzudo Víctor teste em ciencias do esporte</li> <li>RODRÍGUEZ VELÁSQUEZ Jaime <ul style="list-style-type: none"> <li>(1999) diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas, Ediune, Lima, Perú,</li> <li>(2005) planificación y evaluación del fútbol en el Perú, editora san marcos</li> </ul> </li> <li><a href="https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316543">https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316543</a></li> <li><a href="https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/">https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/</a></li> <li><a href="https://www.laverdad.es/murcia/v/20110502/deportes_murcia/mas-deporte/velocidad-deporte-20110502.html">https://www.laverdad.es/murcia/v/20110502/deportes_murcia/mas-deporte/velocidad-deporte-20110502.html</a></li> </ol>						

**UNIDAD III EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y EN COMPETENCIA**

Semana	Contenidos temáticos	Actividades/ Estrategias	Medios y materiales	Herramientas	Producto de aprendizaje	Instrumento de evaluación
<b>13</b>	Evaluación y medición Test motores concepto y tipos evaluación de la agilidad	google meet descubrimiento guiado aprendizaje autónomo y ensayo error	Textos del docente. Presentaciones	Power point Word , pdf, textos virtuales YouTube	construye y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la agilidad y organización de los contenidos
<b>14</b>	baterías de pruebas; modelos evaluación de la saltabilidad	google meet trabajo en pares y en grupo aprendizaje autónomo y ensayo error.	Textos del docente. Presentaciones	Word , Power point textos virtuales, YouTube	construye y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la saltabilidad y organización de los contenidos
<b>15</b>	Baremos conceptos Confección de baremos evaluación de la cinestesia muscular y la propioceptividad	google meet Trabajo en grupo, aprendizaje cooperativo y reflexivo	Textos del docente Presentaciones	Word, Power point Textos virtuales Videos de YouTube	construye y llenado de las fichas de evaluación	fichas de evaluación de la resistencia organización de los contenidos
<b>16</b>	Evaluación final. presentación de un portafolio	google meet Correo electrónico	Presentaciones	multimedia y PDF	portafolio	rubrica de portafolio

**Enlaces y web grafías.**

1. MATHEWS, (1990) MEDIDA E AVALIACAO EN EDUCACAO FISICA. BRASIL
2. MATZUDO VICTOR TESTE EM CIENCIAS DO SPORTE
3. RODRÍGUEZ VELÁSQUEZ Jaime
  - (1999) diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas, Ediune, Lima, Perú,
  - (2005) planificación y evaluación del futbol en el Perú, editora san marcos
4. <https://www.efdeportes.com/efd69/baremos>.
5. [http://oa.upm.es/39835/1/TFM\\_Ruben\\_Munoz\\_Diez.pdf6](http://oa.upm.es/39835/1/TFM_Ruben_Munoz_Diez.pdf6).-
6. <http://redland.cl/criterios-de-evaluacion-para-educacion-fisica-y-deportes>

## V. METODOLOGÍA MÉTODOS

El curso de evaluación del rendimiento deportivo es un área muy especial, que se desarrollará mediante exposiciones virtuales, explicaciones, utilizando recursos didácticos y herramientas idóneas.

El docente presentará los contenidos y orientará o guiará el proceso didáctico mediante instrucciones generales para realizar el trabajo virtual y motivar el aprendizaje del mismo.

En toda la clase y al término de las sesiones de la clase virtual, los estudiantes realizarán preguntas de retroalimentación en relación a las exposiciones mediante WhatsApp, correo electrónico y micrófono abierto, el docente, luego de su clase virtual, podrá utilizar el chat o WhatsApp para absolver las preguntas y encargará determinadas tareas para la siguiente clase. El docente, mediante el chat, el correo electrónico o la programación complementaria (según su carga lectiva), coordinará con los estudiantes para usar un aplicativo (Google Meet y Calendar) y así poder esclarecer los contenidos y actividades.

### Técnicas

Se utilizará un aplicativo para las sesiones virtuales expositivas, de acuerdo a la hora académica programada en el Google Calendar. El material educativo se ingresará en el aula virtual de la plataforma de la UNE.

## VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

### 6.1 Del docente:

Mediante un aplicativo (Google Meet, Calendar, Zoom, Skype u otro) expondrá y administrará los contenidos en la Plataforma virtual (aula virtual) e ingresará el material de clases en PPT, PDF, textos del autor, videos u otro recurso digital, una vez terminada la clase.

### 6.2 De los estudiantes:

Mediante internet ingresará al aplicativo (Google Meet, Calendar, Skype, Classroom u otro) para recibir la clase virtual y los materiales que se usaron, así como las referencias (textos y separatas de consulta).

## VII. EVALUACIÓN

CRITERIOS	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	%	INSTRUMENTOS
<b>A. Evaluación del proceso</b>		<b>60%</b>	
- Organización y calidad en sus presentaciones y documentos. - Creatividad. - Calidad y profundidad de las ideas propias. - Reflexión sobre el impacto de la ciencia.	a.1 Prácticas (P) Nivel de conocimientos sobre los contenidos de la asignatura expresado en documentos: fichas, instrumentos y organizadores didácticos Dominio en la construcción de las diapositivas sobre los temas de la asignatura+ experto en el llenado de fichas de observación y medición.	40%	Ficha de análisis para las fichas e instrumentos de creación.  Analizador de la construcción de diapositivas.  Lista de cotejo para evaluar el llenado de fichas de observación.
- Calidad científico-técnica, relevancia y viabilidad de la propuesta.	a.2 Proyecto de investigación (PI) exposición de artículos científicos	20%	
<b>B. Evaluación de resultados</b>		<b>40%</b>	
- Dominio. - Resolver problemas. - Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de las situaciones Problemáticas planteadas	b.1 Evaluación parcial (EP)	20%	Prueba, escrita Online
	b.2 Evaluación final (EF)	20%	exposición del portafolio

<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>	
--------------	-------------	--

El requisito de evaluación debe tener como mínimo el 90 % de asistencia.

- El producto de aprendizaje,

El Promedio final (PF) resulta de la aplicación de la siguiente fórmula:

$$PF = \frac{P(4) + PI(2) + EP(2) + EF(2)}{10}$$

### VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (NORMAS APA)

1. DONSKOI, (1989) biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva, Editorial Pueblo y Educación.
2. WILMORE & COSTILL, (1998) fisiología del esfuerzo y del deporte, Editorial Paidotribo, Barcelona – España.
3. Rodríguez Velásquez J.  
(1983, 1986, 1992) El entrenamiento deportivo en el Perú.  
(1999) Diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas.  
(2005) Planificación y evaluación del fútbol en el Perú.  
(2010) (2020) Didáctica de la educación física, tomo I, II, y III.  
(2010) (2020) El proceso de investigación en educación física y deportes. (2013) Diccionario de ciencia y técnicas deportivas.  
(2014) Diccionario de metodología de la investigación científica.  
(2021) psicología deportiva, BNP
4. WEINECK Jurgen. (1997) La anatomía deportiva, edit paidotribo, Barcelona, España.
5. DEVALIER F., (2000) guía de los movimientos de musculación, edit paidotribo, Barcelona, España, 3era edición.
6. GOWITZHE, Bárbara, (2004) el cuerpo y sus movimientos, bases científicas, edit paidotribo, España.
7. LINARES G.D.& GUILLEN DEL CASTILLO M. (2004) bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano, edit medica panamericana, Madrid, España.
8. DONSKOI D.D, (1990) biomecánica de los ejercicios físicos, editorial pueblo y educación, LA HABANA, CUBA.
9. Escuela superior de educación física, didáctica de la educación física, (1980) Ediciones deportivas, La Habana.
10. Grupo de autores (1970) teoría y método de la educación física, Sofía, Bulgaria.
11. RUIZ A & LOPEZ RODRIGUEZ & DORTA SASCO, (1985) metodología de la educación física, tomo Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
12. RUIZ AGUILERA& LOPEZ RODRIGUEZ & DORTA SASCO, metodología de la educación física, tomo II Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
13. Sztajnski v.m., (1989) metrología deportiva, Ed. Planeta, Moscú.
14. Mathews, (1990) medida e avaliacao en educacao fisica. BRASIL.
15. Gaya, (1998) bases e métodos do treinamento desportivo, sulina porto alegre Brasil
16. (1996) bioquímica de los ejercicios físicos, editorial pueblo y educación la habana cuba.
17. Gomes tubino manoel (1982), metodología del entrenamiento deportivo, BRASIL
18. Matzudo Victor teste em ciencias do esporte
19. George, Fisher & vehrs, test y pruebas físicas
20. Barriga & Hernández estrategias docentes para un aprendizaje significativo
21. MARTINES LOPES EMILIO, evaluación informatizada

### XI. COMPLEMENTARIA:

- 1.- Textos de voleibol
- 2.- Textos de futbol
- 3.- Textos de baloncesto
- 4.- Textos de balonmano

### XII. RECURSOS DE INTERNET:

1. <http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/>
2. <https://entrenar.me/blog/fitness/entrenamiento-fisico-de-futbol/>
3. <https://powerexplosive.com/talento-deportivo-y-exito/>
4. <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/entrenamientos>
5. <https://es.slideshare.net/bayronquezada/1000-ejercicios-y-juegos-de-vleibol-y-mini-vleibol>
6. <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316543>
7. <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>
8. [https://www.laverdad.es/murcia/v/20110502/deportes\\_murcia/mas-deporte/velocidad-deporte-20110502.html](https://www.laverdad.es/murcia/v/20110502/deportes_murcia/mas-deporte/velocidad-deporte-20110502.html)
9. <https://www.efdeportes.com/efd69/baremos>.
10. [http://oa.upm.es/39835/1/TFM\\_Ruben\\_Munoz\\_Diez.pdf6.-](http://oa.upm.es/39835/1/TFM_Ruben_Munoz_Diez.pdf6.-)
11. <http://redland.cl/criterios-de-evaluacion-para-educacion-fisica-y-deportes>