



Consejo de Educación
Técnico Profesional
Universidad del Trabajo del Uruguay

**PROGRAMA PLANEAMIENTO EDUCATIVO
DEPARTAMENTO DE DISEÑO Y DESARROLLO CURRICULAR**

		PROGRAMA			
		Código en SIPE	Descripción en SIPE		
TIPO DE CURSO		050	Curso Técnico Terciario		
PLAN		2013	2013		
SECTOR DE ESTUDIO		740	Deporte y afines		
ORIENTACIÓN		25c	Deportes Náuticos		
MODALIDAD		---	Presencial		
AÑO		1	Primer Año		
TRAYECTO		---	---		
SEMESTRE		2	Segundo Semestre		
MÓDULO		---	---		
ÁREA DE ASIGNATURA		9285	Entrenamiento deportivo		
ASIGNATURA		14455	Entrenamiento deportivo		
CREDITOS EDUCATIVOS		5			
ESPACIO o COMPONENTE CURRICULAR		---			
MODALIDAD DE APROBACIÓN		"Con derecho a Exoneración"			
DURACIÓN DEL CURSO		Horas totales: 48	Horas semanales: 3		Cantidad de semanas: 16
Fecha de Presentación: 11-11-2016	Nº Resolución del CETP	Exp. Nº	Res. Nº	Acta Nº	Fecha __/__/__

FUNDAMENTACIÓN

Reconocer los diferentes conceptos de entrenamiento como proceso educativo, articulado con aspectos de la adaptación biológica se busca que el estudiante logre reconocer los diferentes tipos de ciclos de entrenamiento. Proporcionar conocimientos sobre el entrenamiento infantil, atendiendo las diferencias con respecto al entrenamiento con adultos. Conocer los sistemas y métodos que desarrollan las distintas capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices, tanto del punto de vista teórico como práctico. Conocer los elementos básicos de planificación y control del entrenamiento

OBJETIVOS

Generar procesos de incorporación de herramientas, técnicas y uso de la tecnología para el desarrollo de procesos de entrenamientos.

Generar procesos que habiliten la interpretación, identificación y análisis de las dimensiones que componen el deporte entendido como una experiencia multidimensional.

CONTENIDOS

UNIDAD 1: Planificación y periodización.

Estructura de una clase o sesión de entrenamiento.

UNIDAD 2: Entrenamiento de la resistencia. Métodos: continua, intermitente e intervalado.

Nutrición y suplementación.

Generalidades del entrenamiento de la fuerza.

Áreas funcionales.

UNIDAD 3: Características del biotipo del alto rendimiento.

Experiencia práctica de visualización de un entrenamiento de nivel.

Se pretende en esta unidad invitar a un deportista y/o entrenador de alto rendimiento a abordar la temática de la unidad mediante un taller teórico práctico.

METODOLOGÍA

El desarrollo del curso buscara la generación de herramientas para potenciar el análisis y la capacidad propositiva de actividades de entrenamiento. En este sentido tendrá una presencia practica donde el estudiante logre vivenciar algunos aspectos que hacen a la lo tecnológico del entrenamiento. La observación identificación y análisis de los procesos de entrenamiento que permitan el manejo de lenguajes y estrategias para el desarrollo deportivo del conjunto de actores.

EVALUACIÓN

El proceso de evaluación se concibe como una dimensión de gran importancia en el proceso educativo fortaleciendo el dialogo y la confianza entre los actores. La misma tendrá un objetivo de recolección sistemática de información que habilite la reflexión y dialogo del evaluador y el evaluado en relación al alcance de los objetivos del proceso. La evaluación como recolección de información se centrara en los procesos de dialogo fortaleciendo la confianza de las partes y adecuando las herramientas evaluativas al desarrollo de la propuesta. Se presentaran propuestas vinculadas a la resolución de problemas donde se ponga en juego los conocimientos trabajados en el desarrollo del curso que fortalezcan el uso de herramientas y la generación de posturas resolutivas frente a conflictos que se plantean en el vínculo de conocimientos con las realidades cambiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- ANSEMI, H. E., (2003), “Manual de fuerza, potencia y acondicionamiento físico”, Argentina.
- BADILLO J.J.G. (1995) “Fundamentos del entrenamiento de la fuerza”. Barcelona: Inde
- BOMPA, T.O. (2000) “Periodización del entrenamiento deportivo”. Barcelona: Paidotribo.
- BOSCO, C. (2000) “La fuerza muscular”. Barcelona: Inde.
- COMETTI, G. (1998) “La pliometría”. Barcelona: Inde.
- COMETTI, G. (1998) “Los métodos modernos de musculación”. Barcelona: Paidotribo.
- MATVIEV, L. (1980), Periodización del entrenamiento”. Bs As: Stadium.
- PLATONOV, V. (1994), “El entrenamiento deportivo”. Barcelona: Paidotribo.
- PLATONOV, V. Y COL. (1994), “La preparación física”. Barcelona: Paidotribo.