

**NA**  
**Nivelación**  
Académica



Guía de Estudio  
**Taller de Especialización Deportiva**

**Educación Física y Deportes**



© De la presente edición

**Colección:**

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

**DOCUMENTO:**

Unidad de Formación

Taller de Especialización Deportiva

Documento de Trabajo

**Coordinación:**

Dirección General de Formación de Maestros

Nivelación Académica

**Como citar este documento:**

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación

“Taller de Especialización Deportiva”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

NA



# Taller de Especialización Deportiva

**Educación Física y Deportes**





Puntaje

## Datos del participante

**Nombres y Apellidos:** .....

**Cédula de identidad:** .....

**Teléfono/Celular:** .....

**Correo electrónico:** .....

**UE/CEA/CEE:** .....

**ESFM:** .....

**Centro Tutorial:** .....



# Índice

Presentación .....	7
Estrategia Formativa .....	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación .....	10
Orientaciones para la Sesión Presencial .....	11
Materiales Educativos .....	12
Partiendo desde la Experiencia .....	13
 <b>Tema 1 :Elaboración de Microciclo .....</b>	<b>16</b>
Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico .....	17
1. Introducción al microciclo .....	17
2. Tipos de microciclo (microciclo de entrenamiento , competitivo, complementarios) .....	20
 <b>Tema 2: Elaboración de un mesociclo .....</b>	<b>24</b>
Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico .....	25
1. Introducción al mesociclo .....	25
2. Tipos de mesociclo .....	28
 <b>Tema 3: Planificación de Entrenamiento a largo alcance (macrosiclo) .....</b>	<b>33</b>
Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico .....	34
1. Aspecto físico. ....	34
2. Aspecto táctico .....	36
3. Aspecto técnico .....	38
4. Aspecto psicológico .....	39
 <b>Tema 4: Desarrollo de Actividades de diferentes Disciplinas Deportivas de acuerdo a los Planes .....</b>	<b>42</b>
Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico .....	43

1. Las organizaciones deportivas .....	43
2. Profesionalización en el deporte .....	45
 Orientaciones para la Sesión de Concreción .....	48
Orientaciones para la Sesión de Socialización .....	56
Bibliografía .....	57
Anexo	





# Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. EL mismo ha sido diseñado desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizados, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente, articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos en el marco de la Revolución Educativa con ‘Revolución Docente’ en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializadas, de acuerdo a la Malla Curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de Guías de Estudio, Dossier Digital y otros recursos, los cuales son materiales de referencia básica para el desarrollo de las Unidades de Formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutora o tutor debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de las y los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# Estrategia Formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que la y el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por Unidad de Formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	80 Hrs. X UF
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	

## FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

**1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES).** Parte de la experiencia cotidiana de las y los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica de la y el participante, la tutora o el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo de la y el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

**2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA).** Durante el periodo de concreción de la y el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las Sesiones Presenciales. Asimismo, en este periodo de la y el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones de la tutora o el tutor, de la Guía de Estudio y del Dossier Digital de la Unidad de Formación.

**3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN).** Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida de la y el participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación de la tutora o el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la Unidad de Formación.



# Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), la y el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente Unidad de Formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



# Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o!

Estimada/o tutor y participante, para comenzar con el desarrollo de la Unidad de Formación “Taller de Especialización Deportiva”, es fundamental considerar la organización del ambiente o espacio para las actividades, esto para evitar incomodidades en el desarrollo pedagógico.

La presente Guía de Estudio inicia con una actividad titulada “**Partiendo desde la experiencia**”, cuyo objetivo es relacionar entre tu experiencia en la labor educativa y los conocimientos de tu contexto, que seguramente tiene características específicas del conocimiento acumulado por tu experiencia y realidad socio-educativa.

Las/os tutores son los guías para desarrollar las actividades de formación teóricas/prácticas, apoyo y aclaraciones pertinentes, las/los participantes deben acceder con mucha tranquilidad y confianza.

Las temáticas a abordar son las siguientes:

- Elaboración de Microciclo.
- Elaboración de un Mesociclo.
- Planificación de Entrenamiento a Largo Alcance. (macrociclo).
- Desarrollo de Actividades de Diferentes Deportivas de Acuerdo a los Planes.

Las mencionadas anteriormente cuentan con documentos de apoyo bibliográfico, fuentes de relación directa con autores de las temáticas para profundizar, reflexionar y buscar alternativas de propuestas reales a problemáticas del campo “Comunidad y Sociedad”.



# Materiales Educativos

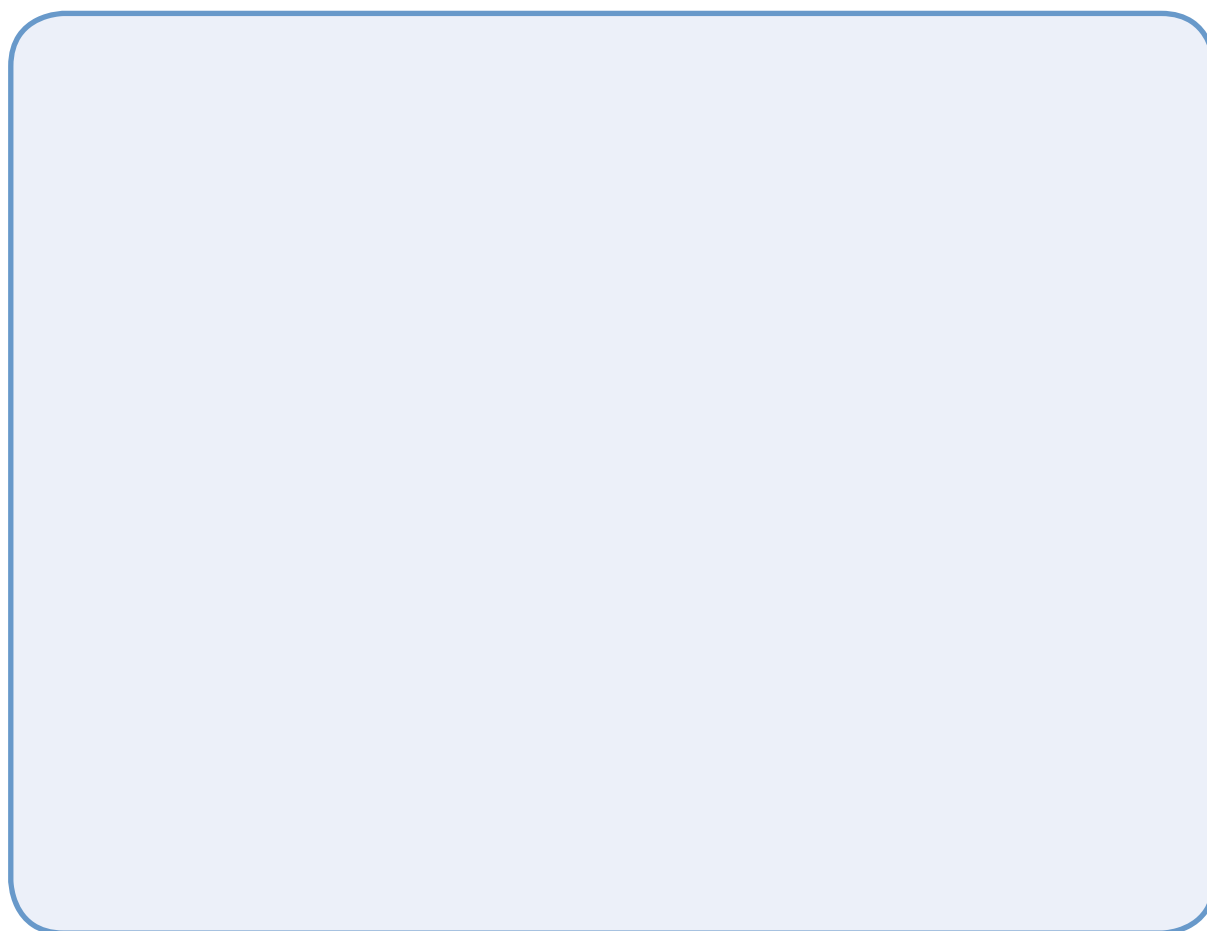
Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Materiales de escritorio (Lápices, bolígrafos, borrador, etc.)	Permite la graficación e identificación de las estructuras observadas.
Plan de Desarrollo Curricular	Fortalece la organización de las ideas que permitirán desarrollar las actividades de manera ordenada.
Actas	Permite valorar y reconstruir hechos y acuerdos establecidos en las actividades.
Dossier Digital	Conocimientos de contextos nacionales e internacionales, de acuerdo a sus realidades propias y la experiencia.

## Partiendo desde la Experiencia



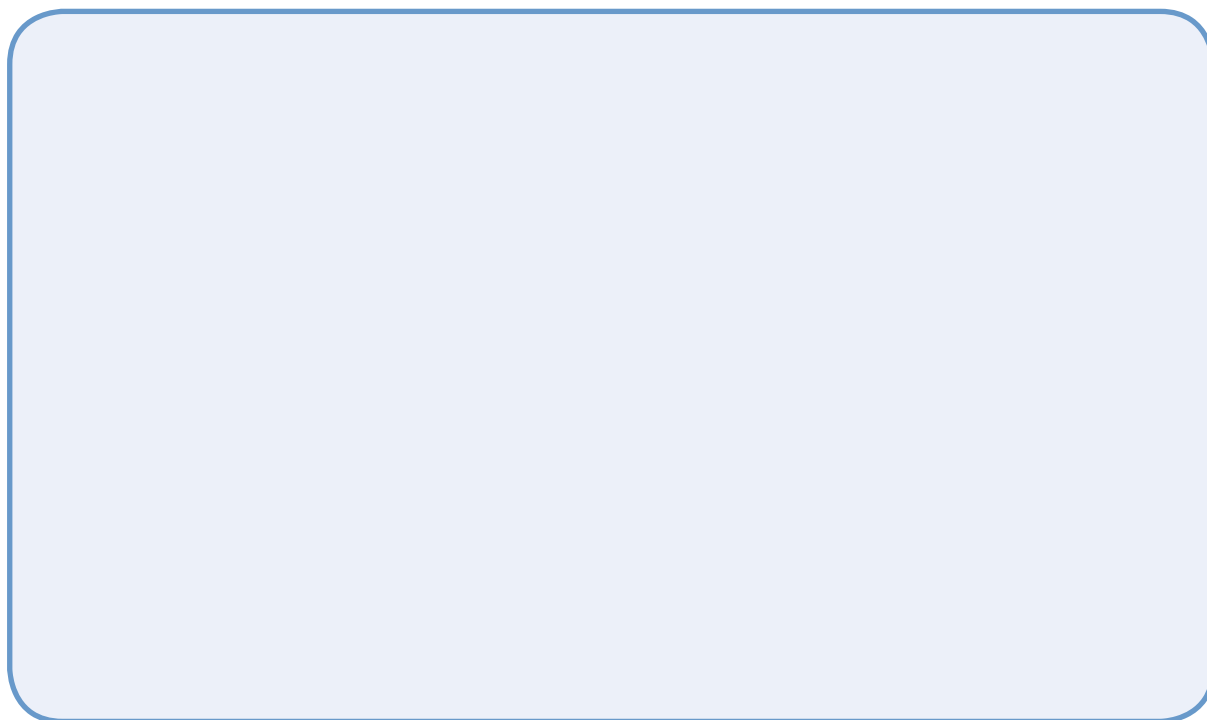
Estimada/o participante, a continuación, la o el tutor abrirá un espacio de debate en equipos sociocomunitarios, para lo cual, las y los participantes, deberán observar los siguientes videos ***“Entrenamiento deportivo”*** (00:01 - 05:30 min.) Y ***“Plan de entrenamiento”*** (00:01 - 15:00 min.).

Luego del análisis y debate, cada equipo describirá los aspectos más relevantes del contenido mostrado en el audiovisual, luego, un representante del mismo, socializará a todos los miembros de la sesión.

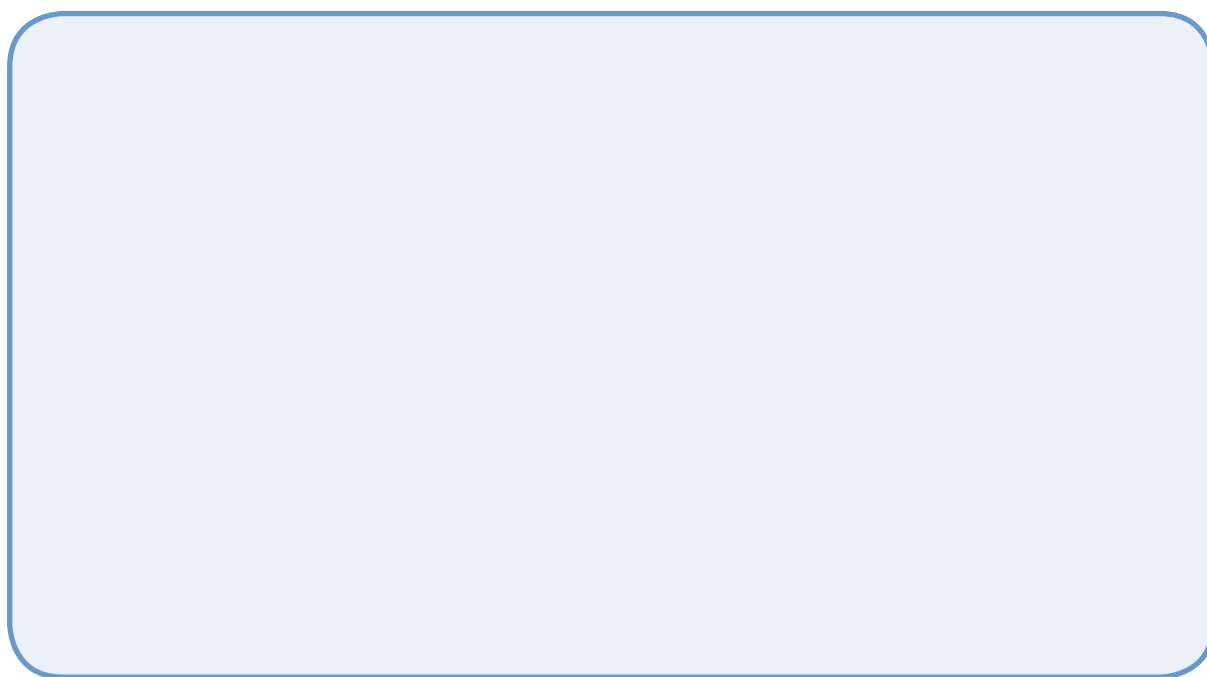


Continuando con la socialización del material audiovisual, responda a las siguientes interrogantes:

¿Qué entiende sobre especialización deportiva? ¿Cuáles son las ventajas de una formación especializada?



¿En qué disciplina le gustaría especializarse? ¿Cuáles cree que son los beneficios o ventajas de conocer las reglas de cada disciplina?





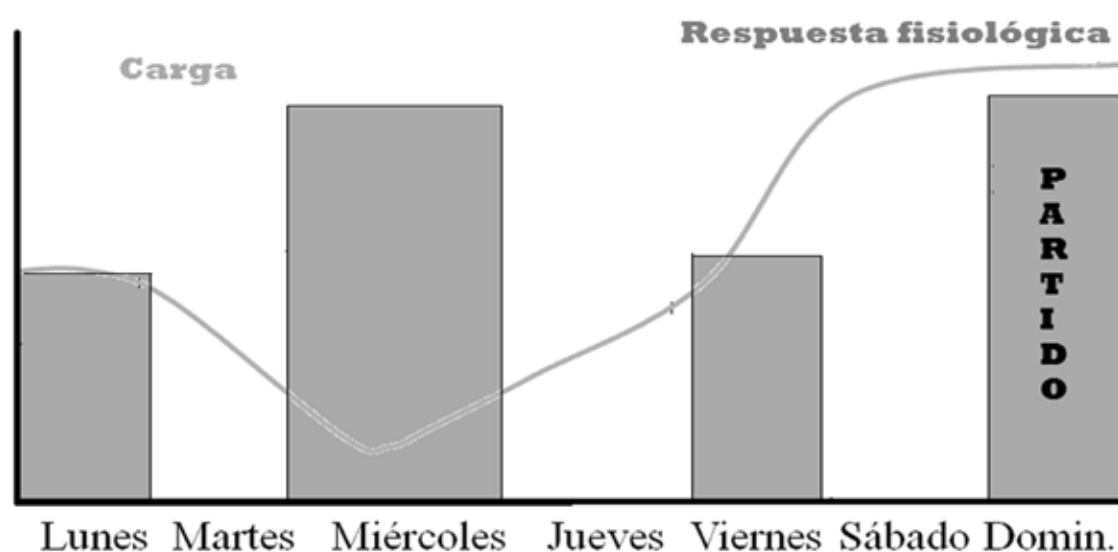
Usted como maestra/o, en su entrenamiento deportivo, ¿planificó sesiones de entrenamiento aplicando microciclos, macrociclos, o mesociclos? ¿Cómo era su entrenamiento deportivo?

Usted como maestra/o de la especialidad, ¿qué metodología utiliza para su entrenamiento a largo plazo? ¿Cómo planifica sus entrenamientos para que sus estudiantes representen eficientemente en eventos deportivos?



# Tema 1

## Elaboración de Microciclo



El microciclo es una de las etapas más importantes del entrenamiento, son pequeños espacios, generalmente de una semana (excepcionalmente dos semanas), pues su estructura y contenido determinan la calidad del proceso de entrenamiento, las sesiones van alterando objetivos, volumen, intensidad y metodología.

El principal criterio para los microciclos depende del objetivo general del entrenamiento, de la mejora de los factores que intervienen en el aumento del entrenamiento deportivo.

Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio, permitiéndole, a la maestra o maestro, conocer la distribución de contenidos y el tiempo y el porcentaje en cada microciclo, a través del cual podrá formar a sus estudiantes, generará un mejora rendimiento deportivo, pero eso a partir de los entrenamientos, de manera que se pueda evitar las posibles lesiones.

## Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

### 1. Introducción al microciclo

Los microciclos son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidas por las “sesiones de entrenamiento”, para profundizar este contenido lea el siguiente texto: (SICCED, s.f.) **“Planificación Anual”** (Pág. 10 - 11), donde podrá encontrar información a detalle.

A continuación analiza y reflexiona para responder las siguientes preguntas:

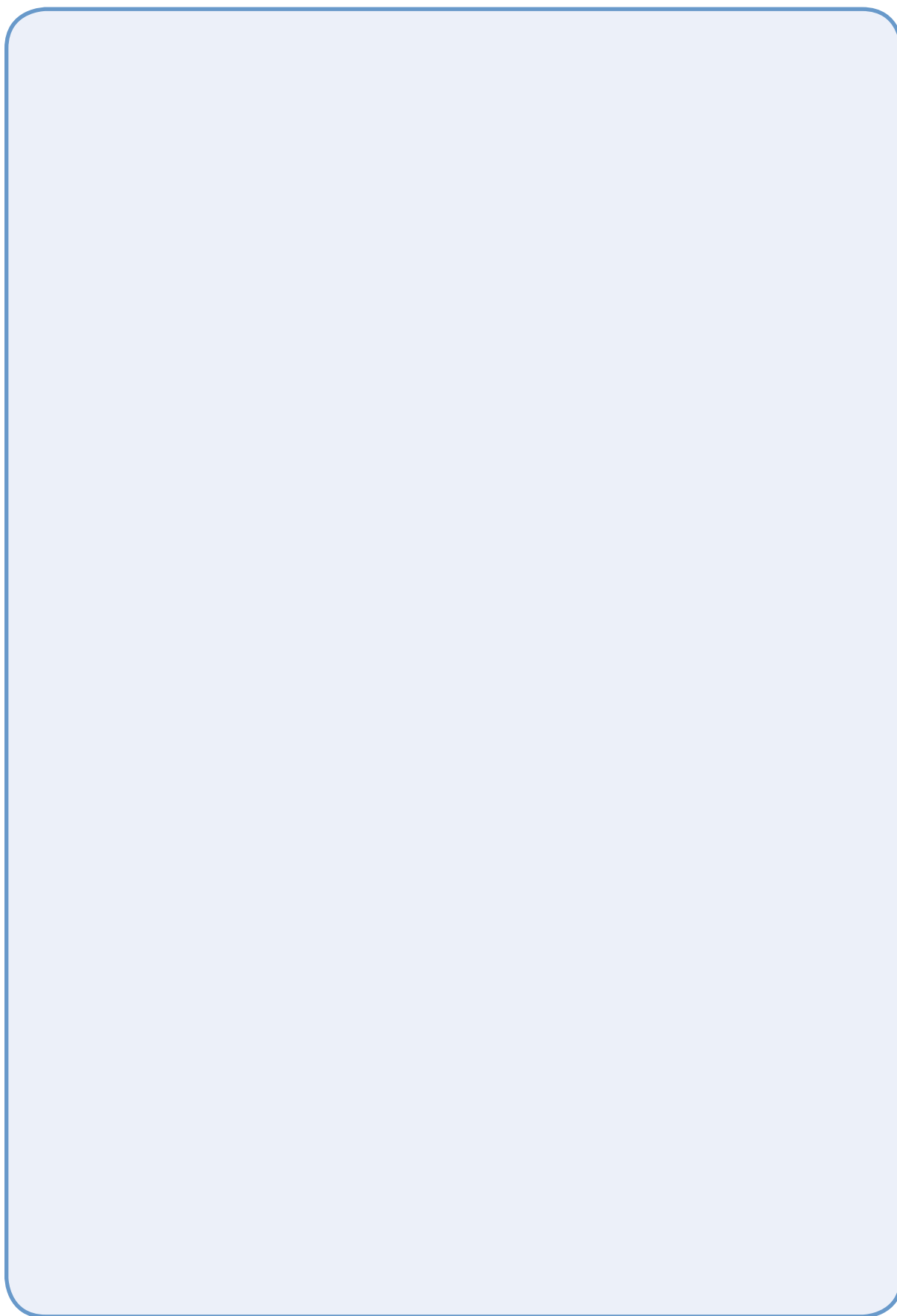
¿Qué son los microciclos? ¿Cuál es la duración de un microciclo?

¿Cómo se clasifica un microciclo?



Posteriormente planifique una sesión de microciclos de cualquier disciplina, con la ayuda de la siguiente tabla y el documento de sitio web (A.A., s.f.) **“Meso ciclo I acumulación pretemporada”**.

Mes: Julio/Agosto		Semana: 1,2,3,4		PERIODO: PRETEMPORADA/GENERAL/ ACUMULACIÓN			
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1			28  Calentamiento y juego inicial.  Partido de F7 y a la vez 6 jugadores con el prep. Físico  -Fuerza general 2x4x10	29  Juego inicial  Cap. aeróbica con posesiones; Ext. fracc 3X12 R:2 Aal 80% Fcmax. (150- 160ppm)  Fuerza general; 4X10 Abd. Y Flex.	31  Juego inicial  Cap. aeróbica con sucesión de pases y controles . Ext. Fracc 2X18 R:2 al 80% Fcmax.  Fuerza general; 2x(4X10 Abd. Y Flex.)		Partido amistoso
2	2  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90%	3  course Navette  F compensatoria.	4  Partido amistoso (fuera)	5	6  Pot. Aeróbica dirigido ext. fraccionado 90% 2 series de 8 R=2  Circuito F. General por parejas. 2X(4X20)	7  Partido amistoso	8
3	9  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series 8'  F. Compensatoria.	10  Partido amistoso Posibilidad test velocidad lineal?	11  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series 8' o test velocidad lineal.	12	13  Partido amistoso	14	15
4	16  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90% 2 series de 8'  Fuerza intermitent. 20" 20" 2 series.	17  test illinois  jugos y posesión	18	19  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series 8'.  Fuerza Intermit. 20" 20" 2 series	20  Pot. Aeróbica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series 8'.  Fuerza compensatoria.	21  Partido amistoso	22



En el siguiente espacio, realiza un breve análisis de microciclo que elaboraste:

2. Tipos de microciclo (microciclo de entrenamiento , competitivo y complementarios)

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos: entrenamiento, competitivo, complementarios, para tener más conocimiento revisa el texto (SICCED, s.f.) **“Planificación anual”** (Pág. 11 - 13), donde podrás encontrar más información acerca de los tipos de microciclo.

Ahora desarrolla las siguientes actividades:

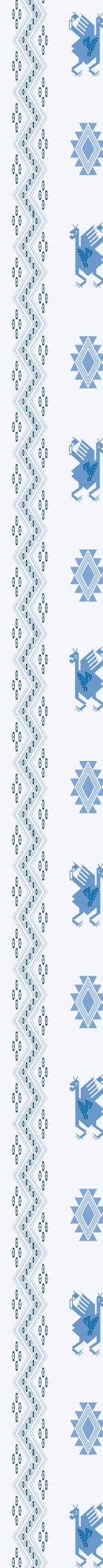
En el siguiente cuadro, describa a qué se refiere cada tipo de microciclo.

Tipos de microciclo	Definición
Microciclos de entrena- miento.	
Microciclos competi- tivos.	
Microciclos comple- mentarios.	

Posteriormente observa el video ***“Tutorial de microciclo”*** (00:01 – 07:00 min.) y con ayuda de éste, en el siguiente cuadro realiza una sesión de entrenamiento de microciclo.

Atletismo Velocidad 100 metros planos	
Calentamiento	
Parte principal	
Vuelta a la calma	

Ahora, organiza y distribuye un microciclo de pretemporada de tres sesiones de entrenamiento en el que se trabajen las siguientes cargas: tres sesiones técnico – táctico en donde se trabaje en dos de ellas la resistencia aeróbica y en uno resistencia Aeróbica – Anaeróbica, dos sesiones de fuerza resistencia velocidad una sesión de coordinación dos sesiones de prevención de lesiones.



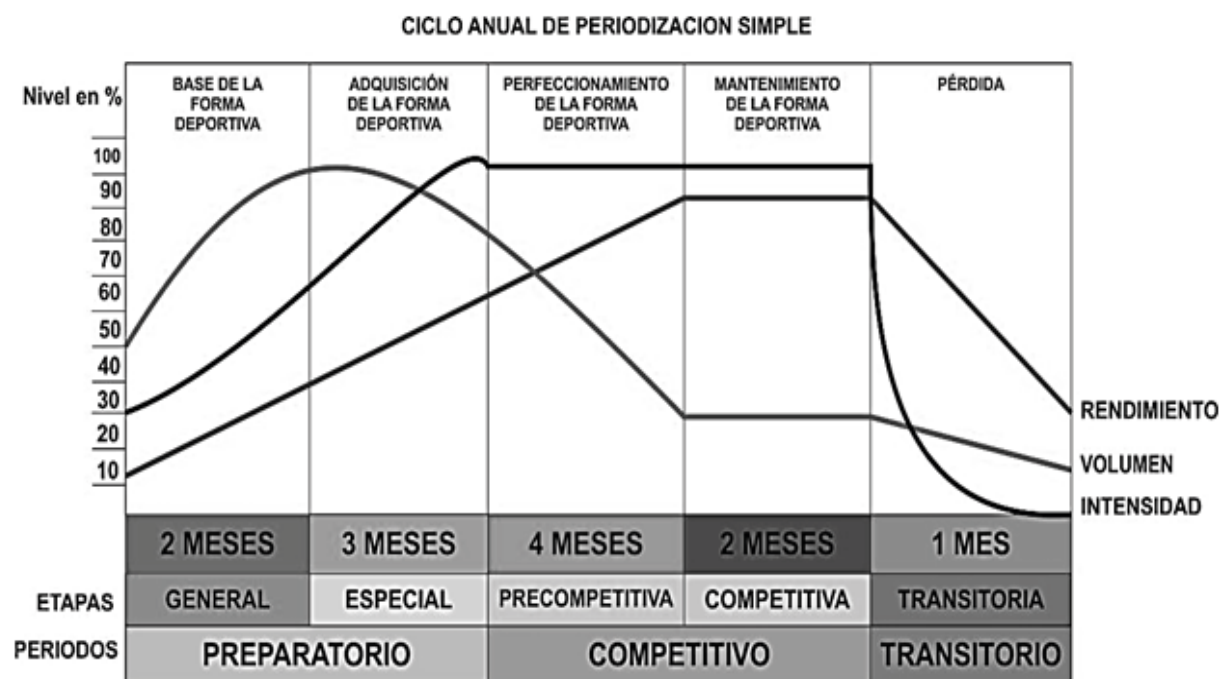


De la misma forma que la anterior actividad, organiza un microciclo de temporada de tres sesiones de entrenamiento en el que se trabaja las siguientes cargas: sesiones técnico – táctico, 1 sesión de fuerza explosiva, sesiones de resistencia aeróbica, específica, velocidad de reacción, coordinación y sesiones de prevención de lesiones.



## Tema 2

### Elaboración de un Mesociclo



Los mesociclos son estructuras de organización de entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos, un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos, el número de estos se determina por la cantidad de objetos a lograr y la cantidad de tareas que se deben cumplir.

Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva, de acuerdo al programa de estudio, de tal forma que a las maestras/os les permitirá realizar una mejor participación, además permitiendo obtener resultados satisfactorios.

Asimismo a las y los estudiantes les permitirá mejorar la rutina del entrenamiento, desarrollando y fortaleciendo sus conocimientos y actitudes deportivas.

## Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

### 1. Introducción al mesociclo

El mesociclo es la estructura media del proceso de entrenamiento y dura entre tres y seis semanas dependiendo de los objetivos que se pretendan lograr y el momento del ciclo donde se aplique. Para profundizar más este contenido, te proponemos que leas el siguiente texto (Busquets, s.f.) ***“Planificación y programación del entrenamiento”*** (Pág. 47 - 52), en donde podrás ver sus características la importancia de cada una de ellas:

Ahora a partir de tus conocimientos responde a las siguientes interrogantes:

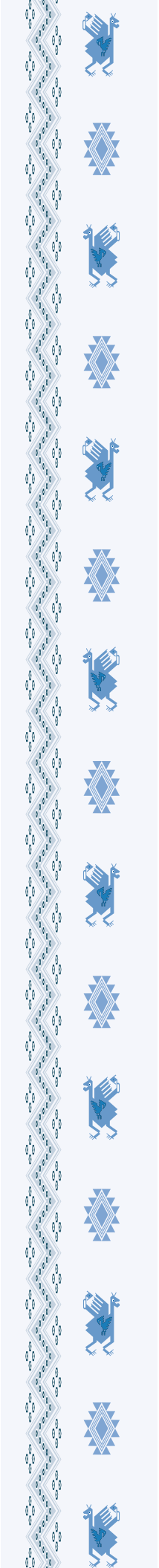
¿Qué se entiende por mesociclo? ¿Cuál es su función?

Los macrociclos ¿Por qué se caracterizan?



En el siguiente cuadro comparativo explica los tipos, objetivos y contenidos del mesociclo contemporáneo:

TIPOS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Acumulación		
Transformación		
Realización		



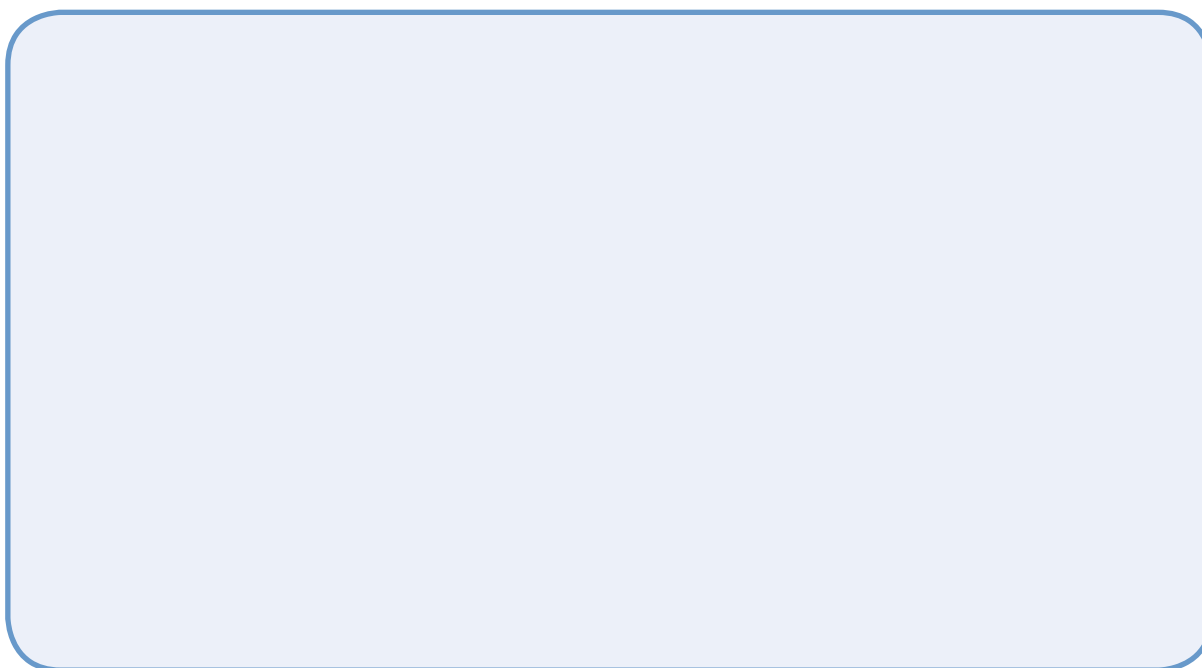
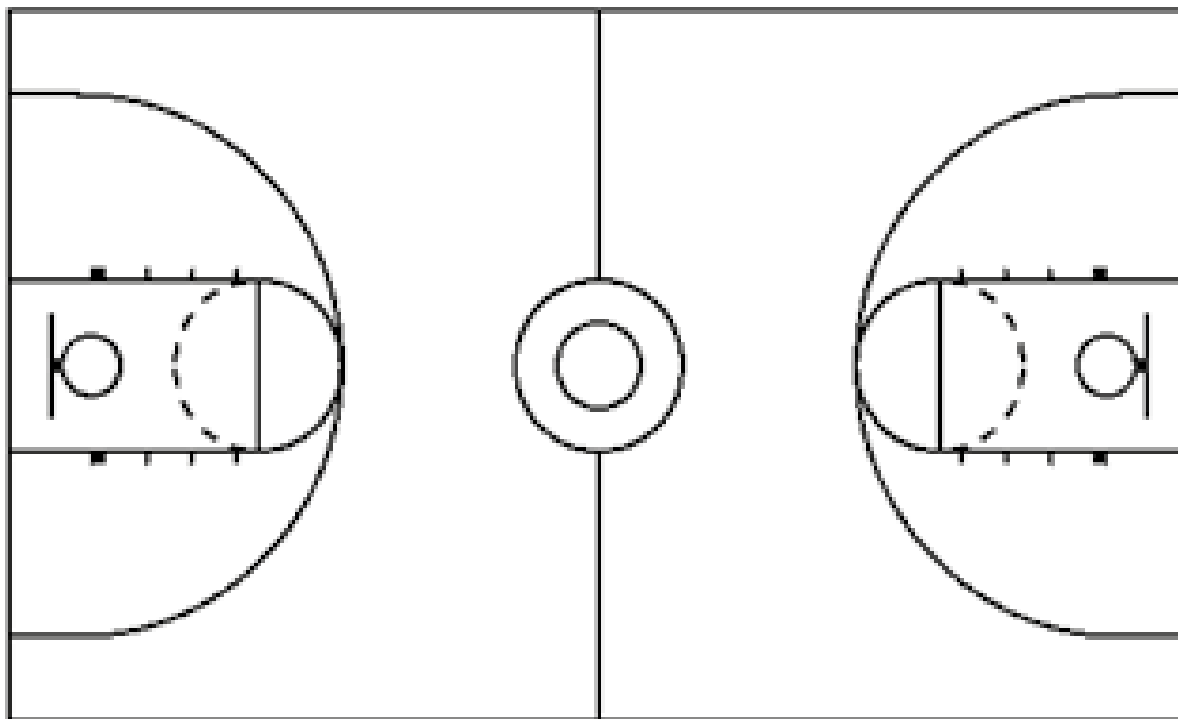
Posteriormente completa la siguiente tabla de medios de recuperación explicando la acumulación, transformación y realización.

	ACUMULACIÓN	TRANSFORMACIÓN	REALIZACIÓN
Contenidos básicos de la sesión de recuperación.			
Ejercicios de recuperación dentro de las sesiones.			
Medios predominantes de recuperación.			

## 2. Tipos de mesociclo

Para profundizar el contenido analiza el texto (Rivero, s.f.) ***“Características de los mesociclos”*** (Pág. 10 - 18), donde encontrarás más información básica sobre lo abordado.

A continuación realiza un análisis de la siguiente imagen:



Posteriormente menciona los tipos de mesociclo y explica desde tu experiencia cada uno de ellas:

Tipos de mesociclo	Breve descripción



Para complementar el contenido se propone la lectura del texto (Berger & Minow , 1991) ***“Federación Española de Piragüismo Escuela Nacional de Entrenadores”*** (Pág. 8 - 20) y realiza un gráfico de mesociclo en donde se vea el periodo preparatorio, competición, recuperación.





A continuación, de acuerdo a la siguiente tabla, Planifica una sesión de entrenamiento para 3 semanas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	
Tema:	Fecha:
Fase principal (Esquema)	Breve explicación del esquema Tiempo:
Fase Fundamental	
Fase final	

Finalmente analiza y responde la siguiente pregunta: ¿Cuál es la importancia de los procesos de recuperación y de regeneración en el entrenamiento deportivo?



## Tema 3

### Planificación de Entrenamiento a Largo Alcance (Macro ciclo)



El macrociclo está constituido por tres periodos: preparatorio competitivo y transición, y se crea como un sistema de mesociclo, es por eso uno de los objetivos de la preparación física a largo alcance, es que los jugadores capten la preparación técnica, física, táctica y psicológica.

Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. En ese entendido a las maestras y maestros les permitirá potenciar las capacidades físicas en sus estudiantes permitiéndoles de esta manera mejorar en el rendimiento deportivo, ya sean en los campeonatos locales o nacionales, como son las plurinacionales, u otros encuentros deportivos.

## Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

### 1. Aspecto físico

El entrenamiento para el alto rendimiento puede definirse como la mejora, orientada del rendimiento deportivo competitivo mediante un programa de preparación y competición. Para profundizar este contenido, analiza el texto (Andrés, 2010) ***“Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de futbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría A”*** (Pág. 65 - 66) y observa el video ***“Entrenamiento físico”*** (00:01 – 02:40 min.). A partir de ello, desarrolla las siguientes actividades:

Realiza una sinopsis del video observado.

Posteriormente, en el siguiente espacio, elabore una sesión de entrenamiento físico de cualquier disciplina.



Finalmente, de acuerdo al siguiente cuadro comparativo, menciona las ventajas y desventajas del entrenamiento físico.

VENTAJAS	DESVENTAJAS

## 2. Aspecto táctico

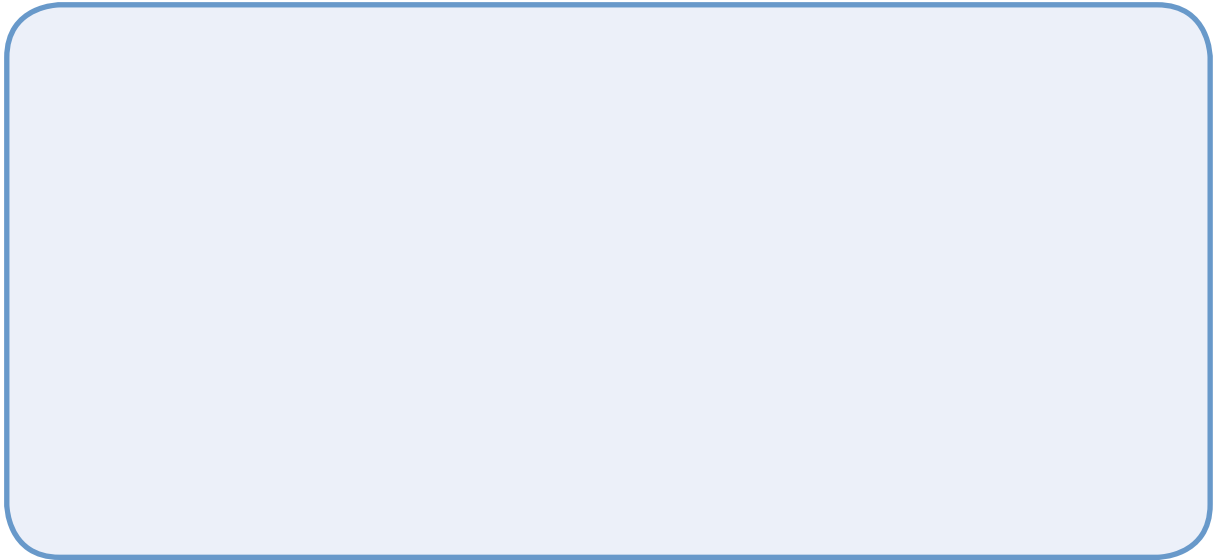
Fundamentos tácticos, según Contreras (s.f.) es: *“Define como ideas básicas y esenciales del fútbol con dos finalidades específicas por un lado preparar a la jugadora o jugador y por otro lado desarrollar en ellos una mentalidad que le permita tomar decisiones”.*

Para profundizar el contenido, lea el texto (Andrés, 2010) **“Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de futbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría A”** (Pág. 64 - 65) y observa el video **“Entrenamiento táctico”** (00:01 – 03:05 min.). A continuación responda a las siguientes preguntas:

En el siguiente cuadro comparativo, explique sobre los fundamentos defensivos y ofensivos.

Fundamentos tácticos defensivos	Fundamentos tácticos ofensivos

Posteriormente responda a la siguiente interrogante: ¿Usted cree que el entrenamiento táctico es importante? ¿Por qué?



A continuación, realiza una sesión de entrenamiento táctico, pero además debes explicar en qué consiste.

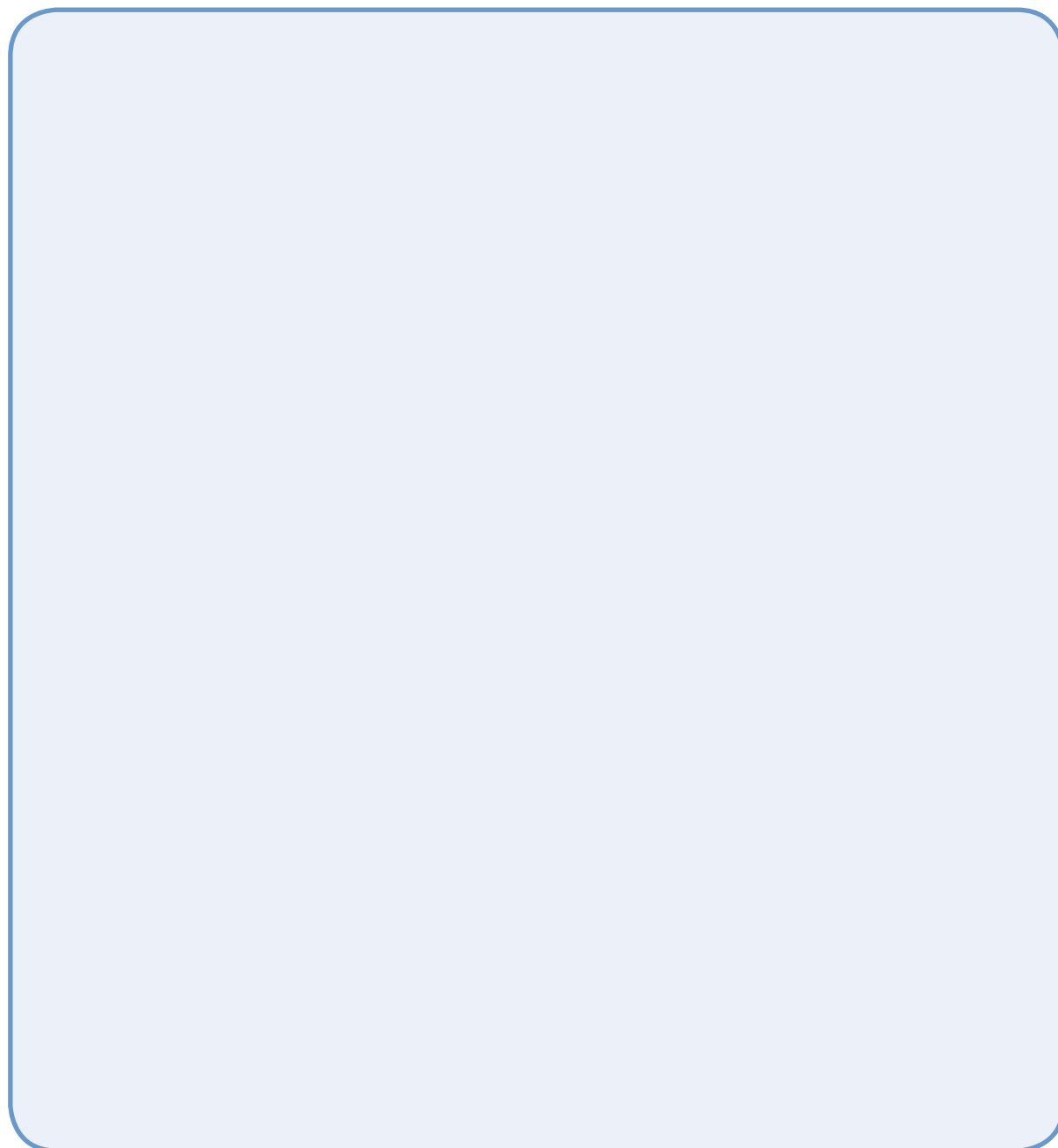
Sesión de entrenamiento	
Gráfico	Descripción



### 3. Aspecto técnico

Aragón, (s.f.), define a los fundamentos: *“todas aquellas acciones motrices desarrolladas con el objetivo de utilizar de forma óptima el balón y predominar en el juego colectivo”*. Para complementar a esto, lea el texto (Andrés, 2010) ***“Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría A”*** (Pág. 62 – 64) y observe el video ***“Sesión de entrenamiento técnico futbol femenino”*** (00:01 – 05:27 min.). A partir de ello, desarrolla las siguientes actividades:

Realiza un análisis del contenido del video, rescatando los aspectos más relevantes en el siguiente cuadro:





Posteriormente realiza una sesión de entrenamiento técnico de cualquier disciplina.

Sesión de entrenamiento	
Representación gráfica	Prevé descripción

#### 4. Aspecto psicológico

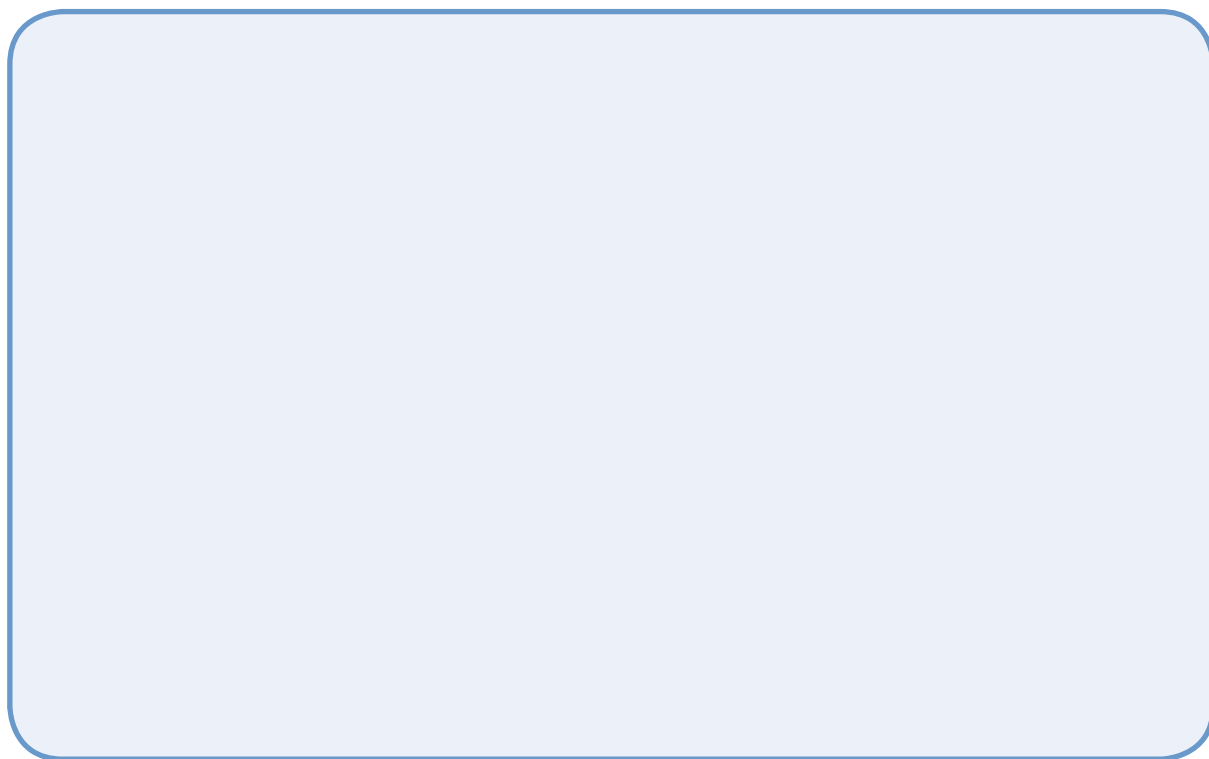
Para profundizar este contenido lea el texto (Andrés, 2010) ***“Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría A”*** (Pág. 66 - 67) y observa el video ***“Psicología del Deporte. Entrenamiento Psicológico”*** (00:01 – 09:05 min.), en donde encontrará información a detalle en cuanto al contenido.

Ahora, en el siguiente espacio, realiza una sinopsis acerca del aspecto psicológico que muestra el video.

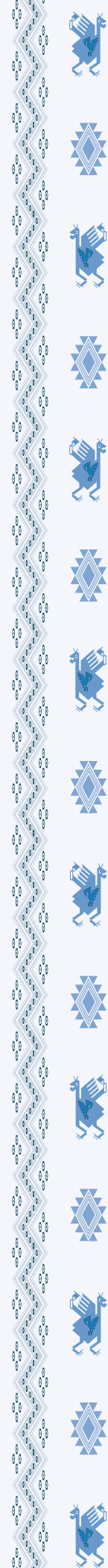
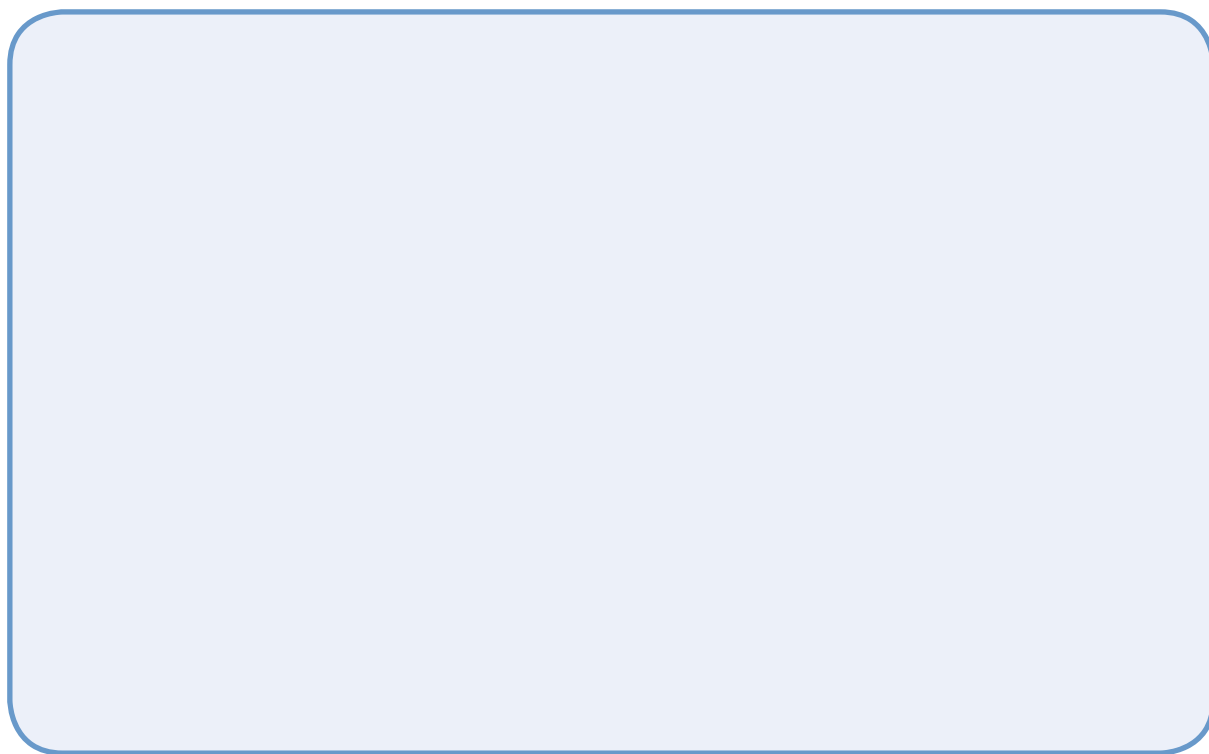


Posteriormente, responda las siguientes interrogantes:

¿Cuál es el objetivo que tiene un deportista en cuanto al aspecto psicológico?



¿Qué aspectos psicológicos son claves para que el deportista sea bueno en lo que entrena?



Finalmente realiza una sesión de entrenamiento de cualquier disciplina, donde se vea los aspectos psicológicos.

Sesión de entrenamiento	
Prestación gráfica	Descripción de la gráfica

## Tema 4

### Desarrollo de Actividades de Diferentes Disciplinas Deportivas de Acuerdo a los Planes



*“Hoy en día es aceptado por toda la comunidad científica que la actividad física y el deporte, realizados y planificados adecuadamente, no solo reducen el índice de mortalidad general, sino que además hace que disfrutemos de una mejor salud durante la vida”. (Waler, 2004)*

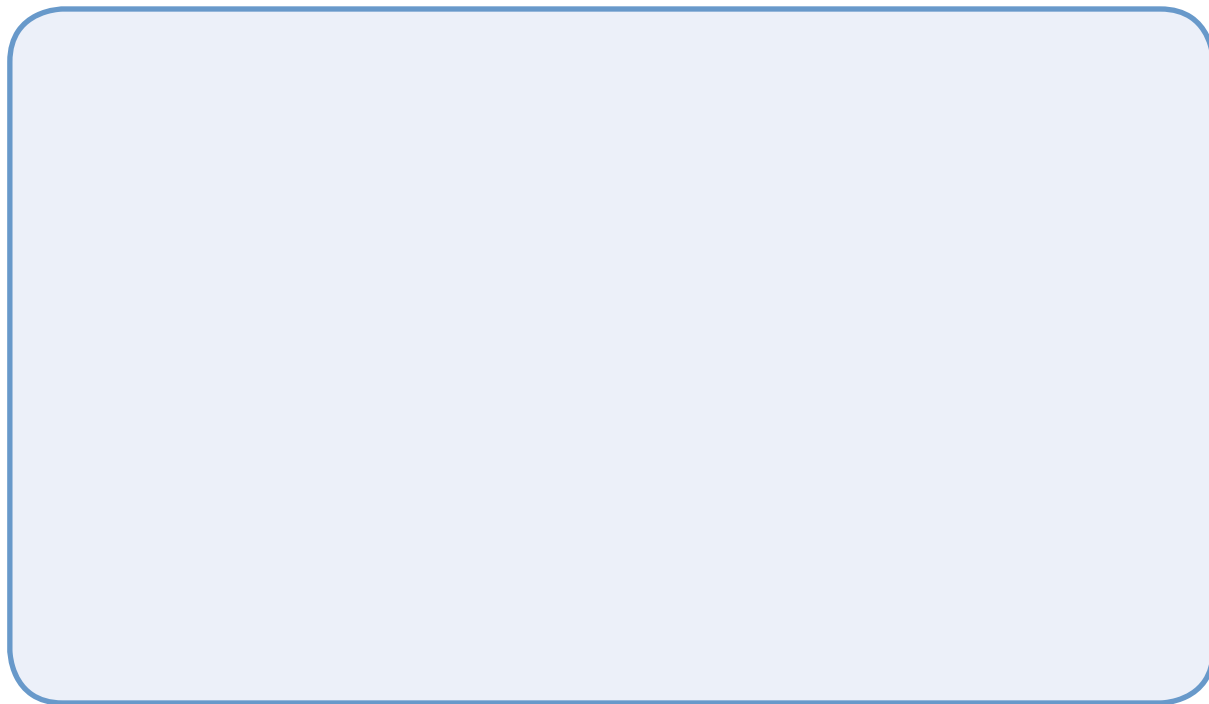
Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular. En tal sentido, la o el maestro, debe aplicar el conjunto de disciplinas y ejercicios, así lograr el desarrollo corporal de las y los estudiantes.

Asimismo, a las y los estudiantes, les permitirá ejecutar y crear nuevas formas de movimientos con la ayuda de diferentes disciplinas, por otra parte, podrán desenvolverse en el entrenamiento de mejor manera, ser creativo, crear su confianza y descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables a lo largo de su vida.

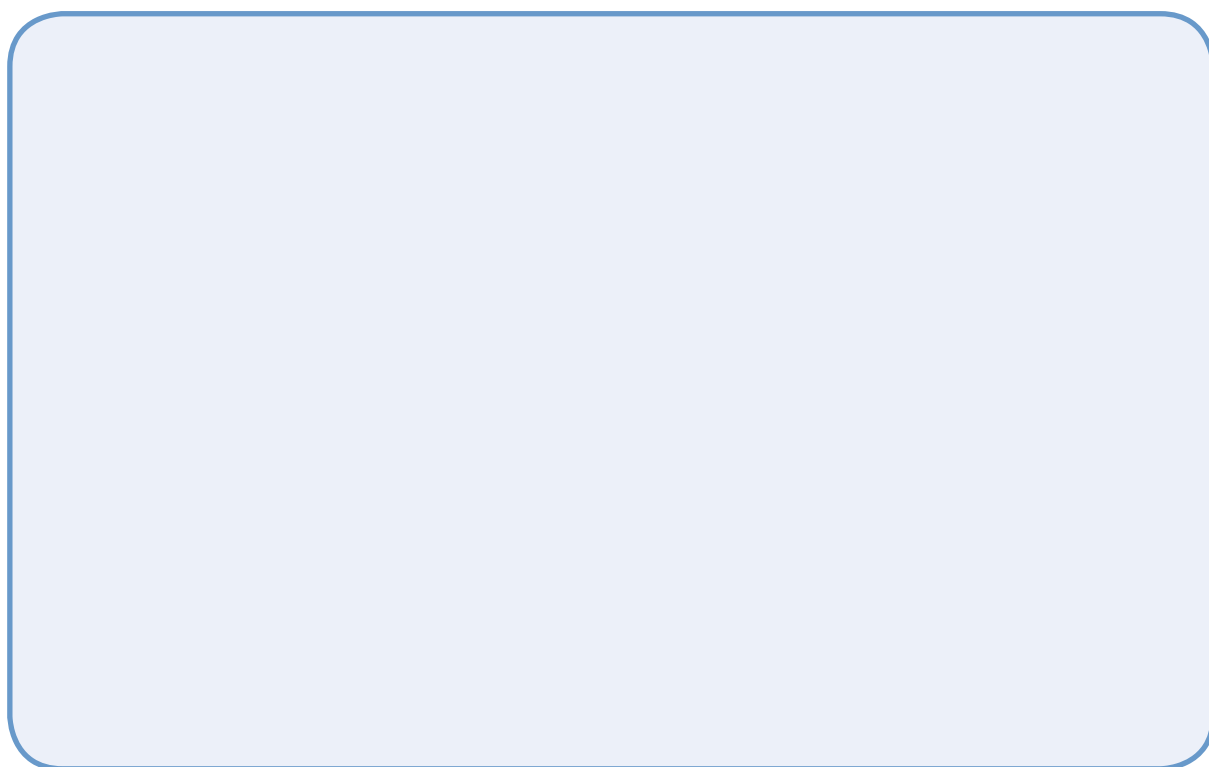


Posteriormente, después de haber desarrollado la anterior actividad, respondamos a las siguientes preguntas:

¿Cuál crees que es la influencia de las organizaciones deportivas?



¿Cuáles serán las características estructurales de las organizaciones deportivas?



A continuación, considerando la lectura y conocimientos previos, desarrollo el siguiente cuadro:

Misión y objetivos de las organizaciones deportivas.

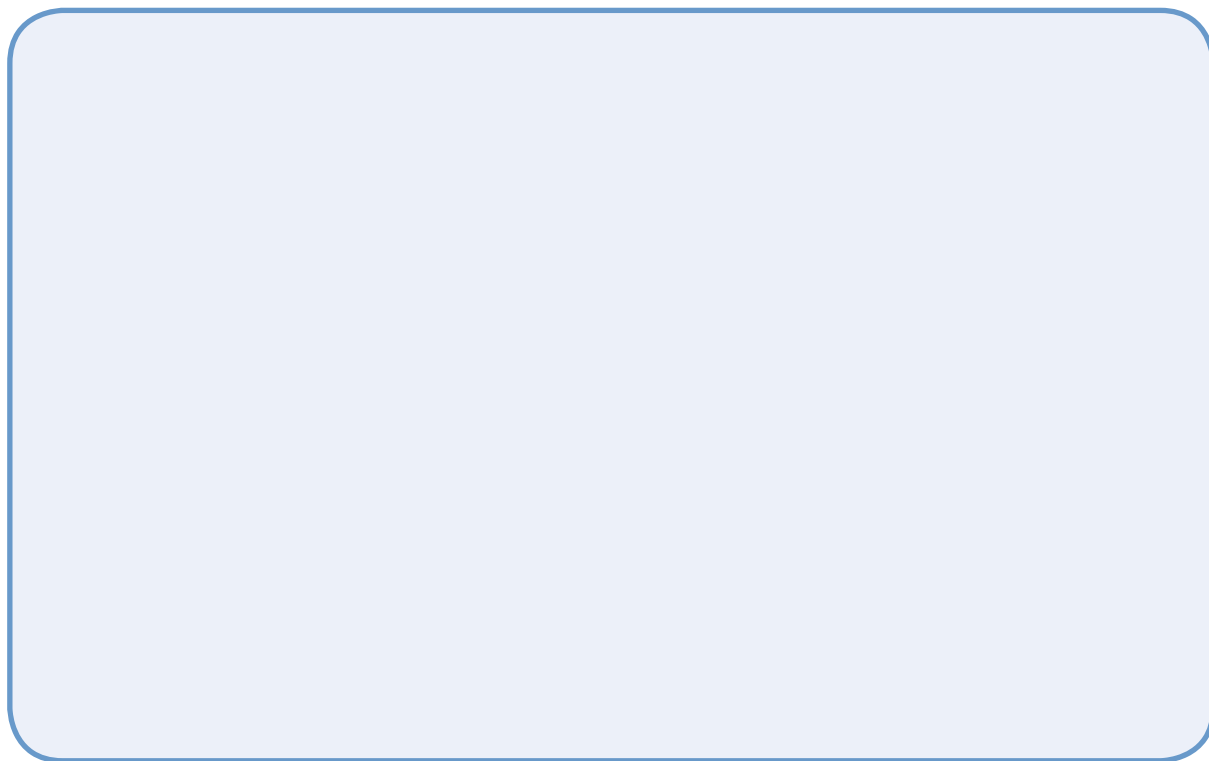
## 2. Profesionalización en el deporte

El deporte principalmente ha sido desarrollado por personas voluntarias, hoy en día, expertos indican que desde hace tiempo uno de los retos más importantes del deporte es el de profesionalización; para conocer más acerca de este deporte, lea el texto (Cubillas, 2015). ***“La profesionalización en el deporte. Si, ¿pero cómo no?”*** (Pág. 4 - 19), donde podrá encontrar la información a detalle.

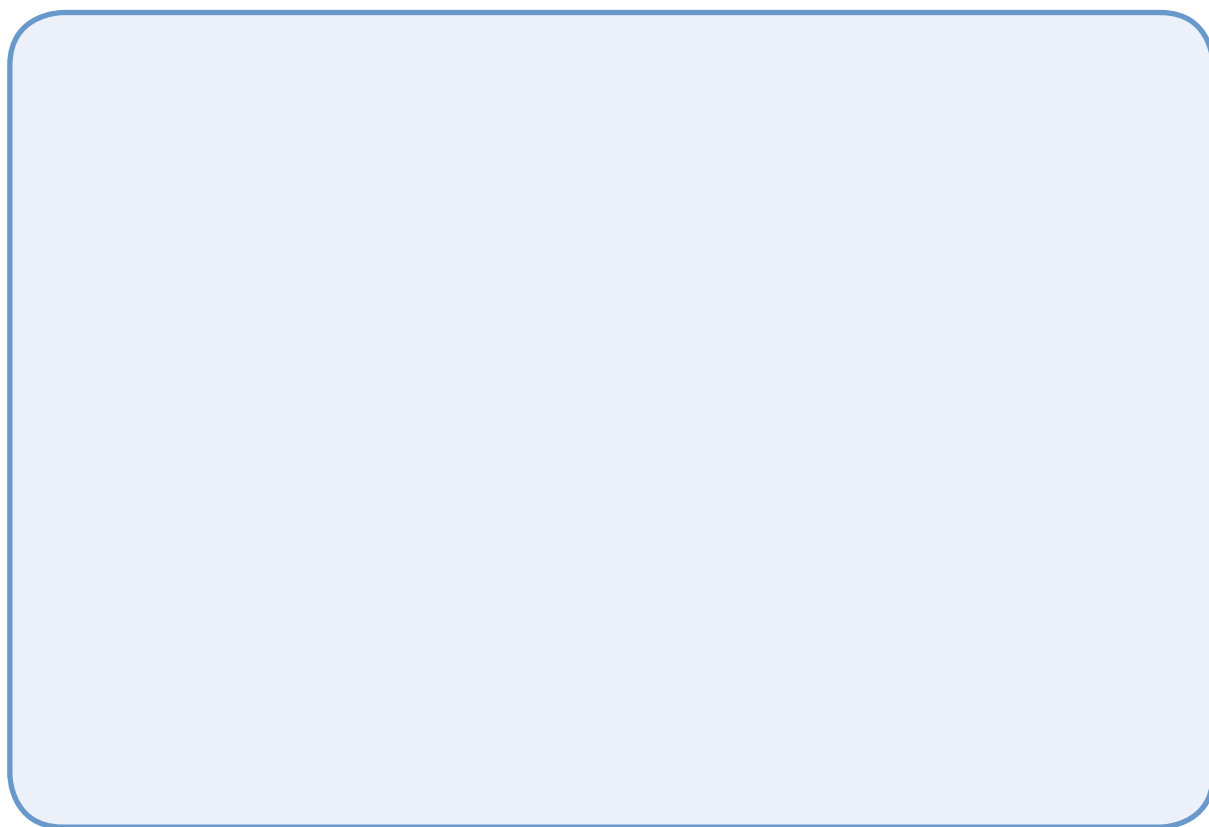
A continuación desarrolla las siguientes preguntas:

Usted como maestra/o, ¿qué entiende sobre la concepción de profesionalización? Responda con sus propias palabras.

¿Cuáles son las características de la formación en el deporte?



¿Cómo debe ser el desempeño profesional en los entrenamientos deportivos?





A continuación, considerando el abordaje del contenido, elabora un Plan de Desarrollo Curricular:

Plan de Desarrollo Curricular		
<b>Datos Referenciales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unidad Educativa:</li> <li>Año de escolaridad:</li> <li>Bimestre:</li> </ul>		
Maestra/Maestro: Tiempo: Área:		
Temática Orientadora		
Proyecto Socio Productivo:		
Objetivo Holístico:		
Contenidos y Ejes Articuladores:		
Orientaciones Metodológicas	Materiales de Apoyo	Criterios de evaluación
PRÁCTICA:		Ser:
TEORÍA:		Saber:
VALORACIÓN:		Hacer:
PRODUCCIÓN:		Decidir:
PRODUCTO: (Deben ser Presentados Tangibles e Intangibles)		
BIBLIOGRAFÍA: (Deben ser Presentados en Formato APA)		

# Orientaciones para la Sesión de Concreción



En la sesión de concreción, se presentan tres momentos que de igual manera son importantes en la concreción de nuestros conocimientos y su debida aplicación hacia las y los estudiantes y la comunidad:

## **1. Autoformación para profundizar las lecturas complementarias:**

Este momento es fundamental en la estrategia formativa, ya que se constituye en clave para el involucramiento de las maestras, maestros y estudiantes durante el tiempo en que desarrollen su práctica educativa, aplicando los conocimientos abordados en el desarrollo pedagógico de la Unidad de Formación sobre la base del trabajo articulado con el plan de desarrollo curricular.

## **2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular y relacionarse e involucrase con el contexto:**

La o el maestro deberá socializar a todas y todos sus estudiantes acerca de los ciclos de entrenamiento que se aplican para lograr una especialización deportiva.

Luego, a partir de toda tu experiencia vivida en las participaciones de los juegos plurinacionales estudiantiles, planifica microciclos, masociclos y macrociclos de todas las disciplinas con las que participó, los cuales deberá presentar como material tangible.

Posteriormente, pon en práctica la planificación de mesociclo y microciclo, lo que quiere decir, que se debe organizar un campeonato o demostración de la disciplina que con el cual entrenó para los juegos plurinacionales. Para eso tendrá que realizar un plan de desarrollo curricular, articulando los contenidos relacionado a los ciclos de entrenamiento, el cual deberá ser firmado y sellado de la o el director (visto bueno del director) .

Una vez consolidado el trabajo, con la idea de valorar el esfuerzo de las y los estudiantes y presentar el resultado de la actividad desarrollada, se abrirá un espacio de valoración comunitaria; es decir, las y los estudiantes exteriorizarán todo lo que permitió el ciclo de entrenamiento en la disciplina deportiva que planificó.

### 3. Narración de la experiencia educativa transformadora:

Para consolidar una experiencia educativa transformadora, narre el proceso formativo de la guía actividad de concreción.

Análisis de la participación de los actores educativos (estudiantes, maestra/os y comunidad) durante la Experiencia Educativa Transformadora.





El impacto que tuvo la actividad de concreción con relación a la comunidad y al PSP de la Unidad Educativa.



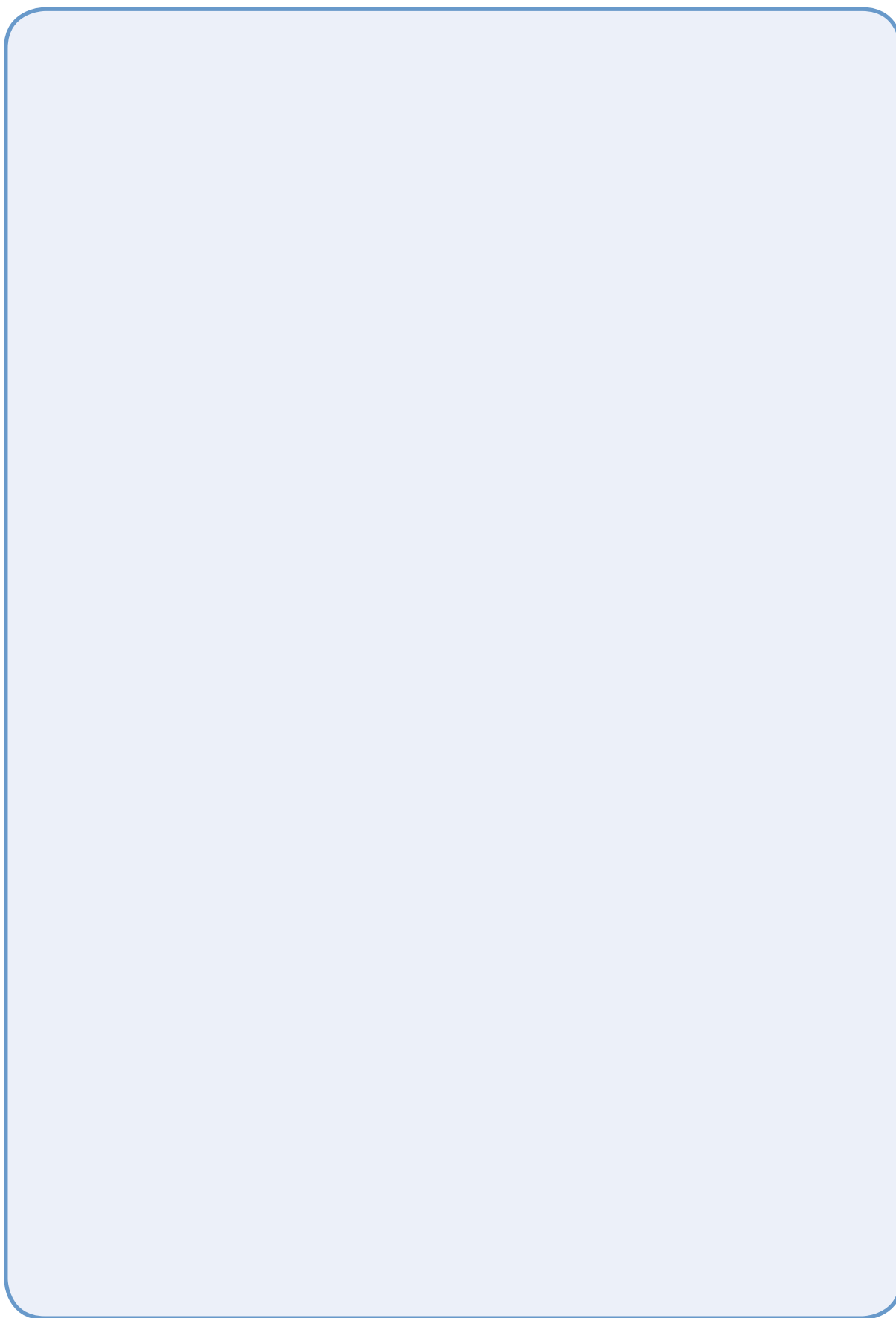


Espacio para mostrar tus evidencias (trabajos, productos, fotografías, acta entre otros), de la Guía de Estudio y la Actividad de Concreción.









# Orientaciones para la Sesión de Socialización



Todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades formativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

La o el tutor deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Taller de Especialización deportiva”, de acuerdo a los siguientes aspectos:

- Evaluación de Evidencias
  - La o el tutor deberá hacer la revisión de toda la evidencia de la realización de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
  - También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, Planes de Desarrollo Curricular, etc.
- Evaluación de la socialización de la concreción
  - Se debe socializar cómo y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de desarrollo curricular y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
  - El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
  - La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
  - El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
  - Conclusiones.
- Evaluación Objetiva
  - Será una evaluación individual, en donde la o el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas planteados.

## Bibliografía

- Berger , J., & Minow , H. (1991). Escuela Nacional de Entrenadores.
- Busquets, F. (s,f.). Planificación y programación del entrenamiento.
- Cano, A. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A.
- Gómez , S., Opazo, M., & Marti, C. (2007). Características estructurales de las organizaciones deportivas .
- Rivero, H. (s,f.). Características de los mesociclos.
- A.A. (s,f.). Escuela de Futbol . Obtenido de mesociclo I acumulación pretemporada: [http://www.futbolformativo.es/SesionesPFI/Mesociclo\\_I\\_AcumulacionPretemporada.pdf](http://www.futbolformativo.es/SesionesPFI/Mesociclo_I_AcumulacionPretemporada.pdf)
- SICCED. (s,f.). Planificación Anual.
- Cubillas, L. (2015). La profesionalización en el deporte. Si, ¿pero cómo no?

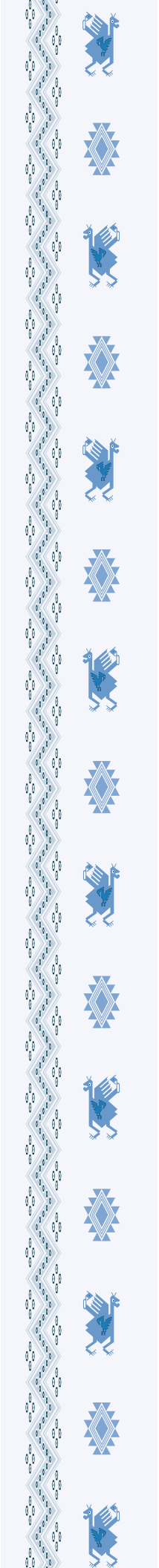
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**  
**UNIDAD DE FORMACIÓN: TALLER DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA**

Temas	Utilidad para la o el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
<b>Elaboración de Microciclo.</b>	Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio con énfasis a la elaboración de microciclo, permitiendo a la o el maestro conocer: la distribución de tiempo de la semana, el porcentaje en cada microciclo.	Esta temática permitirá a las y los estudiantes mejorar el rendimiento deportivo con los entrenamientos y evitar posibles lesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Introducción al microciclo</b> SICCED. (s.f.). Planificación Anual. (Pág. 10 - 11).</li> <li>• <b>Tipos de microciclo</b> SICCED. (s.f.). Planificación Anual. (Pág. 11 - 13). Video: Tutorial de microciclo (00:01 - 07:00 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dHh9VCmkVOg">https://www.youtube.com/watch?v=dHh9VCmkVOg</a></li> </ul>	Blandon, A. (s.f.). Sesiones de entrenamiento según plan anual.
<b>Elaboración de un Mesociclo.</b>	A la o el maestro le permitirá realizar una mejor participación, permitiendo obtener resultados satisfactorios de tal forma esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio.	A las y los estudiantes permitirá mejorar la rutina del entrenamiento, por otra parte desarrollará sus conocimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Introducción al mesociclo.</b> Busquets, F. (s.f.). Planificación y programación del entrenamiento. (Pág. 47 - 52).</li> <li>• <b>Tipos de mesociclo</b> Hugo, R. (s.f.). Características de los mesociclos. (Pág. 10 - 18). Berger &amp; Minow. (1991) Federación Española de Piragüismo Escuela Nacional de Entrenadores (Pág. 8 - 20)</li> </ul>	



<p><b>Planificación de Entrenamiento a Largo Alcance (Macro ciclo)</b></p>	<p>Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A la o el maestro permitirá desarrollar capacidades físicas en sus estudiantes, también a través de la graduación de los macrociclos podrá enseñar a sus estudiantes.</p>	<p>A las y los estudiantes permitirá mejorar en el rendimiento deportivo en los campeonatos plurinacionales y otros encuentros deportivos.</p>	<p><b>• Aspecto físico</b></p> <p>Andrés, V. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A. (Pág. 65 - 66)</p> <p>Vídeo: “Entrenamiento físico” (00:01 – 02:40 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZID9CqDmNXg">https://www.youtube.com/watch?v=ZID9CqDmNXg</a></p> <p><b>• Aspecto táctico</b></p> <p>Andrés, V. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A. (Pág. 64 - 65)</p> <p>Vídeo: “Entrenamiento táctico” (00:01 – 03:05 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lxM288dx1hE">https://www.youtube.com/watch?v=lxM288dx1hE</a></p> <p><b>• Aspecto técnico</b></p> <p>Andrés, V. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A. (Pág. 62 – 64)</p> <p>Vídeo: “Sesión de entrenamiento técnico fútbol femenino” (00:01 – 05:27 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4GexFFCMmxc">https://www.youtube.com/watch?v=4GexFFCMmxc</a></p> <p><b>• Aspecto psicológico</b></p> <p>Andrés, V. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A. (Pág. 66 - 67)</p> <p>Vídeo: “Psicología del Deporte. Entrenamiento Psicológico” (00:01 – 09:05) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XloK1OswKul">https://www.youtube.com/watch?v=XloK1OswKul</a></p> <p>Acosta, R. (2005). Gestión y administración de organizaciones deportivas.</p>
--	--	--	---

<b>Desarrollo de Actividades Diferenciales Deportivas de Acuerdo a los Planes</b>	Esta temática se desarrolla en cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A la o el maestro permitirá aplicar conjunto de disciplinas y ejercicios a lograr el desarrollo y perfección corporales de los estudiantes.	A sí mismo a las y los estudiantes permitirá ejecutar y crear nuevas formas de movimientos con la ayuda de diferentes disciplinas, por otra parte podrá desenvolverse en el entrenamiento, ser creativo y mostrar su confianza, descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en el futuro de su vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Las organizaciones deportivas</b> Gómez, S; Opazo M, &amp; Martí, C. (2007). Características estructurales de las organizaciones deportivas. (Pág. 6 - 19).</li><li>• <b>Profesionalización en el deporte.</b> Cubillas, L. (2015). La profesionalización en el deporte. Si, ¿pero cómo no? (Pág. 4 - 19)</li></ul>	Trudijo, J. (2011) Planificación del entrenamiento deportivo.
---	---	--	--	---







**Revolución Educativa  
con Revolución Docente  
para Vivir Bien**