

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Bangsbo, Jens. 1998. Entrenamiento de la condición física en el fútbol. España. Editorial paidotribo. 351 páginas.
- Arnold, P. J. 1991. Educación física, movimiento y currículo. España. Editorial Morota. 206 páginas.
- Delgado fernandez, M.; Gutierrez Sainz, A.; Castillo Garzon, M. J. 1999. Entrenamiento físico deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. España. Editorial paidotribo. 267 páginas.
- Instituto de investigación y desarrollo del deporte (IDDE). 1998. Teoría y metodología del entrenamiento. 85 páginas.
- Higashida, Bertha. 2001. Atlas de anatomía humana. México. McGraw-hill interamericana editores, S.A. de c.v.233 páginas.
- Ahonen, Jarmo. Latineen, Tiina. Sandstrom, Marita. Pogliani, Giuliano. Wirhed,Rolf. 1996. Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. España. Editorial Paidotribo. 277 páginas.
- Vasconcelos Raposo, A. 2000. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo. 198 páginas.
- Bompa, Tudor. 2000. Periodización del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo. 209 páginas.
- Azhar, Alain. 1995. El fútbol iniciación y perfeccionamiento. España. Editorial Paidotribo – 3ra edición. 203 Páginas.

ENLACES DE INTERNET:

- www.efdeportes.com
- www.sobreentrenamiento.com
- www.portalfitnes.com

REVISTAS:

- Jornal Applied of physiology
- Jornal Exercise of physiology
- Sport life. España. 134 páginas.



SÍLABO

I. INFORMACIÓN:

1.1 NOMBRE DE LA ASIGNATURA	: Seminario de la especialidad III – Preparación Física
1.2 CÓDIGO	: FS0057
1.3 CRÉDITOS	: 2.0
1.4 HORAS SEMANALES	: 03 H.
1.5 CICLO	: 2007-I
1.6 INGRESANTES	: 2003
1.7 TURNO Y HORARIO	: Mañanas
1.8 DURACION Y FECHA	: 17 semanas (Abril – Julio)
1.9 PROFESOR	: Lic. Felipe Baca Jícaro

II. SUMILLA

La asignatura es de naturaleza teórico-práctico y de carácter obligatorio. Proporciona elementos de las ciencias aplicadas, técnicas esenciales con el propósito de complementar y profundizar aspectos y experiencias del entrenamiento y gestión deportiva en el fútbol y que conduzcan a un control y evaluación efectivo para el ejercicio de la especialidad.

El estudio de la interacción de los axiomas científicos en la aplicación de la preparación deportiva.

III. OBJETIVOS

3.1 GENERAL:

- Conocer, orientar y desarrollar contenidos programáticos relacionados con el deporte de alta competencia, considerando las diferentes bases teóricas fisiológicas, bioquímicas en el desarrollo de la enseñanza de las capacidades físicas y su control durante el proceso de planificación del entrenamiento.

3.2 ESPECÍFICOS:

3.2.1 Conocer el desarrollo y aplicación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en el entrenamiento deportivo.

3.2.2 Llevar a cabo tareas y/o trabajos de exposición en concordancia con objetivos temáticos del seminario, aplicando estrategias de procedimiento previamente diseñadas.

3.2.3 Monitorear el curso, a través de las exposiciones (aula), como los trabajos de campo (prácticas en el estadio deportivo), a fin de consolidar el conocimiento impartido.

3.2.4 Valorar la importancia de una adecuada aplicación, control y evaluación del ejercicio físico en el entrenamiento deportivo.

3.2.5 Participar en forma solidaria y cooperativa en los trabajos de equipos.

IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

4.1 El presente curso se desarrollara mediante exposiciones explicativas, consultas y prácticas aplicativas.

4.2 Se analizará casos de investigación desarrolladas en el ámbito del entrenamiento deportivo que por su trascendencia científica merezcan ser discutidos en clase para consolidar el conocimiento.

4.3 Los métodos y estrategias didácticas a utilizar serán:

- Análisis de casos de investigaciones científicas en el deporte de alta competencia.
- Círculos de estudio.
- Asignación de tareas individuales y/o en equipo.
- Investigación documental y bibliográfica.

V. INFRAESTRUCTURA, EQUIPOS Y MATERIALES

- Auditorio
- Retroproyector
- TV - DVD
- Equipo multimedia
- Cintas reproductoras de DVD
- Guías para trabajos prácticos.

VI. EVALUACIÓN

El sistema de evaluación del rendimiento y aprovechamiento del alumno participante será permanente y se aplica durante todo el proceso de desarrollo del curso. Los criterios de aprobación serán los siguientes:

6.1 Tarea académica: Comprenderá los trabajos individuales, las intervenciones orales, las prácticas individuales y en equipo, presentación y exposición de las investigaciones analizadas.

6.2 Asistencia a clases: De acuerdo al reglamento 70% de presencia regular. Además demostrar puntualidad y responsabilidad.

VII CONTENIDOS PROGRAMATICOS

1ra semana

- Fundamentación, discusión y aprobación del curso e introducción del mismo.
- Estructura y estrategias para el proceso de aprendizaje del seminario.

2da semana

- Metabolismo energético en la actividad física
- Desarrollo de las capacidades físicas y su relación con las reservas energéticas.

3ra y 4ta semana

- Ponencia profesor invitado: “Método de trabajos intermitentes e importancia en el entrenamiento deportivo”
- Ponencia profesor invitado: “ Desarrollo de la fuerza: tipos, dosificación y cargas de trabajo en deportistas de elite”
- Ponencia profesor invitado: “La resistencia anaeróbica en el deporte, ventajas y desventajas.
- Asignación de trabajos individuales

5ta semana

- Entrega de trabajos individuales y evaluación practica de campo.

6ta y 7ma semana

- Métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas
- Asignación de tareas y entrega de los mismos.

8va semana

- Evaluación practica en el campo deportivo con respecto a: Aplicación de métodos de entrenamiento.

9na Semana

- Evaluación escrita e intervenciones orales post examen

10ma semana

- Test de la condición física
- Razones para hacer los test
- Cuando deben hacerse los test.

11va Semana

Ponencia profesor invitado. Tema:

- “Fraccionamiento de cargas de trabajo en el entrenamiento deportivo”
- Asignación de tareas

12va semana

- Exposición, discusión y valoración de trabajos prácticos en equipo.

13va, 14va y 15va semana

- La planificación del entrenamiento deportivo por periodos
- Aplicación practica en el campo deportivo

16va semana

- Entrega de trabajo final e individual
- Evaluación

17va semana

- Examen final, recepción de carpetas de trabajo
- Rezagados y entrega de notas
- Entrega de calificaciones