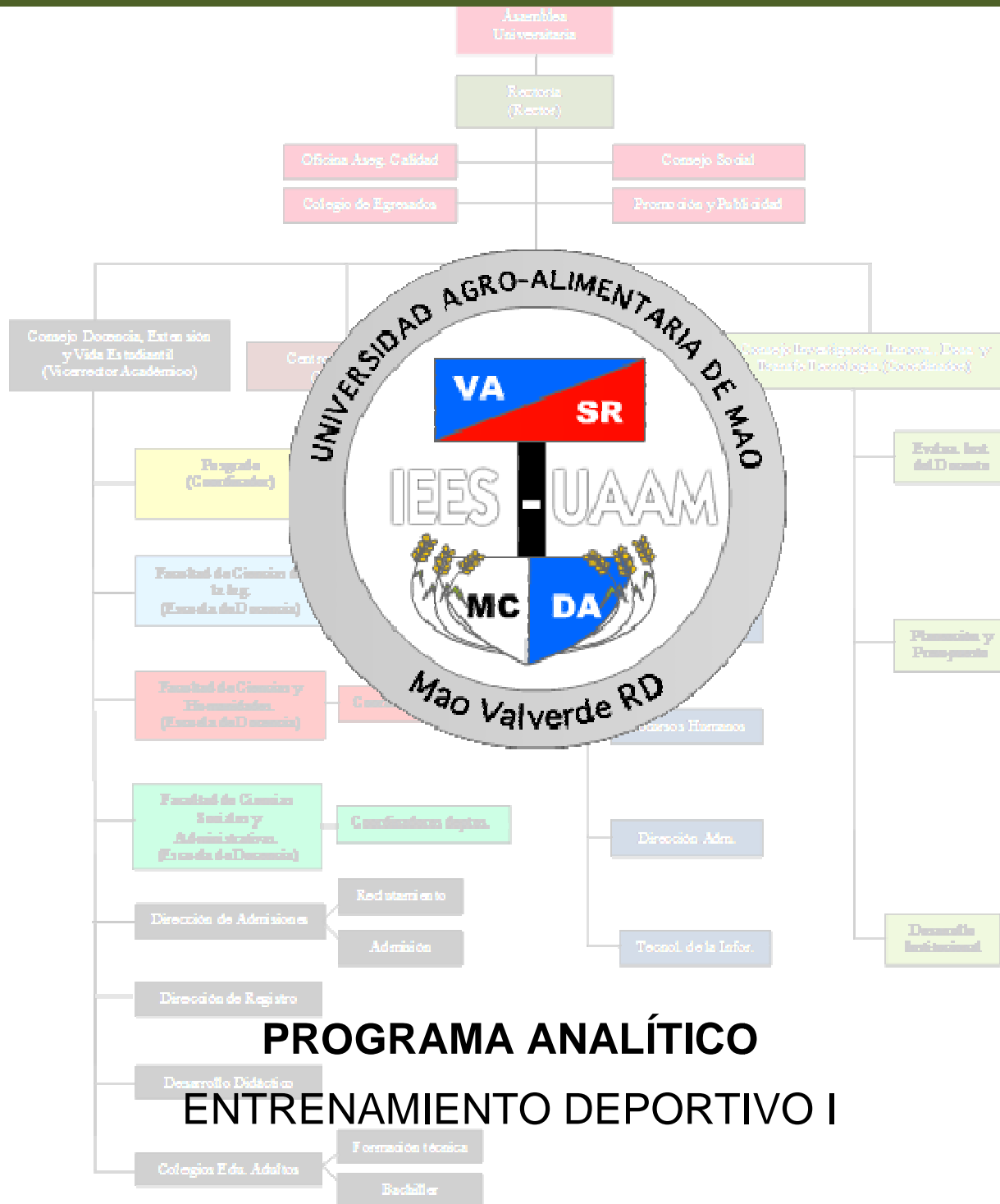


UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO

“IEES-UAAM”



PROGRAMA ANALÍTICO

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I

Mao, Valverde
República Dominicana



I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Entrenamiento Deportivo I
Clave de la asignatura:	DEP-101
Pre-requisito:	
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	0 – 3 – 3

II. PRESENTACIÓN:

Mediante la asignatura de Entrenamiento deportivo I, el estudiante aprenderá a conocer a fondo la Teoría del entrenamiento deportivo porque es una de sus salidas profesionales más común. En ella tiene competencias como técnico deportivo, coordinador de programación del entrenamiento, preparador físico, además los conocimientos adquiridos en esta asignatura le sirven para cumplir su función docente en educación física en la enseñanza reglada, como técnico en actividad física salud para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, e incluso cuando programa actividades físicas de recreación o animación deportiva, es por ello que se establece como una asignatura troncal.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Asimilar los conocimientos sobre las leyes, principios y métodos empleados en el proceso de entrenamiento deportivo.
- Poner en práctica los medios necesarios para el desarrollo de los elementos que componen la preparación del deportista.
- Continuar progresando, por sus propios medios, en los avances que se originan en el entrenamiento deportivo.



IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Principio sobre la teoría del entrenamiento deportivo. En esta unidad el alumno estudiará todos los conceptos básicos sobre el entrenamiento deportivo.

- Lección 1.1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo.
- Lección 1.2. Conceptos básicos sobre la dinámica de esfuerzos y sus aplicaciones al entrenamiento.
- Lección 1.3. Bases científicas de la mejora del rendimiento: mecanismos de adaptación al entrenamiento.
- Lección 1.4. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Metodología del entrenamiento. En esta unidad el alumno será capaz de conocer la metodología del entrenamiento deportivos, calentamientos fundamentos y sistemas.

- Lección 2.1. El sistema de preparación del deportista.
- Lección 2.2. El calentamiento y la vuelta a la calma.
- Lección 2.3. Fundamentos y metodología del entrenamiento de fuerzas.
- Lección 2.4. Fundamentos y metodología del entrenamiento de resistencia.
- Lección 2.5. Fundamentos y metodología del entrenamiento de velocidad.
- Lección 2.6. Fundamentos y metodología del entrenamiento de la amplitud de movimiento.
- Chat. -
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.
- Prueba Final.