



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**  
**Enrique Guzmán y Valle**  
**“Alma Máter del Magisterio Nacional”**

**VICERRECTORADO ACADÉMICO**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA**  
**Departamento Académico de Educación Física y Deporte**

**SÍLABO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

- 1.1 Programa de estudio profesional: Educación Física
- 1.2 Curso virtual : Entrenamiento de la técnica deportiva
- 1.3 Semestre : 2020 II
- 1.4 Código : PCFD0871
- 1.5 Área curricular : Especialidad: Educación física
- 1.6 Créditos : 4
- 1.7 Horas de teoría y de práctica : 2 (T) 4 (P)
- 1.8 Promoción y sección : 2018- F1,-F2,-F3,-F4 y F5.
- 1.9 Docentes : Dra. Eusebia Soledad Jiménez López  
: Mg. Moisés Villena Rojas  
: Mg. Manuel Enrique Gonzales
  
- 1.10 Director de Departamento : Mg. Moisés Villena Rojas

**II SUMILLA:**

Es una asignatura de naturaleza teórico práctico que corresponde al área curricular de estudios de la especialidad de Educación Física – Deporte. Su propósito es brindar al estudiante los conocimientos científicos y pedagógicos fundamentales de la estructura del proceso de entrenamiento deportivo comunes para las diferentes modalidades del deporte. Se analiza el proceso de formación de la destreza motora, el hábito motor y entrenamiento de la técnica deportiva; la progresión metodológica de las actividades más adecuadas y el uso de los recursos metodológicos, de acuerdo a las etapas de preparación deportiva, a los periodos de entrenamiento, a las características del deporte y del sujeto que las prácticas.

### **III OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General:**

Brindar los conocimientos teóricos y prácticos fundamentales del entrenamiento de la técnica deportiva en los diferentes niveles de aprendizaje de los deportes individuales y colectivos. Analizar los diferentes tipos de preparación del deportista y confeccionar los planes y programas de la formación del deportista.

#### **3.2 Objetivos Específicos:**

- Conocer y analizar los diferentes métodos de los tipos de preparación del deportista.
- Elaborar los planes y programas de corto, mediano y largo plazo en la formación del deportista.
- Analizar los conceptos basados en el movimiento deportivo como requisito del entrenamiento de la técnica deportiva.
- Conocer las clasificaciones y análisis de las características de las habilidades y destrezas motoras.
- Conocer los componentes del rendimiento deportivo.
- Describir y analizar los requisitos básicos para el entrenamiento de la técnica deportiva.
- Conocer, analizar y aplicar los principios metodológicos generales del entrenamiento de la técnica, en los diferentes niveles de aprendizaje de los deportes individuales y colectivos.
- Fomentar la práctica de valores, actitudes de solidaridad, compañerismo y respeto por las normas a través de los contenidos propios de la asignatura.

#### IV.-PROGRAMACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

N° DE SEMANAS	UNIDAD I: ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA DEPORTIVA						
	Tiempo	Contenidos	Estrategias de Aprendizaje	Recursos didácticos	Herramientas	Productos de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
0	Zoom: 45 min Aula virtual: 90 min	Reconocimiento del aula virtual Importancia y objetivos del curso Presentación del silabo	Entornos virtuales: Sincrónicos, Asincrónicos presentación de los docente y estudiantes. Docente como mediador de estos entornos Orientaciones sobre el desarrollo del curso.	Presentaciones, documentos de texto, sitios web, videos.  Google meet	Power Point, Pdf, Word, YouTube, Cuadernos digitales, Sitios Web :  Google, Meet.	Conoce el aula virtual, Opina en relación importancia, objetivos del curso.	Organizadores del conocimiento  Aportes
1		1.1. Conceptos básicos  -Concepto de deporte -Concepto de movimiento. -Concepto de preparación del deportista - Concepto de Entrenamiento. -Concepto de rendimiento -Concepto de Técnica -Concepto de Técnica deportiva.	Diapositivas Foro de discusión Consolidación de los temas tratados. Análisis de lectura	Presentaciones, documentos de texto.  Sitios web, videos. Google meet	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	Lee y analiza los conceptos básicos de diversos autores y elabora su propia definición de los conceptos básicos. (Aula virtual)	LISTA DE COTEJO
2		1.2. Planificación del entrenamiento deportivo  1.3. Fases de la planificación	Exposición en aula Virtual, Video sobre el tema. PPT	Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	Elabora un organizador sobre la planificación y sus fases	LISTA DE COTEJO
3		1.4. Forma deportiva y dinámica de la carga	Exposición en aula Virtual, Video sobre el tema. PPT	Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	A través de un organizador de conocimientos explíquelos mecanismos de adquisición de la forma deportiva	Elabora un artículo sobre un producto de la aplicación
<b>Enlaces o webgrafías-</b> HARRE, J. DIETRICH 1987 <i>Teoría del entrenamiento deportivo</i> Stadium – Buenos Aires MATVEEV, L. 2001 <i>Teoría general del entrenamiento deportivo</i> Paidotribo – Barcelona,							

N° DE SEMANAS Tiempo	UNIDAD II : ESTRUCTURAS TEMPORALES DE LOS DEPORTES					
	Contenidos	Estrategias de Aprendizaje	Recursos didácticos	Herramientas	Productos de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
4	2.1. Clasificación e importancia 2.2. La temporada.	Material de lectura Foro de discusión Tarea Socialización del trabajo de contenidos	Presentaciones, documentos de texto, sitios web, videos. Lectura Diapositivas	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	Analiza la estructura de una temporada	Diseña y estructura una temporada de entrenamiento
5	2.3 El macrociclo.	Visualización de videos. Material de lectura Foro de discusión y conclusiones. Socialización del trabajo de contenidos. Chat de consultas	Presentaciones, documentos de texto. Diapositivas Lectura  Blogs, sitios web, videos.  Whast App	Power Point, Pdf, Word, YouTube,.	Analiza la estructura de un macrociclo	Diseña y estructura una temporada de entrenamiento
6	2.4 El mesociclo 2.5 El microciclo	Exposición en aula Virtual, Video sobre el tema. PPT	Aula virtual, PPT. Presentaciones, Mapas conceptuales	Google meet, Power Point, Word	Analiza la estructura de un mesociclo y un microciclo	Diseña y estructura un mesociclo y un microciclo
7	2.6 La sesión	Asignación de tareas	Aula virtual, PPT. Presentaciones, Mapas conceptuales	Google meet, Power Point, Word	Analiza la estructura una sesión	Diseña y estructura una sesión
8	Examen parcial	Video conferencia de aplicación	Cuestionario	Aula virtual, computadoras, Lap top, celular	Analiza y responde las preguntas	<b>Examen parcial Online</b>
<p>HEGEDUS, J. 1988 <i>La ciencia del entrenamiento deportivo</i> Stadium – Buenos Aires  MATVEEV, L. 1977 <i>Fundamentos del entrenamiento deportivo</i> Raduga – Moscú</p>						

N° DE SEMANAS	UNIDAD III : ETAPAS Y APLICACIÓN DE LAS TAREAS ESTRATÉGICAS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA					
	Tiempo	Contenidos	Estrategias de Aprendizaje	Recursos didácticos	Herramientas	Productos de aprendizaje
9	3.1 El entrenamiento deportivo y su relación con la preparación física. 3.2 Concepto aplicación-clasificación Técnica de la Resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad	Crear su propio concepto sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación física	Módulo de aprendizaje Presentaciones, documentos de texto.  Aula virtual, PPT. Presentaciones, Mapas conceptuales	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs.	Opina sobre la Importancia de la preparación física en el entrenamiento deportivo	Lista de cotejo
10	3.3 El entrenamiento deportivo y su relación con la preparación técnica. 3.4 Principios metodológicos generales del entrenamiento de la técnica	Crear su propio concepto sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación física	Presentaciones, documentos de texto. Diapositivas Blogs, sitios web, videos.  Mapas conceptuales, mentales.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Analiza y fundamenta los principios del entrenamiento de la técnica.	Lista de cotejo
11	3.5 El entrenamiento deportivo y su relación con la preparación táctica.	Crear su propio concepto sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación táctica	Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Diferencia el entrenamiento de la táctica deportiva en los distintos momentos de las acciones ofensivas y defensivas	Lista de cotejo
12	3.6 El entrenamiento deportivo y su relación con la preparación psicológica.	Crear su propio concepto sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación psicológica	Presentaciones, documentos de texto, sitios web, videos. Diapositivas  Mapas conceptuales, mapas mentales.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, Aula virtual	Opina sobre la Importancia de la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo.	Lista de cotejo
<p><b>Enlaces o webgrafías</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donskoi,D. (1882) <i>Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva</i>. La Habana. Cuba. Pueblo y Educación.</li> <li>- Donskoi. D. Zatsiorski.V.(1989). <i>Biomecánica de los ejercicios físicos</i>. Moscú. Ráduga</li> <li>- García Manso, J. Navarro Valdivieso (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo Gymnos</li> <li>- Grosser, M; Neumaier, A. (1986). <i>Entrenamiento de la técnica</i>. Barcelona. EdicionesMartínez Roca.</li> </ul>						

Nº DE SEMANAS	UNIDAD IV Metodología del entrenamiento de la técnica					
	Tiempo	Contenidos	Estrategias de Aprendizaje	Recursos didácticos	Herramientas	Productos de aprendizaje
13	4.1 Requisitos básicos para el entrenamiento de la técnica. 4.2. Entrenamiento de la técnica en los distintos niveles de dominio (principiantes, avanzado, alto rendimiento).	Foro de discusión Material de lectura Socialización del trabajo de contenidos	Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Detectar los posibles problemas que se pueden presentar en el entrenamiento de la técnica y proponga posibles soluciones.	Lista de cotejo
14	4.3. Aplicación práctica de la metodología de enseñanza de la técnica en los deportes individuales.	Visualización de videos. Tarea Socialización del trabajo de contenidos.	Módulo de aprendizaje Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.  Mapas conceptuales, mentales.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Elabora un esquema de la enseñanza metodológica de la técnica deportiva (Exposición)	Rúbrica
15	4.4 Aplicación práctica de la metodología de enseñanza de la técnica en los deportes colectivos.	Visualización de videos. Tarea Socialización del trabajo de contenidos.	Presentaciones, documentos de texto.  Blogs, sitios web, videos.	Power Point, Pdf, Word, YouTube, cuadernos digitales, Wikis, Blogs	Elabora un esquema de la enseñanza metodológica de la técnica deportiva (Exposición)	Rúbrica
16	Evaluación final	Video conferencia de aplicación	Cuestionario	Aula virtual, computadora Laptop, celular	Analiza y responde las preguntas	Examen final Online
<p><b>Enlaces o webgráficas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campos, J. Ramón V. (2003) <i>Teoría y planificación del entrenamiento deportivo</i>. España. A &amp; M gráfico</li> <li>- Ehlenz, H., Grosser, M., Zimmermann, E. (1990). <i>Entrenamiento de la fuerza</i>. España. Ediciones Martínez Roca, S.A.</li> <li>- Grosser, M.; Neumaier, A. (1986). <i>Entrenamiento de la técnica</i>. Barcelona. Ediciones Martínez Roca</li> </ul>						

La estructura de cada unidad será igual; en cada una deberá colocarse los contenidos y los recursos didácticos, herramientas, productos de aprendizaje e instrumentos de evaluación.

## **V. METODOLOGÍA**

### **5.1. Métodos**

El curso se desarrollará mediante exposiciones virtuales explicativas, utilizando recursos didácticos y herramientas adecuadas.

El docente presentará los contenidos y guiará el proceso mediante instrucciones generales para realizar el trabajo virtual.

Al término de las sesiones de clase virtual, los estudiantes realizarán algunas preguntas en relación a las exposiciones mediante la plataforma de la UNE (Intranet) para lo cual el docente, luego de su clase virtual, podrá utilizar el chat 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 (zoom u otro) y así poder esclarecer los contenidos y actividades.

### **5.2. Técnicas**

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

## **VI. RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **a. Del docente:**

Mediante un aplicativo (zoom, skype u otro) expondrá los contenidos en la Plataforma virtual (aula virtual) e ingresará el material de clases en ppt, pdf, videos u otro recurso digital, una vez terminada la clase.

### b. De los estudiantes:

Mediante internet ingresará al aplicativo (zoom, 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

### Requisitos:

- Ingreso en un 70% mínimo a la plataforma virtual, según reglamento.
- Presentación de trabajos en las fechas indicadas.
- Participación en foros y videoconferencia.

Crterios	Actividades de evaluación	%	Instrumentos
- Objetividad, organización y calidad de sus trabajos con las herramientas proporcionadas. - Creatividad, claridad y presentación. - Calidad y profundidad de las ideas propias.	<b>A. Evaluación formativa</b>	<b>60%</b>	Rúbricas. Cuestionarios. Fichas de análisis u observación (en relación a lo propuesto en cada unidad).
	a.1. Prácticas (P) (foros, tareas, chat, estudios de caso, mapas conceptuales y mentales). a.2. Se evaluará cada práctica en forma sumativa.	30 %	
- Impacto científico-técnico de la propuesta. - Calidad científica y técnica; relevancia y viabilidad de la propuesta. - Indagación y diseño.	b.1. Proyecto de investigación (PI) (Asignación de trabajos de investigación de acuerdo a los contenidos de la asignatura). b.2. Por cada unidad se realizará la evaluación sumativa, mediante las herramientas pertinentes.	30 %	
- Dominio de los temas. - Resolución de problemas. - Interpretación de lecturas. - Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de las situaciones planteadas.	<b>B. Evaluación de resultados</b>	<b>40%</b>	
	<b>b.1 Evaluación formativa (EP)</b>	20%	
	<b>b.2 Evaluación final (EF)</b>	20%	
	<b>Total</b>	<b>100 %</b>	

Para tener derecho a la evaluación, el estudiante debe tener como mínimo el 70 % de asistencia en las clases virtuales.

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

$$PF = \frac{P(3) + PI(3) + EP(2) + EF(2)}{10}$$

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (APA) y ENLACES DE REPOSITARIOS UNIVERSITARIOS:

- Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España. INDE.
- Bompa, Tudor (2000) *Periodización Del entrenamiento deportivo* Paidotribo – Barcelona
- Calvi, Jorge (1986). *Motricidad fina y gruesa*. Revista Stadium, pp 44-45
- Dietrich, Harre (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires. Edit. Stadium.
- Donskoi, D. (1882) *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana. Cuba. Pueblo y Educación.
- Donskoi, D. Zatsiorski, V. (1989). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú. Ráduga,
- Forteza, Armando. (1988) *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico técnico. Ciudad de la Habana.
- Garcia, J. (2006) *De cero al gesto: proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo*. Colombia.
- García Manso, J. Navarro Valdivieso (1996) *Bases teóricas del entrenamiento deportivo* Gymnos
- Grosser, Alfredo y Neumanier, Augusto. (1986). *Técnicas de entrenamiento: Teoría y práctica de los deportes*. Editorial Martínez Roca, S. A., Barcelona.
- Harre, J. Dietrich 1987 *Teoría del entrenamiento deportivo Stadium – Buenos Aires*
- Hegedus, J. (1988) *La ciencia del entrenamiento deportivo Stadium – Buenos Aires* Kinesis.
- Go Tani. (1998) *Aprendizagem Motora*. Apostila. Sao Paulo.
- Grosser, M; Neumaier, A. (1986). *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988) *Entrenamiento con niños* España. Edit Gymnos.
- Harre, J. Dietrich (1987) *Teoría del entrenamiento deportivo Stadium – Buenos Aires*
- Hegedus, de J. (1984). *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. España. Edit. Stadium,
- Hegedus, Jorge (1981) *Teoría general y específica del entrenamiento deportivo*, Editorial studium Buenos Aires.
- Lawther, J. *Aprendizaje de las habilidades motrices* Ed. Paidos.
- Matveev, L. 2001 *Teoría general del entrenamiento deportivo* Paidotribo – Barcelona
- Grosser, M; Neumaier, A. (1986). *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona. Ediciones
- Martínez Roca -Meinel, K., Schnabel, G. (1988). *Teoría del movimiento*. Buenos Aires, Edit. Stadium,
- Oña, A., Martínez, M., Moreno, F., Ruiz, L. (2007) *Control y Aprendizaje Motor*. España Edit. SINTESIS, S.A.
- Ozolín, N. (1983). *Sistema contemporáneo entrenamiento deportivo*. Ed. Científico técnico

- Polischuk, V. (2003) *Iniciación y perfeccionamiento*. España. Paidotribo.
- Rieder, H.(1987) *Mejorar la técnica*. *Revista entrenamiento deportivo* No 1,
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona. Paidotribo
- Sarramona, Jaime. (1980). *Investigación y estadística aplicadas a la investigación*. Ediciones CEAC, Barcelona.
- Vergara, D. (2001). *Juegos predeportivos y formas jugadas*. Colombia. Kinesis.
- Weineck, J (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Editorial Hispanoeuropea, Barcelona

### **Direcciones electrónicas:**

- <http://www.ef.deportes.com>
- <http://www.monografias.com>
- <http://www.sobrentrenamiento.com>
- <http://www.fieperu.com>
- <http://repositorio.une.edu.pe/>
- <http://biblioteca.pucp.edu.pe/recursos-electronicos/repositorios-pucp/>
- <http://www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto/Distribuidor/Tecnica/TecnicaBook/habiluno.html>.
- <https://g-se.com/tecnica-deportiva-209-sa-857cfb271178cf>  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetRevisionDelConceptoDeTecnicaDeportivaDesd eLaPerspe4707702%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetRevisionDelConceptoDeTecnicaDeportivaDesd eLaPerspe4707702%20(5).pdf)

Chosica, Setiembre del 2021