

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

"ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE"

Alma Mater del Magisterio Nacional



VICERRECTORADO ACADÉMICO FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE CIENCIAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SÍLABO

I.- DATOS GENERALES

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1.1. Programa de estudio Profesional | Educación Física - Deportes |
| 1.2. Curso virtual | Evaluación Del Rendimiento Deportivo |
| 1.3. Semestre | 2022 II |
| 1.4. Código | PCDF 1082 |
| 1.5. Área curricular | Ciencias de la Educación Física |
| 1.6. Créditos | 4 |
| 1.7. Horas de teoría y práctica | 2 (T) 4 (P) |
| 1.8. Promoción y sección | 2018 F1, 2018 F2, 2018 F3 2018 F4 y 2018 F5 |
| 1.9. Director de departamento | Dr. Jaime Rodríguez Velázquez |
| 1.10. Docentes | Dr. Pablo Riquez Livia |

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:

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.

Específicos:

- Aplicar y analizar las pruebas de entrada y su pronóstico en el rendimiento deportivo. preparar sus propias pruebas en la evaluación de sus exposiciones
- Conocer, analizar y dominar las bases científicas de la evaluación en el entrenamiento deportivo y en la competencia deportiva.
- 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.
- Iniciar el retorno a la presencialidad en un entorno semipresencial, en un 60 por ciento

IV.- PROGRAMACIONES DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

| N° de semana | UNIDAD I BASES GENERALES DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | Contenidos | Actividad /Estrategias de aprendizaje | Recursos didácticos | Herramientas | Producto de aprendizaje | Instrumento de evaluación |
| 0 | Reconocimiento del aula virtual. Importancia y objetivos del curso. Silabo de la asignatura | Entornos virtuales Socialización del silabo Aprendizaje autónomo | Lecturas Presentaciones | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Organizador visual de los objetivos de la signatura | Lista de cotejo |
| 1 | Evaluación, deportes. Rendimiento deportivo. Evaluación física general | Entornos virtuales Analizan lectura seleccionada Aprendizaje autónomo ensayo error | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboracion y aplicación de ficha de evaluación de batería de entrada | Rubrica |
| 2 | Entrenamiento deportivo, entrenamiento en niños. Evaluación del ritmo en el fútbol | Entornos virtuales Analizan el entrenamiento en niños Tándem y trabajo en grupo, Aprendizaje cooperativo. | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboracion y aplicación la ficha de evaluación del ritmo motriz. | Lista de cotejo |
| 3 | Preparación física, las cualidades físicas básicas y resultantes Evaluación del equilibrio en el futbol | Entornos virtuales Analizan los tipos de cualidades fisca Aprendizaje cooperativo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboracion y aplicación la ficha de evaluación del equilibrio motriz | Lista de cotejo |
| 4 | Talento deportivo. Fases sensibles de la coordinación y cualidades físicas. Evaluación de la coordinación en el voleibol | Entornos virtuales Análisis sobre el talento deportivo Trabajo en grupo Aprendizaje cooperativo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboracion y aplicación la ficha de evaluación de la coordinación motriz. | Rubrica |
| <p>Enlaces y web grafías. MEINEL Y SCHNABEL & KRUG (2015) Teoría del movimiento. 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. http://www.tonimatasbarceIo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/ https://entrenar.me/blog/fitness/entrenamiento-fisico-de-futbol/ https://powerexplosive.com/talento-deportivo-y-éxito/</p> | | | | | | |

| N° de semana | UNIDAD II EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---------------------------|
| | Contenidos | Actividad /Estrategias de aprendizaje | Recursos didácticos | Herramientas | Producto de aprendizaje | Instrumento de evaluación |
| 5 | Pliometría y sus fundamentos en el futbol, ficha de evaluación | Entornos virtuales Analizan lectura seleccionada Aprendizaje autónomo ensayo error | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboración y aplicación ficha de evaluación pliométrica en el futbol | Rubrica |
| 6 | Pliometría y sus fundamentos en el voleibol, ficha de evaluación | Entornos virtuales Analizan la pliometría para niños Tándem y trabajo en grupo, Aprendizaje cooperativo. | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboración y aplicación la ficha de evaluación pliométrica para el voleibol. | Lista de cotejo |
| 7 | Elementos de la pliometría, para niños en el baloncesto y balonmano. Ficha de evaluación. | Entornos virtuales Analizan la pliometría en el baloncesto Aprendizaje cooperativo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elaboración y aplicación la ficha de evaluación pliométrica en el baloncesto y balonmano | Rubrica |
| 8 | Evaluación parcial | Entornos virtuales Aprendizaje autónomo Aprendizaje cooperativo | Lectura Presentaciones Power point Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Desarrolla el cuestionario y el practico | Cuestionario |
| <p>Enlaces y web grafías.</p> <p>COMETTI, Gilles (1999) Futbol y Musculación Editorial INDE- España</p> <p>VERJOSHANSKI, (1985) Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotribo- España.</p> <p>WILHED (2002) Capacidade Atlético e Anatomia do Movimento, Editorial Manole, Brasil</p> <p>ZATSIORSKI V.M., (1989) metrología deportiva, Ed. Planeta, Moscú,</p> <p>https://www.misentrenamientosdefutbol.com/entrenamientos</p> <p>https://es.sideshare.net/bayronquezada/1000-ejercicios-y-juegos-de-voleibol-y-mini-voleibol</p> | | | | | | |

| N° de semana | UNIDAD III EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y EN COMPETENCIA | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---------------------------|
| | Contenidos | Actividad /Estrategias de aprendizaje | Recursos didácticos | Herramientas | Producto de aprendizaje | Instrumento de evaluación |
| 9 | La fuerza, concepto medios y evaluación ficha de evaluación | Entornos virtuales Analizan los medios de la velocidad Aprendizaje autónomo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación para la fuerza | Rubrica |
| 10 | La velocidad, concepto medios y evaluación ficha de evaluación | Entornos virtuales Analizan los medios de la velocidad Trabajo en grupo Aprendizaje cooperativo. | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación para la velocidad | Lista de cotejo |
| 11 | La resistencia concepto medios y evaluación ficha de evaluación | Entornos virtuales Analizan los medios de la resistencia Aprendizaje cooperativo Trabajo en equipo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación para la resistencia | Lista de cotejo |
| 12 | La flexoelasticidad concepto medios y evaluación ficha de evaluación | Entornos virtuales Comprenden los medios de la flexoelasticidad Aprendizaje autónomo Aprendizaje cooperativo | Lectura Presentaciones Power point Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación para la flexoelasticidad | Rubrica |
| <p>Enlaces y web grafías.</p> <p>Gomes Tubino Manuel (1982), metodología del entrenamiento deportivo, BRASIL</p> <p>Matzudo Victor teste em ciencias do esporte</p> <p>RODRÍGUEZ VELÁSQUEZ Jaime</p> <p>(1999) diccionario enciclopédico de ciencias y técnicas deportivas, Ediune, Lima, Perú,</p> <p>(2005) planificación y evaluación del futbol en el Perú, editora san marcos</p> <p>https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316543</p> <p>https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/</p> <p>https://www.laverdad.es/murcia/v/20110502/deportes_murcia/mas-deporte/velocidad-deporte-20110502.html</p> | | | | | | |

| N° de semana | UNIDAD IV EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y EN COMPETENCIA | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---------------------------|
| | Contenidos | Actividad /Estrategias de aprendizaje | Recursos didácticos | Herramientas | Producto de aprendizaje | Instrumento de evaluación |
| 13 | Evaluación y medición Test motores concepto y tipos evaluación de la agilidad | Entornos virtuales Comprenden los test motores Aprendizaje autónomo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de los test motores para la agilidad | Rubrica |
| 14 | Baterias de pruebas; modelos evaluación de la saltabilidad | Entornos virtuales Comprende las baterías de pruebas para la saltabilidad Trabajo en grupo Aprendizaje cooperativo. | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación de las pruebas de la batería para la saltabilidad | Lista de cotejo |
| 15 | Baremos conceptos Confección de baremos evaluación de la cinestesia muscular y la propioceptividad | Entornos virtuales Entiende los pasos de confección los baremos Aprendizaje cooperativo Trabajo en equipo | Lecturas Presentaciones Power point Tareas Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Elabora y aplica la ficha de evaluación para los movimientos y realiza el baremo | Rubrica |
| 16 | Evaluación final. | Entornos virtuales Aprendizaje autónomo Aprendizaje cooperativo Presentación de un portafolio | Lectura Presentaciones Power point Foro, chat | Plataforma virtual de la UNE MOODLE Google Meet | Desarrolla el cuestionario y el practico | Cuestionario |
| <p>Enlaces y web grafías.</p> <p>MATHEWS, (1990) MEDIDA E AVALIACAO EN EDUCACAO FISICA. BRASIL MATZUDO VICTOR TESTE EM CIENCIAS DO SPORTE 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 https://www.efdeportes.com/efd69/baremos. http://oa.upm.es/39835/1/TFM_Ruben_Munoz_Diez.pdf6.- http://redIand.cl/criterios-de-evaluacion-para-educacion-fisica-y-deportes</p> | | | | | | |

V. METODOLOGÍA

Métodos

El curso de evaluación del rendimiento deportivo es un área muy especial, donde se fomentará la investigación formativa, también se desarrollará mediante exposiciones virtuales, explicaciones, utilizando recursos didácticos, herramientas idóneas e incentivando la investigación formativa.

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 whasap, correo electrónico y micrófono abierto, el docente, luego de su clase virtual, podrá utilizar el chat o whasap 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 las actividades de responsabilidad social.

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

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.

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 VALUACION | % | INSTRUMENTOS |
|--|--|------|---|
| | Evaluación de progreso | 60% | |
| 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% | |
| | Evaluación de resultados | 40% | |
| Dominio. Resolver problemas. Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados y la justificación de las situaciones Problemáticas planteadas | b.1 Evaluación parcial (EP) | 20% | Prueba escrita online Prueba practica |
| | b.2 Evaluación final (EF) | 20% | Exposición del portafolio Prueba practica |
| | Total | 100% | |

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

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

COMPLEMENTARIA:

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

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-voleibol-y-mini-voleibol>
6. <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316543>
7. <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>
8. <https://www.efdeportes.com/efd69/baremos>.
9. <http://oa.upm.es/39835/1/TFM>