



Guía de Estudio

# Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

**Colección:**

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

**DOCUMENTO:**

Unidad de Formación

Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

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

“Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo”, 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



# **Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo**

**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 nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.....	13
 <b>Tema 1: Fundamentos Generales de la Teoría del Entrenamiento</b> .....	16
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	16
1. Conceptos fundamentales.....	16
2. Capacidad de rendimiento deportivo.....	19
3. Principios del entrenamiento deportivo.....	21
4. Procesos de entrenamiento, iniciación, infantil, juvenil y de rendimiento.....	23
 <b>Tema 2: La Preparación del Deportista</b> .....	26
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	26
1. La preparación física .....	26
2. La preparación técnica- táctica .....	29
3. La preparación psicológica. ....	30
 <b>Tema 3: Entrenamiento de las Capacidades Físicas Condicionales</b> .....	34
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	34
1. La resistencia (tipo del desarrollo).....	34
2. La fuerza .....	35
3. La velocidad.....	37
4. La flexibilidad.....	38

<b>Tema 4: La Carga del Entrenamiento .....</b>	<b>40</b>
Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	40
1. Componentes de la carga (objetivos contenidos y métodos).....	40
2. Efectos internos y extremos de la carga (intensidad, densidad, frecuencia, duración y volumen).....	42
 <b>Tema 5: La Planificación del Entrenamiento Deportivo .....</b>	<b>44</b>
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	44
1. La periodización del entrenamiento deportivo (periodo preparatorio periodo competitivo periodo transitorio) .....	44
2. Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento.....	46
3. Fase de preparación básica.....	48
4. Fase del mantenimiento deportivo. ....	49
 Orientaciones para la Sesión de Concreción .....	52
Orientaciones para la Sesión de Socialización .....	57
Bibliografía .....	58
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. La misma ha sido diseñada 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 autorizadas, 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 especializada 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 materiales. Las Guías de Estudio y el Dossier Digital, 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 tutor/a debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de 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 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 los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica del participante, el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo 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 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 el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones del 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 del participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación 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), 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!

Para comenzar el desarrollo de esta Unidad de formación “Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo”, es fundamental considerar la organización del ambiente, de manera que sea un espacio propicio y adecuado para el avance de las actividades proyectadas en la presente guía de estudio. Como punto de partida para la sesión presencial a continuación encontrarás una actividad titulada Partiendo de nuestra experiencia y contacto con la realidad, cuyo objetivo relacionar los saberes y conocimientos de la comunidad educativa, la experiencia profesional y el relacionamiento con la media realidad socio-educativa será de gran valía para la formación integral de las y los estudiantes

Fundamentos generales de la teoría del entrenamiento.

- La preparación del deportista

- Entrenamiento de las capacidades físicas condicionales

- La carga del entrenamiento

- Planificación del entrenamiento deportivo

Las mismas serán trabajadas en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante que durante el proceso de desarrollo de la presente guía, remitirse constantemente al material bibliográfico (dosier) que se les ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación.

# Materiales educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Materiales de escritorio (lápices, bolígrafos, borrador, etc.)	Ayudará en la gráfícaion e identificación de las estructuras observadas.
Conos	Mejorar las habilidades físicas como mediante la realización de diferentes ejercicios físicos, circuitos, etc.  Fortalecer la agilidad y la velocidad de las/os deportistas.
Cronometro	Establecer el tiempo en las distintas actividades a realizarse.
Silbato	Mantener el orden y la disciplina.
Plan de Desarrollo Curricular	Organización de las ideas que permitiendo desarrollar las actividades de manera ordenada.
Fotos	Captar los distintos momentos relevantes en el desarrollo de la guía.
Actas	Permite valorar y reconstruir hechos y acuerdos establecidos en las actividades.
Dossier digital	Profundizar y consolidar los conocimientos que se tiene a cerca de la Unidad.

## Partiendo desde nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.



Estimada/o participante, a continuación te proponemos que realices un debate en equipos sociocomunitarios no más de tres participantes, para ello observa los siguientes videos **“Calentamiento y metodología de entrenamiento”** (00:01- 08:17 min.) y **“Sesión de calentamiento (teoría y metodología del entrenamiento ENDIT)”** (00:01- 05:00 min.)

Luego del análisis y debate, cada equipo describirá los aspectos más relevantes del contenido de audio visual, escrito en un párrafo, luego un representante del mismo, socializara al grupo grande, poniendo de esta forma el planteamiento común.

Continuando con la socialización del material audio visual, responde a las siguientes interrogantes:

Usted como maestra/o ¿consideras que es necesario hacer demostración pública antes de empezar la actividad física en cada entrenamiento?

Como maestra/o de educación física deportes y recreación ¿Porque es importante el entrenamiento en la actividad física?



¿Cree que el entrenamiento es una buena estrategia para el proceso formativo integral de las y los estudiantes?

# Tema 1

## Fundamentos Generales de la Teoría del Entrenamiento

El entrenamiento de toda la disciplina tiene un comienzo de calentamiento físico luego podemos conocer el plan integral que comprende la preparación física técnica táctica psicológica, biología y teoría.

Esta temática se desarrolla en el cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A las maestras y maestros permitirá entrenar diferentes disciplinas. Por otra parte podrá ver las habilidades de las y los estudiantes.



Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque les permitirá lograr un buen conocimiento sobre este contenido.

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

#### 1. Conceptos fundamentales

El entrenamiento es un proceso físico pedagógico para el desarrollo de capacidad de la deportiva.

Para ahondar los conocimientos, lea el siguiente texto (Bellido, Madrid ) **“Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo”** (Pág. 8 -12), en el que indican varios autores diferentes conceptos del entrenamiento.

A partir de ello, realice las siguientes actividades.

En el siguiente recuadro haga una comparación: entre el entrenamiento deportivo no actualizado y otro vigente.

La estructura del sistema de entrenamiento deportivo consta de cinco ramas fundamentales, las cuales deben funcionar correctamente para el sistema de entrenamiento. Menciona en la siguiente tabla:

Estructura de entrenamiento	Descripción

En la lectura anterior encontramos los principales factores de entrenamiento, a continuación menciona en el siguiente cuadro:

Factores del entrenamiento
----------------------------

Finalmente, Señala, ¿cuáles son los objetivos del entrenamiento deportivo?

## 2. Capacidad de rendimiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, lograr mayor potencia y rendimiento deportivo, de acuerdo con los procesos de adaptación del organismo.

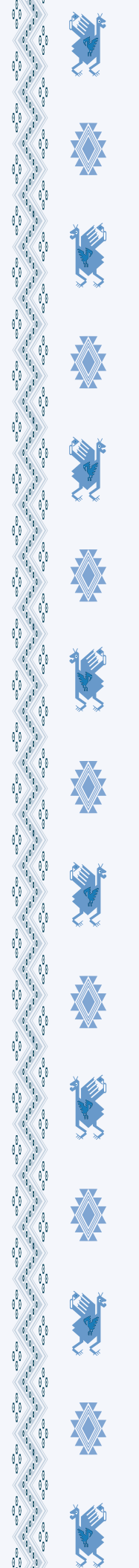
Para profundizar más tus conocimientos, lea el siguiente texto (Bernal Reyes ,Peralta Mendivil, Gavotto Nogales , 2015) “Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas” (Pág. 43 – 48) y el video “Como mejorar el rendimiento deportivo” (00:01 - 10:19 min.), a partir del análisis de los contenidos propuestos en los materiales realiza las siguientes actividades:

En el siguiente espacio defina sobre el concepto del rendimiento deportivo.

A continuación analiza cada uno de los principios, ¿Cuál es la utilidad de los entrenamiento deportivo?

¿Cómo puedes aplicar esos principios en la unidad educativa?

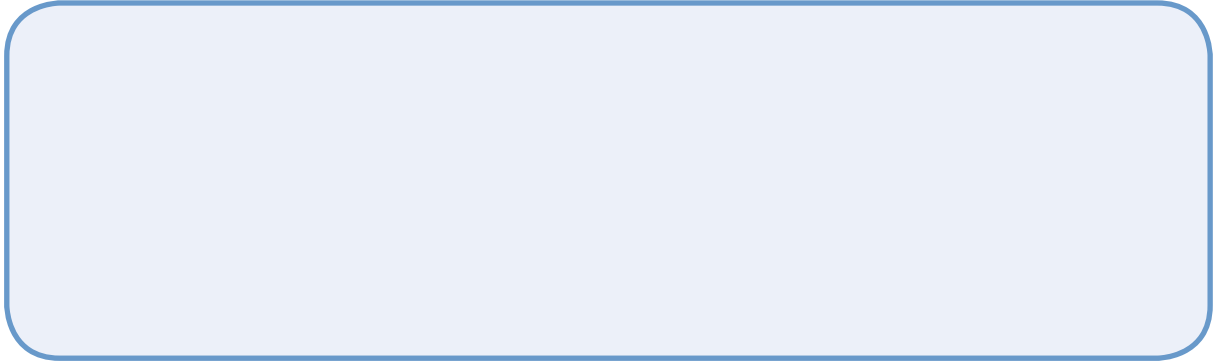
A continuación como maestra/o; planifica una actividad física en la cancha deportiva, escoge cualquier tipo de entrenamiento, y reflexiona acerca de la hidratación del agua, y en el siguiente cuadro menciona la importancia de la misma.



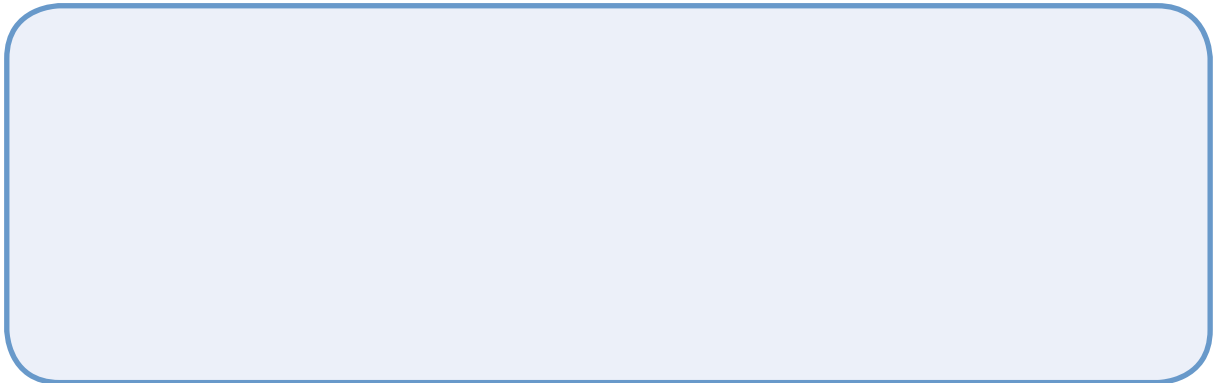
### 3. Principios del entrenamiento deportivo.

Los principios de entrenamiento son el conjunto de directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas posibilitan al entrenador la adecuada implantación de los procesos globales, en el texto (Bellido, Madrid )“**Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo**” (Pág. 26 - 40), podrás encontrar mayor información sobre este contenido.

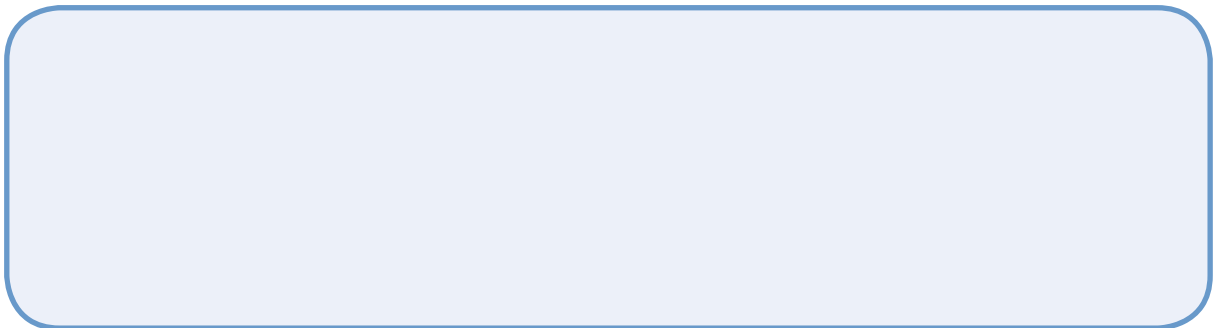
A continuación escribe algunos principios del entrenamiento.



Una vez seleccionada los principios del entrenamiento, realiza una actividad práctica condicionada a la realidad de las y los estudiantes y organiza secuencia de entrenamiento en cualquier disciplina. En el siguiente cuadro grafica la actividad que se va ejecutar.



Continuando con la lectura anterior también encontramos en el texto la clasificación de los principios de entrenamiento menciona en el siguiente recuadro.



¿Qué metodología aplicas durante el desarrollo de la actividad para que las y los estudiantes no bajen de ritmo en su entrenamiento deportivo?

Para complementar sus saberes y conocimientos analiza el siguiente texto (Moreno, 2004) “Clasificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo”, para desarrollar actividades en la siguiente tabla:

Cualquier entrenamiento deportivo se planifica por sesiones, en el espacio de la tabla escribe las definiciones de cada uno de ellas:

Macro ciclo	
Mesociclo	
Micro ciclo	



Finalmente describa detalladamente las características y duración de cada uno:

TIPOS DE MICROCICLO		
TIPO	CARACTERÍSTICAS	DURACIÓN
AJUSTE		
CARGA		
IMPACTO		
ACTIVACIÓN		
COMPETICIÓN		
RECUPERACIÓN		

#### 4. Procesos de entrenamiento, iniciación, infantil, juvenil y de rendimiento.

Lea el siguiente texto: (Ariza, 1995) “Características del entrenamiento infantil y juvenil” (Pág. 1 – 52), en el cual encontrará el entrenamiento y las etapas secuenciales.

A continuación desarrolla las siguientes actividades:

Organice dos ejercicios competitivos con sus compañeros de equipo uno entre jugadores diferentes y otro en el que los jugadores que compitan contra sí mismos. En ambos casos tenga en cuenta que el objetivo de la competición debe ser atractivo y alcanzable. En el siguiente

recuadro realice esquemas sobre la actividad.

Presentación gráfica 1

Presentación gráfica 2

Continuando con la actividad: Organice una secuencia de cuatro ejercicios relacionados, para infantiles y juveniles cambiando la estructura o el objetivo de cada ejercicio.

Finalmente en el siguiente cuadro comparativo describa las ventajas y desventajas de las actividades anteriores:

Ventajas	Desventajas

## Tema 2

### La Preparación del Deportista

*“Avanzar conseguir lo que te propones supone  
esfuerzo entrenamiento sufrimiento...”*

*¿Existe la suerte?*

*No lo sabemos....*

*-Jode Ajram-*



A partir de este instante podremos conocer sobre este tema, como su nombre indica la preparación del deportista consiste en el desarrollo armónico, general y específico acorde a la edad cronológica y biológica del deportista también comprende el desarrollo de resistencia aeróbica, velocidad, fuerza, potencia, destrezas, agilidad, equilibrio, coordinación flexibilidad, etc.

Considerando que esta temática se desarrolla en el cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Para las y los maestros será de beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá ampliar en sus estudiantes la coordinación la resistencia etc.

Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática, porque a través del entrenamiento podrán desarrollar capacidades físicas, por otra parte también podrán aplicar en diferentes disciplinas deportivas.

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

##### 1. La preparación física

Lea el texto (Pila, 2014) **“Preparación física”** (Pág. 22 - 77) y el video “Preparación del deportista” (00:01 - 25:10 min.), donde podrás conocer los objetivos de los deportistas de acuerdo a su preferencia de los diferentes ejercicios.

A partir de la lectura, realiza las siguientes actividades.

Escribe los diferentes objetivos en la construcción del deportista.

Objetivos en la construcción del deportista		
En el dominio cognoscitivo	En el dominio afectivo	En el dominio motriz

En la construcción de un deportista inciden tres tipos de entrenamiento que se pueden sintetizar de la siguiente forma.

Entrenamiento = Alimentación + Descanso + Vida higiene + Actitud positiva + Entrenamiento psicológico.

En la siguiente tabla analiza cada uno de los entrenamientos.

Construcción del deportista		
Entrenamiento técnico	Entrenamiento físico	Entrenamiento invisible

Después de las actividades realizadas, planifica una sesión física para desarrollar en el entrenamiento por tiempos, ya sea de una semana o un mes.

En el siguiente cuadro comparativo menciona las etapas de preparación.

Periodo de preparación general	Periodo de preparación específico	Periodo de transición

Finalmente después de la preparación física, realiza una verificación de la mejora del rendimiento y utilidad del entrenamiento. ¿Cuáles fueron las ventajas y desventajas de la preparación física?

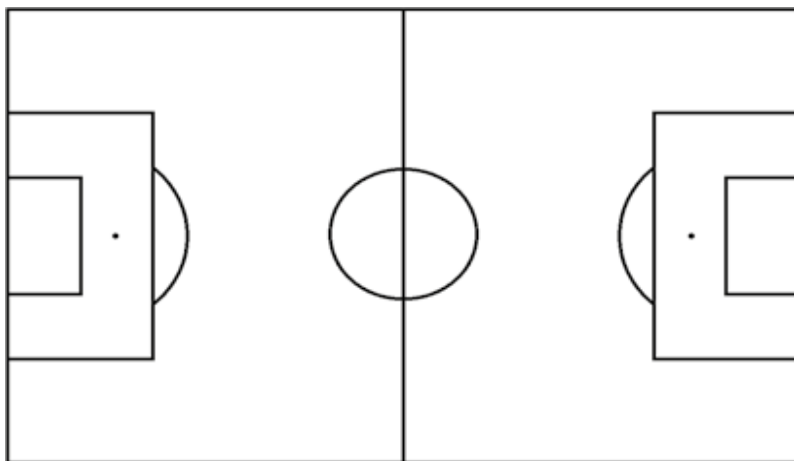
Ventajas	Desventajas

## 2. La preparación técnica- táctica

En este contenido la parte de los entrenamientos de más exigencia para los deportistas, también la concentración, en el texto (flores, 2007) **“Perfeccionamiento Técnico – Táctico y Organización Futbolísticas”** (Pág. 4 – 95), nos muestra las sesiones de entrenamiento para categorías juveniles e infantiles, una vez observada el texto responda a las siguientes actividades:

En el texto mencionado encontramos sesiones de entrenamiento, con tus estudiantes realiza por lo menos tres de esas esquemas y gráficalos las actividades que se va realizar.

Representación gráfica 1. Breve explicación



Breve explicación  
del esquema

---

---

---

---

---

---

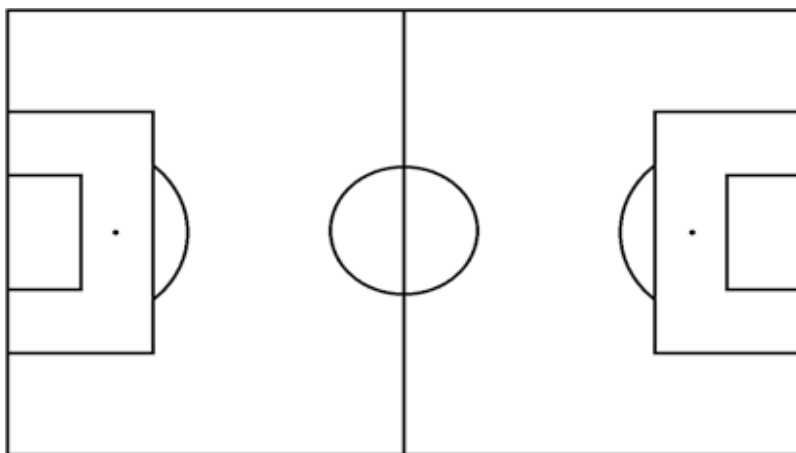
---

---

---

---

Representación gráfica 2



Breve explicación  
del esquema

---

---

---

---

---

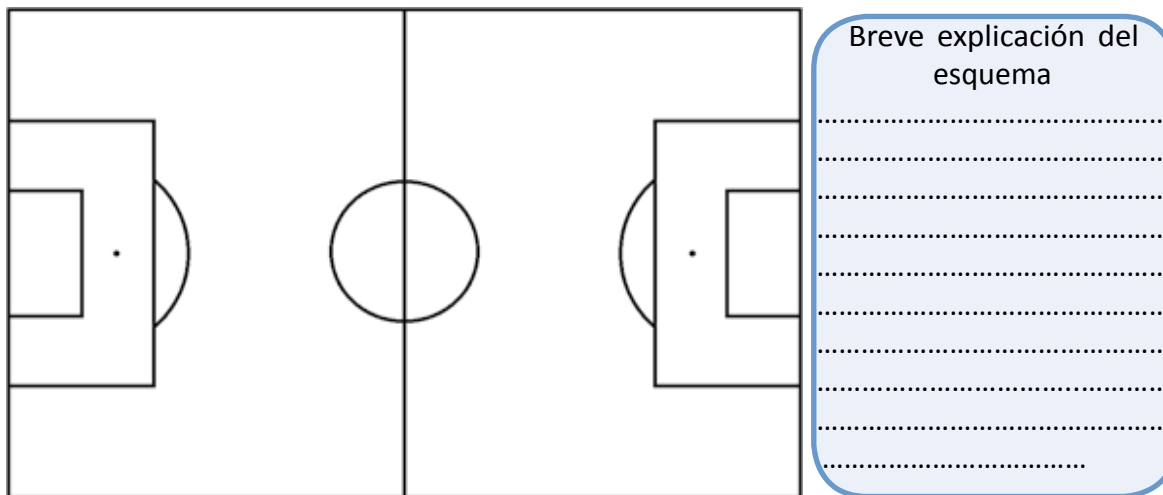
---

---

---

---

---



Finalmente menciona, las desventajas de anterior actividad describe en el siguiente cuadro:

[illegible]

### 3. La preparación psicológica.

La preparación psicológica del deportista es el proceso psicopedagógico que debe conocer el profesor de Educación Física, esta cualidad profesional se objetiviza en el desempeño de los deportistas a su cargo, el perfeccionamiento es una constante del educador, por conseguir un estado ideal integral es decir cuidar de un relacionamiento familiar social agradable para el deportista.

Para profundizar el contenido revisamos el siguiente texto (de la Torre Leon & Escudero Sanz , 2010 ) “**Preparación Psicológica del Deportista una Necesidad inaplazable**” (Pág. 3 - 17), en donde encontrarás sistemas, generalidades de la preparación psicológica; ahora después de un análisis respondamos a las siguientes actividades:

La preparación psicológica deportiva tiene componentes los cuales se deben priorizar por mesociclos, explica brevemente cada uno de los componentes.



Componentes de la Formación Deportiva	

Ahora bien una vez seleccionada los componentes de la preparación psicológica, responda a las siguientes interrogantes:

¿Qué técnicas de diagnóstico están a su alcance para poder conocer de manera general el estado en que se encuentra cada componente?

¿Qué tareas puede aplicar para desarrollar cada uno de los componentes y cómo se llevan a cabo las mismas?

Continuando con las actividades, el texto anterior también nos dice que el sistema de la preparación psicológica comprende diferentes etapas, la óptima es alcanzar la preparación para la competición. En la siguiente tabla, explica cada uno de ellas.

Sistema de la preparación psicológica en el deporte		
Preparación del deportista	Preparación del entrenador	
preparación psicológica general	Preparación psicológica para la competición	

Finalmente realiza una actividad física, aplicando las actividades realizadas anteriormente, en el siguiente cuadro describe de las mismas.

Después de haber realizado la lectura y desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

## Plan de Desarrollo Curricular

**Datos Referenciales:**

- Unidad Educativa:
- Año:
- Campo:
- Área:

Maestra/Maestro:

Tiempo:

Bimestre:

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:		
BIBLIOGRAFÍA:		

## Tema 3

### Entrenamiento de las Capacidades Físicas Condicionales

*“La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad indomable”*

*Gandhi*

La autora (Lidia Alejandra Figueroa Gonzales), menciona que el entrenamiento de las capacidades físicas está genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. Funcionalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir, el empleo de los productos químicos al interior de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético, observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal.



Esta temática se desarrolla en el cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Para las maestras y los maestros es importante desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo.

Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática es también de utilidad porque les permitirá desarrollar sus capacidades físicas, coordinación, velocidad y la elasticidad, entonces podrá evitar lesiones durante el entrenamiento.

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

##### 1. La resistencia (tipo del desarrollo)

Analizamos el texto (Velázquez, S.F) **“Capacidades físicas”** (Pág. 1), indica que la resistencia,

es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante mayor tiempo posible. Ahora realiza las siguientes actividades.




Ejecuta una actividad práctica ya sea juegos o alguna disciplina y a partir de esa actividad, dialoga y realice preguntas que entienden sobre la resistencia que ventajas y desventajas.



## 2. La fuerza

Continuando con la lectura del texto (Velázquez, S.F) “**Capacidad física**” (Pág. 2 - 5), la fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

A continuación analiza las siguientes imágenes y describe cada uno de ellas:

Clasificación de Resistencia		
Fuerza Máxima	Fuerza Rápida	Fuerza de Resistencia
		

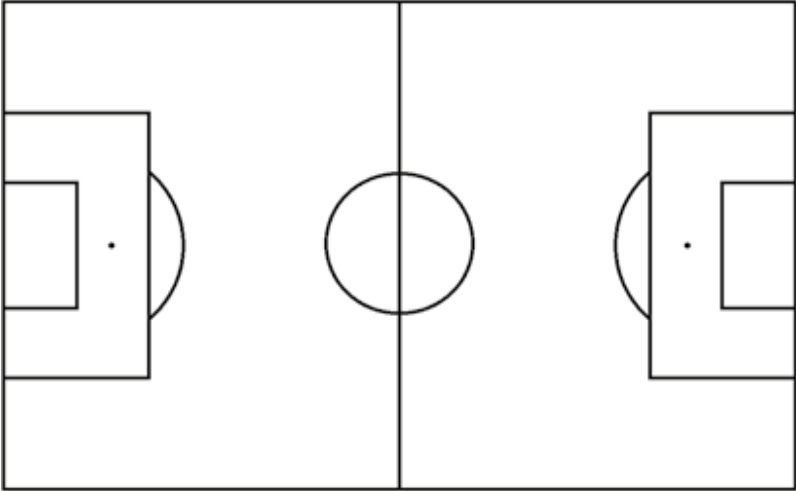
Posteriormente realiza juegos aplicando los tres tipos de fuerza y esquematiza en el siguiente recuadro.

3. La velocidad.

Prosiguiendo con el anterior texto (Velázquez, S.F)“Capacidad física” (Pág. 7), como todos sabemos, que la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física, en el siguiente texto te mostraremos los tipos de velocidad y según tus conocimientos explica cada uno de ellas.

Velocidad de reacción simple y compleja	Velocidad de acción simple y compleja	Frecuencia máxima de movimiento

Posteriormente realiza juegos de velocidad o cualquier disciplina. Gráficalos y de una breve explicación sobre la actividad.



Breve explicación del esquema

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. La flexibilidad

Finalmente en el texto (Velázquez, S.F) “**Capacidad física**” (Pág. 8), nos hace referencia sobre la flexibilidad la cual es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el desempeño de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentos, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio, mejora la calidad en la ejecución motora. Ahora bien una vez que tengas conocimiento sobre este contenido te planteo las siguientes actividades.

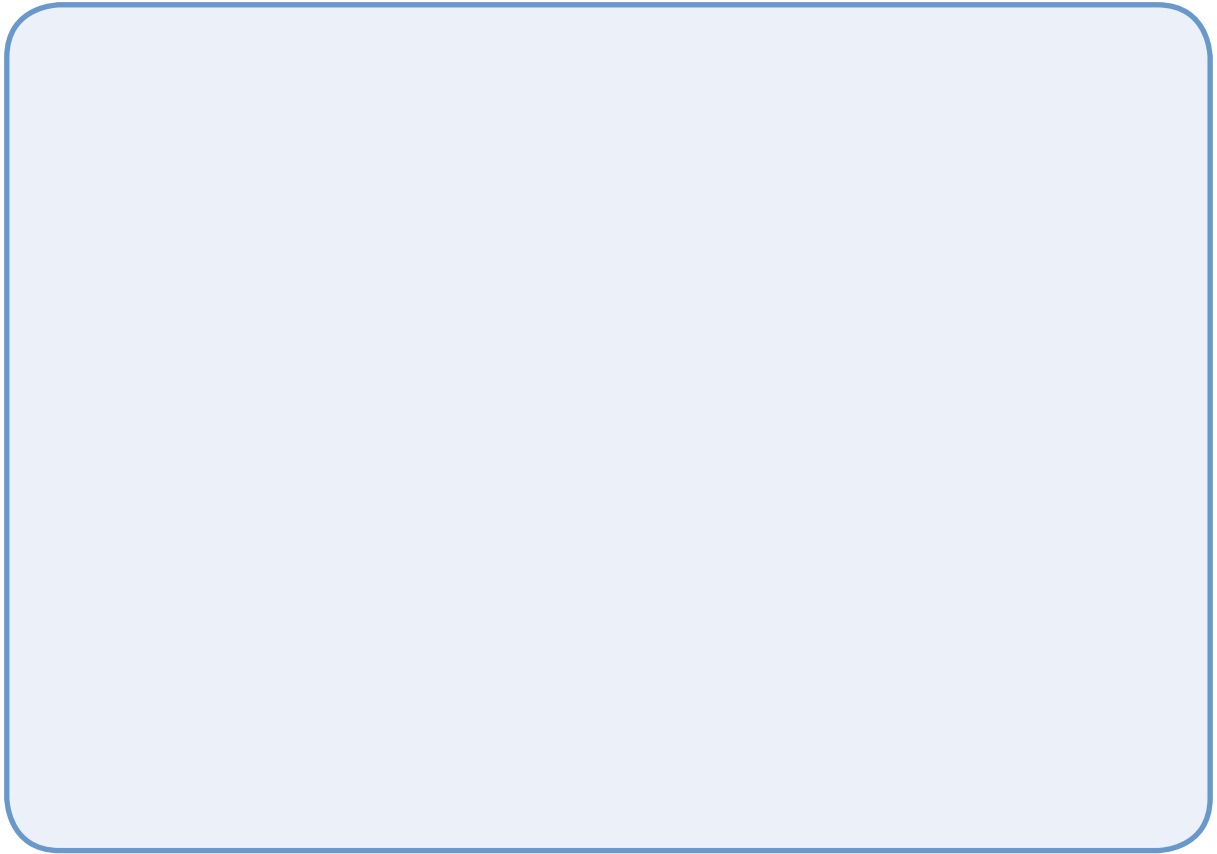
La flexibilidad se manifiesta de dos formas, analiza cada uno de ellas y grafícalos en el siguiente recuadro.

Flexibilidad Dinámica	Grafico

Flexibilidad Estática	Grafico



Para concluir este contenido realiza una actividad practica y esquematiza con tus estudiantes y argumenta cada uno; que opinión tienen sobre la flexibilidad , que beneficiosos etc.



## Tema 4

### La Carga del Entrenamiento

“Nunca dejes de correr si no puedes, trota;  
Si no puedes, camina; pero nunca abandones.”  
Agustín Ochoa

Sabemos que la carga del entrenamiento es un proceso en el deportista sometida a un estímulo, si la carga del entrenamiento sobre pasa el nivel de rendimiento el resultado será negativo y al revés si la carga no tiene suficiente entidad, tampoco producirá la reacción de adaptación y por tanto no abra progresión



Considerando que esta temática se desarrolla en el cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Para las maestras y las y los maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá conocer la cantidad de esfuerzo que emplea en una sesión de entrenamiento.

Esta temática para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque a través del entrenamiento podrán desarrollar capacidades físicas, habilidades y destreza.

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

##### 1. Componentes de la carga (objetivos contenidos y métodos)

Conjunto de ejercicios que realiza el deportista durante el entrenamiento y viene condicionado por las características intrínsecas del propio ejercicio, en este caso nos referimos al nivel de especificidad que estos presentan respecto a la disciplina deportiva. Para ahondar más tus conocimientos lea el siguiente texto (Pozo, S.F) **“Componentes de la carga”** (Pág. 1 – 12), donde se presenta niveles de entrenamiento. Ahora bien realiza las siguientes actividades.

En el texto mencionado las características de los componentes de la carga, las cuales se utilizan con más frecuencia en los deportistas individuales.

Ejercicios generales	
Ejercicios específicos	
Ejercicios competitivos	

La intensidad absoluta de un ejercicio se podrá expresar mediante estos indicadores:

- La velocidad de desplazamiento: m/sg.
- La frecuencia de movimientos: Ciclos/min.
- La altura y longitud conseguida: metros, centímetros.
- La magnitud de la resistencia: Kg, Nw, Watios.
- El ritmo de juego en los deportes de equipo (nº acciones por unidad de tiempo, velocidad de la pelota)
- El grado de la carga (FC, láctico, urea, etc...) pulsaciones minuto, mMI/l, etc.

También hay Otro tipo de intensidad en resistencia que el entrenador debe saber calcular es la intensidad media de una sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo. La intensidad media se calcula a través de la ecuación propuesta por Lliuta y Dunitrescu (1974).

**IM = E (Volumen x intensidad relativa) de cada ejercicio o serie x 100**

**E Volumen de cada ejercicio o serie**

Por ejemplo, si deseamos calcular la intensidad media de esta sesión:

- 10' de calentamiento a una intensidad del 40%
- 20' de la parte principal al 80%
- 10' de enfriamiento al 30%

A continuación resuelva el ejercicio de resistencia con el ejemplo anterior cada disciplina tiene diferentes fórmulas.

IM=.....

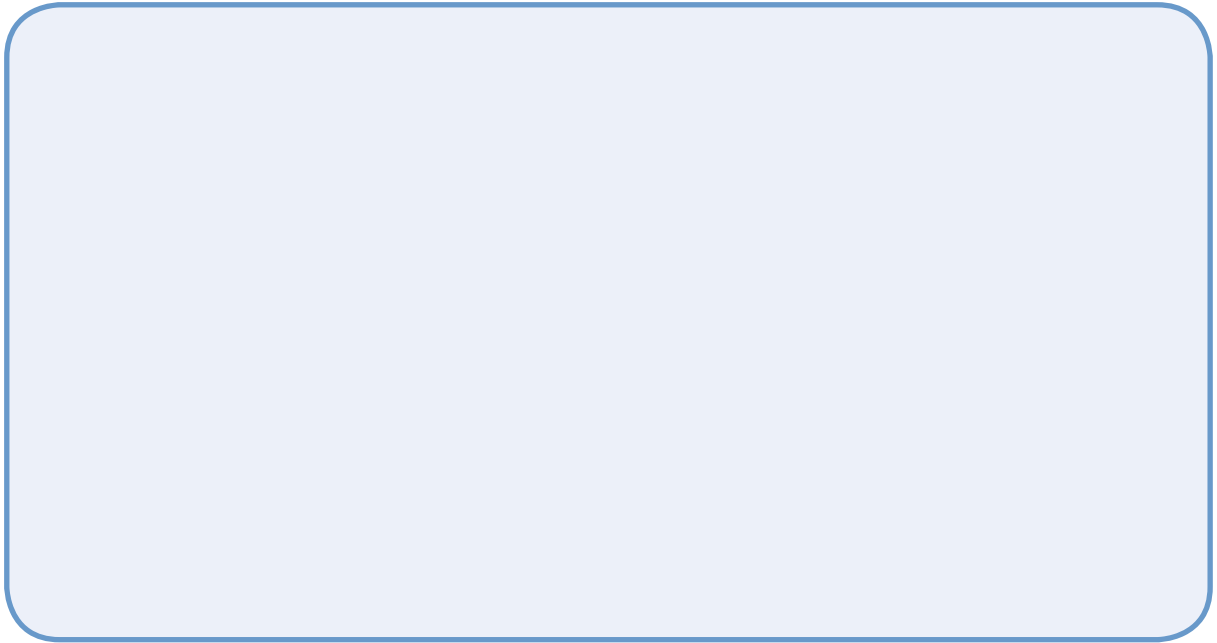
## 2. Efectos internos y extremos de la carga (intensidad, densidad, frecuencia, duración y volumen).

En este momento podremos conocer sobre el contenido analizando el siguiente texto (Carrasco Bellido & Dario, S. F) **“Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo”** (Pág. 47 - 55), donde indica la densidad, intensidad frecuencia etc.

En la siguiente tabla de un concepto de cada uno de ellos sobre tu experiencia y como puedes aplicar en la actividad física cada uno de ellos.

Intensidad	Densidad	Frecuencia	Duración	Volumen

Posteriormente planifica una actividad práctica aplicando las actividades anteriores en una actividad física y relata a partir de su experiencia.



## Tema 5

### La Planificación del Entrenamiento Deportivo

La organización sistemática de un entrenamiento responde desde la planificación de un profesor de educación física, de acuerdo a los elementos curriculares y metodología adoptada por el sistema educativo plurinacional.

Esta temática se desarrolla en el cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Para las maestras y las y los maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá hacer su planificación microciclo durante el su entrenamiento.

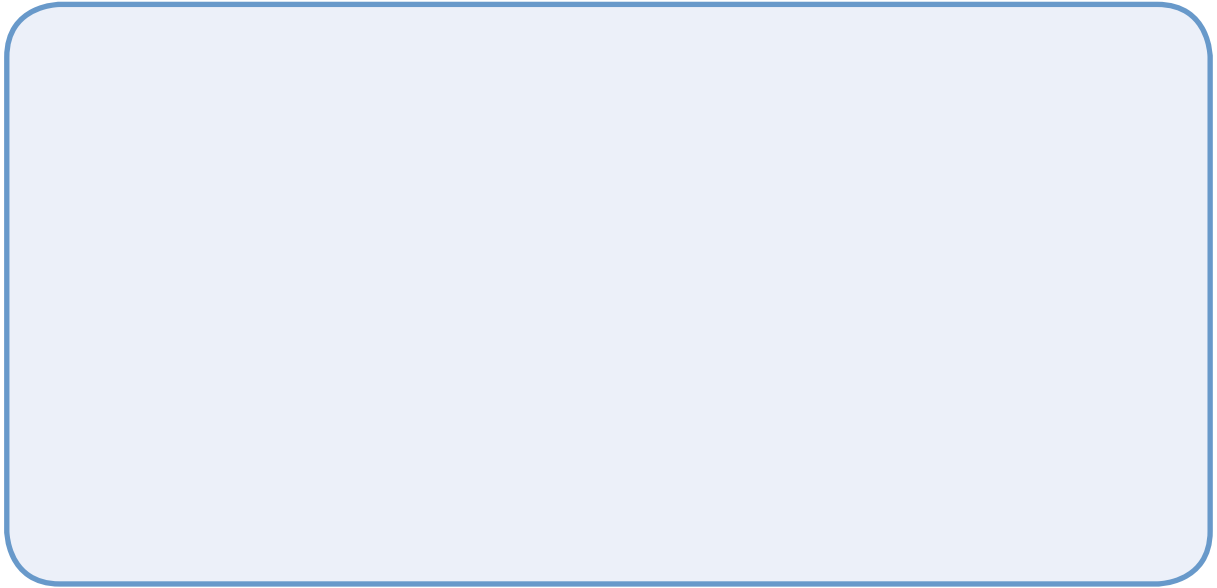
Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque a través del entrenamiento podrán desarrollar capacidades físicas, habilidades y el ritmo del entrenamiento.

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

##### 1. La periodización del entrenamiento deportivo (periodo preparatorio periodo competitivo periodo transitorio)

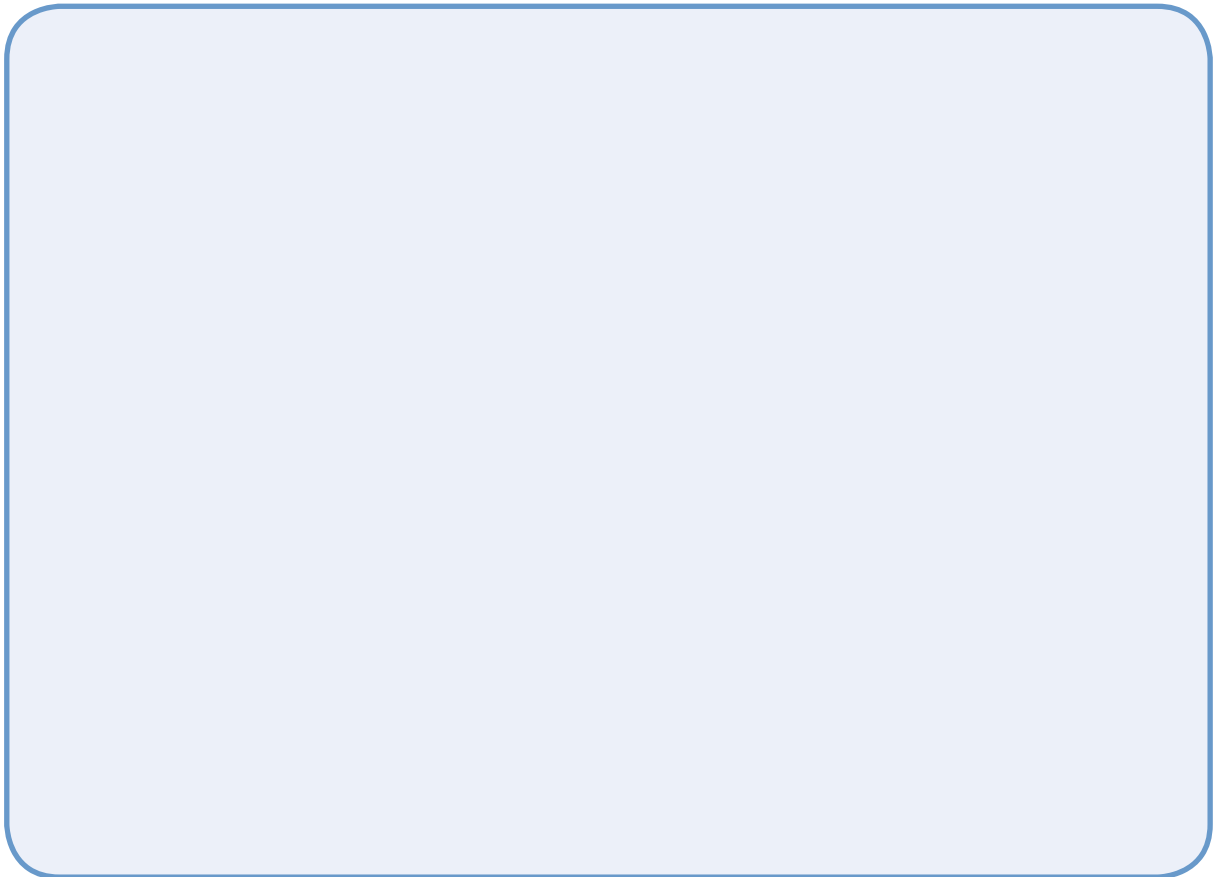
Cada disciplina deportiva tiene objetivos específicos de su interés ejemplo los gimnastas prefieren ante todo la elasticidad. Para profundizar más sobre este contenido lea el siguiente el texto (Trujillo, 2011) **“Planificación del entrenamiento deportivo”** (Pág. 34 - 48), representa una novedad en la formación y entrenamiento de los deportistas y la mejora en la toma de decisiones en el contexto de juego. Donde a partir de ello analizaremos sobre este contenido y a través de tu experiencia responde a las siguientes actividades:

Deportes de cooperación y Oposición, tiene diferentes definiciones de diferentes autores, usted como maestra/o, entrenador defina ¿Qué son los deportes de cooperación y oposición?



Dentro de los anteriores factores, característicos de cualquier deporte de cooperación oposición, la táctica ocupa un lugar destacado. A continuación se revisan conceptos de diferentes autores.

Según tu experiencia ¿cuál será la táctica de cualquier deporte en el entrenamiento?



Finalmente realiza una sesión de entrenamiento, donde las y los estudiantes en qué tiempo se adaptan al entrenamiento como y cuanto toman decisiones, evalúa tu sesión de entrenamiento.

## 2. Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento.

La estructura básica de la planificación del entrenamiento se engloba en diferentes periodos como plurianuales, temporadas, macrociclos microciclos mesociclos y sesiones de entrenamiento. En el siguiente texto (Carrasco Bellido D. D. & dario, S.A) **“Teoría y práctica del entrenamiento deportivo”** (Pág. 161), en la cual nos muestra las sesiones, clasificaciones de entrenamiento.

A continuación realiza las siguientes actividades:

Las sesiones se pueden clasificar en función de tres criterios diferentes: según el tipo de tareas, forma de organización, la magnitud de la carga, orientación del contenido. A partir de ello, realiza una sesión de entrenamiento y llene la siguiente tabla.



Tipo de sesión	Magnitud de la carga	Tiempo de recuperación total después de la sesión (horas)
Desarrollo		
Mantenimiento		
Recuperación		

En la siguiente tabla analiza las clasificaciones de las sesiones de un entrenamiento deportivo.

Tipo de sesiones	Características básicas
Selectiva	
Compleja	
Suplementaria	

### 3. Fase de preparación básica.

El objetivo principal de esta fase es la de crear una base en la preparación de las condiciones básicas para facilitar un trabajo posterior de mayor intensidad y especificidad. Por eso históricamente la preparación multilateral en este periodo siempre ha predominado, incluso en deportistas de alto nivel. Para tener más conocimiento sobre este contenido lea el siguiente texto (Román, S. A) **“Planificación de preparación física en deportes de equipo”** (Pág. 14 - 19), donde nos indica la fase de la preparación física se divide en dos sub- etapas:

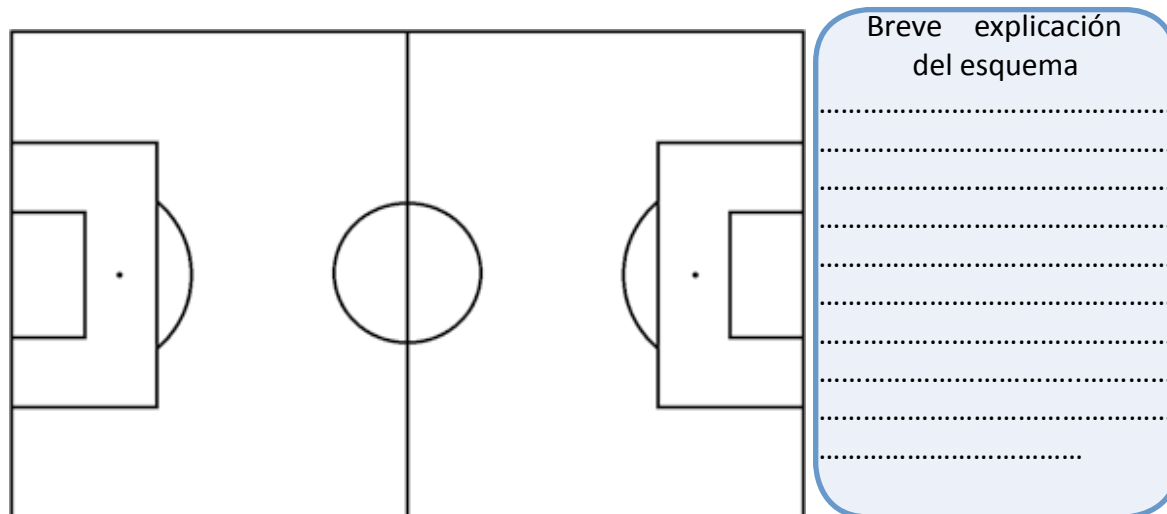
- 1) Preparación General. En esta fase se desarrollan aquellas capacidades de carácter general y multilateral. Fundamentalmente los contenidos están destinados a mejorar las capacidades aeróbicas y de fuerza básica, trabajando con autorcargas
- 2) Preparación Específica. Se pretende crear los requisitos de técnica específica de la especialidad deportiva. Los objetivos de adquisición son los mismos pero con ejercicios de mayor transferencia a la especialidad deportiva.

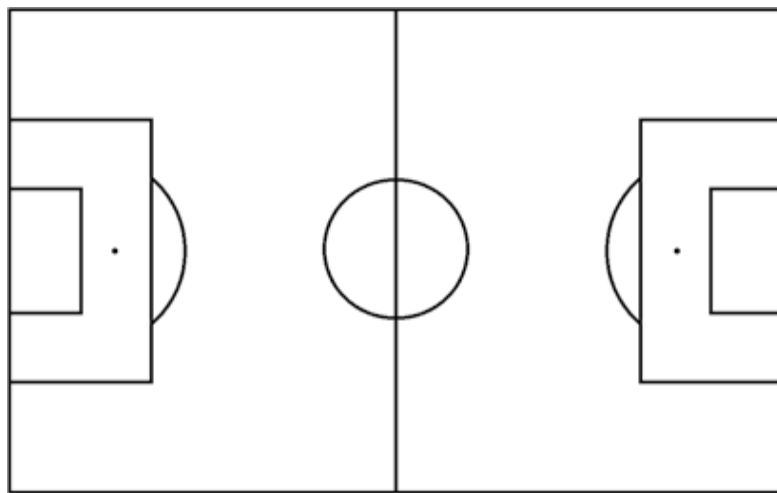
Ahora bien ya tenemos conocimiento sobre este contenido, podrás realizar con más facilidad las actividades mencionadas.

Usted como maestra/o realiza dos esquemas de cualquier disciplina con una breve explicación.

- Esquema de preparación general.
- Esquema de preparación específica.

## Presentación grafica 1



**Presentación grafica 2**Breve explicación  
del esquema

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Fase del mantenimiento deportivo.**

Analiza el siguiente texto (Sierra, 2009) “Bases del entrenamiento deportivo en la etapa post-obligatorio: fundamento 2” (Pág. 2 - 17), encontraras el proceso de entrenamiento los objetivos de mantenimiento etc.

Contenidos: el entrenamiento variara en función de los objetivos:

- Ejercicios de preparación general (comunes a otros deportes)
- Ejercicios de preparación específica (con elementos de la propia especialidad)
- Ejercicios de competición (propios de la especialidad deportiva)

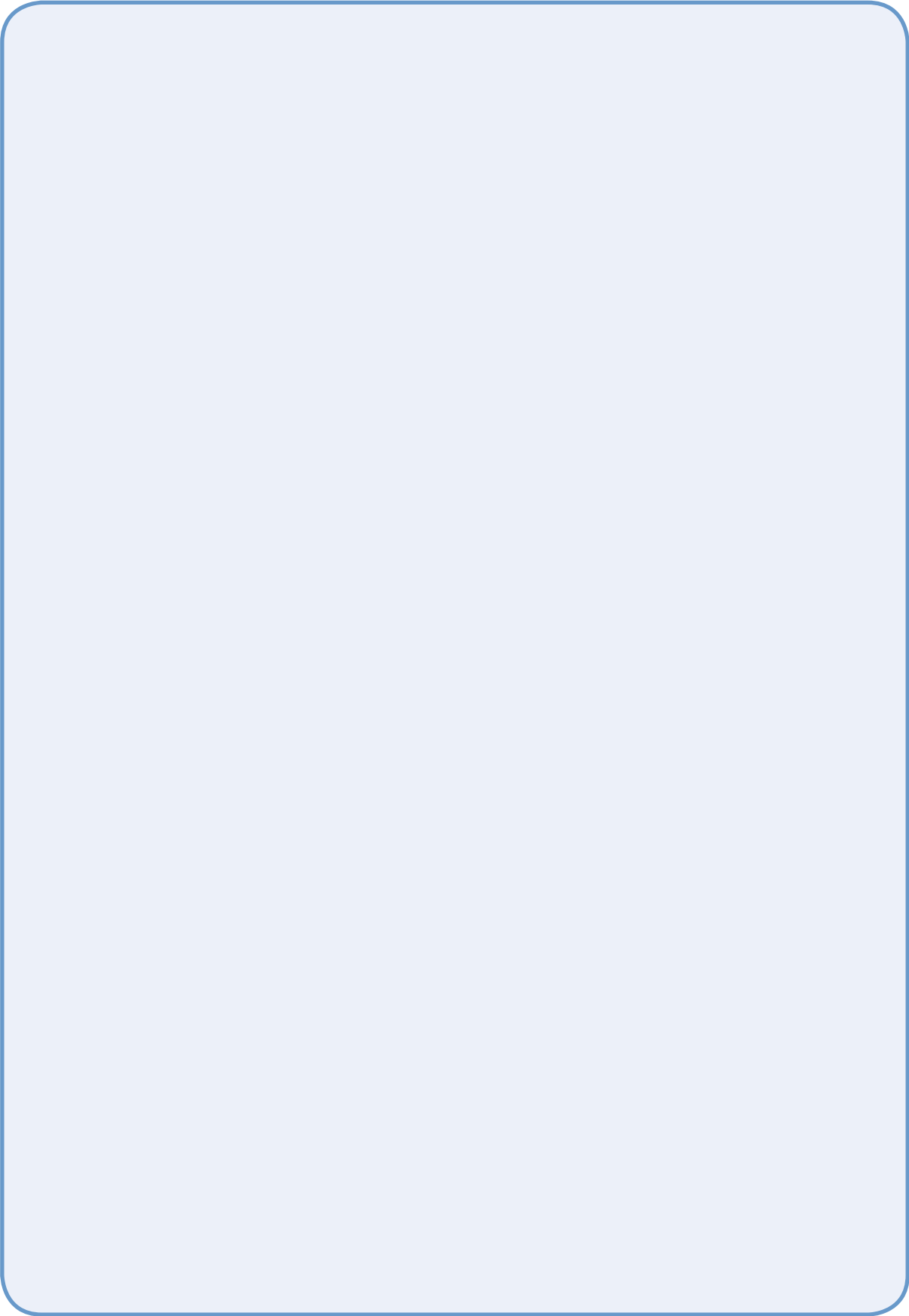
**Medios**

Se entienden todo lo que sea útil al desarrollo del proceso de entrenamiento, la organización el material, la información etc.,

**Métodos**

Estos son procedimientos prácticos utilizados para conseguir los resultados y el desarrollo de las capacidades condicionales y psicológicas del deportista.

A continuación con todos estos conocimientos realiza una sinopsis junto con tus estudiantes.



Después de haber realizado la lectura y haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

Plan de Desarrollo Curricular		
<b>Datos Referenciales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unidad Educativa:</li> <li>Año:</li> <li>Campo:</li> <li>Área:</li> </ul>		
		Maestra/Maestro: Tiempo: Bimestre:
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:		
BIBLIOGRAFÍA:		

# Orientaciones para la Sesión de Concreción



En la sesión de concreción, se presentan dos 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:

Autoformación para profundizar las lecturas complementarias:

Este tercer momento es fundamental en la estrategia formativa, ya que se constituye en clave para el involucramiento de las y los maestras/os y estudiantes en el proceso de reflexión durante el tiempo en el que las y los maestros desarrollen su práctica educativa en aula y comunidad, aplicando los conocimientos abordados en el desarrollo pedagógico de la unidad de formación sobre la base del trabajo articulado con el plan de clase.

Para la Socialización de esta Unidad de Formación, es necesario hacer un autor reflexión acerca del trabajo que cada uno realizó durante el proceso de formación presencial, en las actividades de concreción y en nuestra misma práctica como docente.

Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular y Relacionarse e involucrase con el contexto:

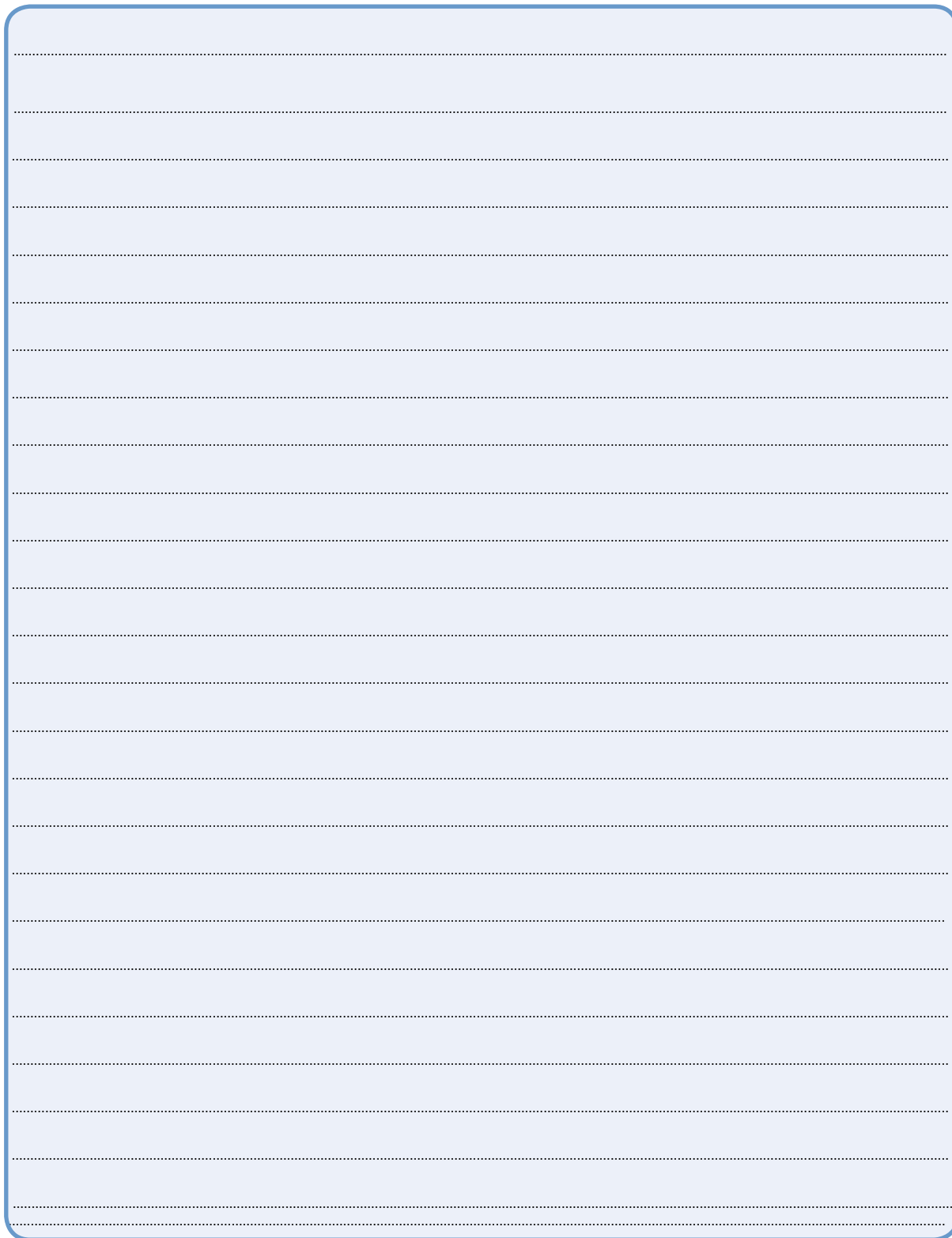
Las y los maestros organizarán una actividad física con sus estudiantes el cual se llamara “Desarrollo de las capacidades Físicas” se organizara diferentes actividades relacionados a la unidad de formación Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, como ser campeonatos, juegos recreativos o cualquier disciplina referidos al entrenamiento deportivo, para la elaboración de esta actividad se organizara equipos comunitarios donde presentaran sus diferentes actividades esto debe ser la creatividad de las y los estudiantes.

El trabajo realizado se mostrara a toda la comunidad educativa para convalidar como suyo.

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 sus conocimientos adquiridos al presentar sus diferentes actividad denominada “Desarrollo de las Capacidades Físicas”, al cual pueden titularle de acurdo a conveniencia de cada maestra/o.

**Narración de la experiencia educativa transformadora.**

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



Handwriting practice area with 20 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) on a light blue background.





Handwriting practice area with 20 sets of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) for text entry.



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



Durante 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.

El tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Atletismo Formativo”, de acuerdo a las siguientes medidas:

## **Evaluación de Evidencias**

- El tutor a cargo debe 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 como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase 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 el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas planteados.

# Bibliografía

- Ariza. (1995). Características del entrenamiento infantil y juvenil .
- Bellido, D. D. (Madrid ). Teoria y práctica del entrenamiento Deportivo .
- Bernal Reyes ,Peralta Mendivil, Gavotto Nogales , A. (2015). principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas .
- Carrasco Bellido, D. D., & Dario. (S. F). Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo . Madrid.
- Carrasco Bellido, D. D., & Dario. (S.A). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.
- De la Torre Leon, C. S., & Escudero Sanz ,C. (2010). Preparación Psicológica del Deportista una necesidad Inaplazable.
- Flores, E. (2007). Perfeccionamiento Técnico- Táctico y Organizacion Futbolísticas .Guadalajara, México.
- Moreno, J. M. (2004). Clasificación de comceptos relacionados con el entrenamiento.
- Pila, M. (2014). Preparación física . 8.ª edición .
- Pozo, F. d. (S.F). Componentes de la carga.
- Román, I. R. (S. A). Planificación de la preparación Física en deportes de equipo . INEF. MADRID .
- Sierra, R. M. (2009). Fases del Entrenamiento Deportivo en la etapa postobligatorio: fundamentos 2.
- Trujillo, J. O. (2011). Planificación del Entrenamiento Deportivo .Colombia : Medellin .
- Velázquez, L. C. (S.F).Capacidades Físicas.

**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**  
**UNIDAD DE FORMACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

59

Entrenamiento de las capacidades físicas condicionales	Esta temática se desarrollará a partir de cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, al entrenamiento de las capacidades físico condicional. Para las maestras y los maestros es importante desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo.	Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque les permitirá desarrollar sus capacidades físicas, coordinación, velocidad y la elasticidad, entonces podrá evitar lesiones durante el entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La resistencia (tipos de desarrollo)</li> <li>• Velázquez, L. C. (S.F.). Capacidades Físicas.</li> <li>• La fuerza (tipos de desarrollo)</li> <li>• Velázquez, L. C. (S.F.). Capacidades Físicas.</li> <li>• La velocidad (tipos de desarrollo)</li> <li>• Velázquez, L. C. (S.F.). Capacidades Físicas.</li> <li>• La flexibilidad (tipos de mantenimiento)</li> <li>• Velázquez, L. C. (S.F.). Capacidades Físicas.</li> </ul>	Velázquez, L. C. (S.F.). Capacidades Físicas.
La carga del entrenamiento	Este contenido se desarrollará a partir de cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, a la carga del entrenamiento este contenido para las maestras y los maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá conocer la cantidad de esfuerzo que emplea en una sesión de entrenamiento.	Esta temática para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque a través del entrenamiento podrán desarrollar capacidades físicas, habilidades y destreza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componentes de la carga (objetivos, contenidos y métodos)</li> <li>• Pozo, F. d. (S.F.). Componentes de la carga.</li> <li>• Efectos internos y externos de la carga (intensidad, densidad, frecuencia, duración y volumen).</li> <li>• Carrasco Bellido, D. D., &amp; Darío. (S. F.). Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Madrid.</li> </ul>	Carrasco Bellido, D. D., & Darío. (S. F.). Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Madrid.
La planificación del entrenamiento deportivo.	Este contenido se desarrollará a partir de cuarto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis, a la planificación del entrenamiento deportivo. Para las maestras y los maestros será de gran beneficio desarrollar este tema, porque a través de ella podrá hacer su planificación microciclo durante el su entrenamiento.	Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque a través del entrenamiento podrán desarrollar capacidades físicas, habilidades y el ritmo del entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La periodización del entrenamiento deportivo (período Preparatorio período Competitivo período transitorio)</li> <li>• Trujillo, J. O. (2011). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Colombia: Medellín.</li> <li>• Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento.</li> <li>• Carrasco Bellido, D. D., &amp; Darío. (S. A). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.</li> <li>• Fase de la preparación básica</li> <li>• Román, I. R. (S. A). Planificación de la preparación Física en deportes de equipo. INEF. MADRID.</li> <li>• Fase del mantenimiento deportivo</li> <li>• Sierra, R. M. (2009). Fases del Entrenamiento Deportivo en la etapa postobligatorio: fundamentos 2.</li> </ul>	Carrasco Bellido, D. D., & Darío. (S.A). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.







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