



Instituto Superior de Educación Física Nº 27  
"César S. Vásquez"

## **PROGRAMA DE EXAMEN**

### **PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **FORMACIÓN MOTRIZ III - ENTRENAMIENTO**

**DICIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025**

**CAMPO DE LA FORMACIÓN: ORIENTADA**

**AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE ENCUENTRA: 3° AÑO**

**EQUIPO DOCENTE:**

- **Prof. Guillermo Fernández**
- **Prof. Javier Ciuffo**
- **Gaston Saad**
- **Rodrigo Pereyra**

## ▪ **CONTENIDOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1:**

#### **Teoría del entrenamiento deportivo.**

- Definición de Entrenamiento y Principios constitutivos
- La adaptación, qué es y cómo se relaciona al entrenamiento deportivo.
- Áreas de desarrollo o entrenamiento.
- La carga de entrenamiento: orientación, afectación, finalidad, forma de aplicación y parámetros en que se expresa su contenido.
- Leyes fundamentales del entrenamiento deportivo.
- Reconocimiento de las variables de aplicación de los contenidos teóricos en la práctica de entrenar.

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2:**

#### **La programación del entrenamiento deportivo**

- Elementos constitutivos de la planificación del entrenamiento
- La planificación como eje de todo proceso de entrenamiento deportivo.
- Reconocimiento de los contenidos teóricos en la práctica de entrenar y planificar.
- Objetivos primarios y secundarios. - Análisis e interpretación de la información.
- La periodización del entrenamiento.
  - Etapas. Megaciclo. Características de la planificación a largo plazo
  - El macrociclo y el mesociclo. Características de estos.
- El microciclo. Características y particularidades en que se presentan.
- La jornada, la sesión y sus características. Distinción de las actividades que la componen y los distintos momentos que la caracterizan.
- Observación y reflexión sobre los compromisos corporales, orgánicos, psíquicos, motrices y sociales que se utilizan en la práctica del entrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3:**

#### **Modelos de planificación del entrenamiento**

- Modelos de planificación. Desde lo convencional a lo contemporáneo.
- Análisis y diferenciación de las capacidades condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

## ▪ **BIBLIOGRAFÍA**

### **OBLIGATORIA:**

Acero Rafael Martín, Seirul-lo Vargas Francisco, Lago Peñas Carlos y Novoa Carlos Lalin. (2013) Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos). Rev Entren Deport. 27(2).

<http://g-se.com/es/journals/revistaentrenamientodeportivo/articulos/causas-objetivas-deplanificacion-en-dseq-ii-la-microestructura-microciclos-1599>

Alarcón Norberto, 1990. Revista ABCD, Biosystem servicio educativo,

Alarcon Norberto,1991. Actualización en ciencias del deporte, Biosystem servicio educativo

Bompa Tudor, 1993. Periodización de la fuerza. Biosystem servicio educativo

Comitato Olimpico Nazionale Italiano L´educazione motora di base. Istituto Della,1992.

Forteza de la Rosa Armando. Contenidos de la preparación del deportista. Nueva concepción y metodología. Ponencia en el 1er Congreso Científico del Alba 23 al 25 de abril de 2007. Venezuela. Disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Manso, Valdivieso, Caballero, 1996. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos

Matveev, 1990. El proceso del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium.

Platonov Vladimir, 1991. La adaptación en el deporte. Editorial Paidotribo.

Platonov Vladimir,1993. El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Editorial Paidotribo.

Proceedings,1998, Biosystem servicio educativo, impresiones Módulo S.R.L.

Solé Forto Joan, 2002. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ergo

García Manso Juan Manuel. Planificación del entrenamiento deportivo. Disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Manso,Valdivieso, 1996., Caballero Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos

Seirul-lo F (2003). Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo 1st Meeting og Complex . Systems and Sport INEFC Barcelona

Seiru Lo Vargas, 2012. Competencias, desde la Educación Física al Alto Rendimiento. Revista Digital Educación Física No 128. <http://www.entrenamientodeportivo.org>

Zintl Fritz, 1991. Entrenamiento de la resistencia. Editorial Martínez Roca

#### **COMPLEMENTARIA:**

Dr. Mel Siff, Yuri Verkoshansky, 2000. Superentrenamiento. Editorial Paidotribo

Platonov Vladimir, 1991. Enciclopedia general del ejercicio: el entrenamiento. Editorial Paidotribo

Shephard y Astrand, COI, 1996. La resistencia en el deporte. Editorial Paidotribo

- **MODALIDAD DE EXAMEN**
- Escrito. Posibilidad de instancia oral posterior.

- **MODALIDAD DE AGRUPAMIENTO**

- Individual

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- **Examen Escrito:**

- Claridad y coherencia en los conceptos
- Uso correcto de terminología específica
- Definición correcta de los conceptos teóricos de la materia.

- **Examen Oral:**

- Claridad y seguridad en la exposición.
- Uso de vocabulario específico.

- **DEVOLUCIÓN DE EXÁMENES**

Los exámenes escritos serán devueltos a los estudiantes junto con la libreta. En ese mismo momento se dará la posibilidad de que consulten sobre las correcciones o sus respuestas.

- **OBSERVACIONES**

- La aprobación de los espacios curriculares será con la obtención de 6 (seis) o más en examen final. El sistema de calificación es de 1 (uno) a 10 (diez) puntos, sin centésimos. (Art. 37).