

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**SÍLABO**

**ASIGNATURA:**

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**SEMESTRE ACADÉMICO: 2022 - A**

**DOCENTE:**

**Mg. JANETH CAREY ANGELES**



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### SILABO

#### 1. DATOS GENERALES

1.1.	Área	: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
1.2.	Código	: FO306
1.3.	Requisito	:
1.4.	Ciclo	: VI
1.5.	Semestre Académico	: 2022-A
1.6.	Nº de horas de clase	: 4
	Teórica	: 2
	Práctica	: 2
1.7.	Créditos	: 3
1.8.	Docente	: Mg. Janeth Carey Angeles
1.9.	Condición	: OBLIGATORIO
1.10.	Modalidad	: Aprendizaje Híbrida

#### II. SUMILLA

Esta asignatura pertenece al área de formación profesional, es de naturaleza teórico - práctica, tiene el propósito de estudiar las bases teóricas del entrenamiento deportivo en la que se incluyen los principios biológicos y pedagógicos que rigen este proceso: la carga de entrenamiento, la forma deportiva; fundamentos y métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas.

El curso se divide en cuatro unidades de aprendizaje: I. Bases teóricas del entrenamiento deportivo; II. Fundamentos y métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas III. Programación del entrenamiento deportivo sistematizando los contenidos del proceso de entrenamiento, según los objetivos; IV. Preparación de los deportistas y los principios específicos que determinan la forma racional de las cargas de entrenamiento en un periodo de tiempo.

#### III. COMPETENCIA

##### 3.1. Competencias Generales

###### CG1. Comunicación.

Transmite información que elabora para difundir conocimientos de su campo profesional, a través de la comunicación oral y escrita, de manera clara y correcta; ejerciendo el derecho de libertad de pensamiento con responsabilidad.

###### CG2. Trabaja en equipo.

Trabaja en equipo para el logro de los objetivos planificados, de manera colaborativa; respetando las ideas de los demás y asumiendo los acuerdos y compromisos.

###### CG3. Pensamiento crítico.

Resuelve problemas, plantea alternativas y toma decisiones, para el logro de los objetivos propuestos; mediante un análisis reflexivo de situaciones diversas con sentido crítico y autocrítico y asumiendo la responsabilidad de sus actos.

##### 3.1. Competencias Específica

###### CG1. Facilitador.

Aplica la pedagogía en los procesos didácticos; con la finalidad de desarrollar competencias en los estudiantes de acuerdo al CNEB; alineados al marco del buen desempeño docente.

###### CG2. Investigador

Sustenta los resultados de un trabajo de investigación, desarrollo e innovación científica o tecnológica con la finalidad de resolver problemas en el campo de la educación física; considerando las líneas de investigación aprobadas y de acuerdo a los procedimientos vigentes.

#### CG3.Promotor

Ejecuta programas deportivos de carácter competitivo y para la promoción de la salud con la finalidad de contribuir al bienestar de las personas y de la comunidad; respetando características biológicas y psicológicas de diversos grupos etarios y mostrando resultados cuantificables.

#### IV. CAPACIDADES

- Analiza los diferentes tipos de preparación del deportista y elabora planes y programas de la formación del deportista.

#### V. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1	BASES TEÓRICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.			
<p><b>Logro de Aprendizaje</b> Trabajar en equipo, para el logro de los contenidos teóricos básicos del entrenamiento deportivo, que le sirvan para el análisis de los principios didácticos que orientan este proceso. Elaboran y estructuran planes temporales y los programas de corto, mediano y largo plazo en la formación del deportista. Teniendo en cuenta los siguientes criterios: Participación activa de parte de los estudiantes, presentación de los avances en la clase de modo sincrónico.</p>				
Semana N°	Contenidos	Actividades Formativas y sumativas	Indicadores de Logro	Instrumentos de evaluación
1	Reconoce el aula virtual Importancia y objetivos del curso Presentación del silabo.	<p><b>Actividades Formativas</b> <b>Presentaciones, documentos de texto, sitios web, videos.</b></p> <p><b>Actividades Sumativas</b> <b>Participación permanente y adecuada durante las sesiones de clase.</b></p>	<p>Identifica sus conocimientos previos señalando las respuestas correctas.</p> <p><b>Conoce el aula virtual, Opina en relación importancia, objetivos del curso.</b></p>	
2	Conoce conceptos básicos de: - Deporte - Movimiento. -Preparación del deportista -Entrenamiento. -Rendimiento -Técnica -Técnica deportiva.	<p><b>Actividades Formativas</b> <b>Los estudiantes en grupos analizan y presentan conceptos básicos de diversos autores.</b></p> <p><b>Actividades Sumativas</b> <b>Los estudiantes se agrupan para elaborar su propia definición de estos conceptos básicos.</b></p>	<p><b>Organiza la información jerarquizando ideas principales de las secundarias.</b></p> <p><b>Elabora un organizador plasmando estos conceptos.</b></p>	
3	Analiza información sobre la planificación del entrenamiento deportivo (fases)	<p><b>Actividades Formativas</b> <b>Los estudiantes analizan la las fases de la planificación del entrenamiento deportivo.</b></p> <p><b>Actividades Sumativas</b> <b>Los estudiantes se agrupan para elaborar un organizador teniendo en cuenta las fases del entrenamiento deportivo.</b></p>	<p><b>Diferencia conceptos y definiciones teniendo en cuenta todos los aspectos propios del entrenamiento.</b></p> <p><b>Elabora un organizador sobre la planificación y sus fases.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario en línea</li> <li>• Organizadores del conocimiento</li> <li>• Listas de cotejo digital</li> <li>• Portafolio</li> <li>• Escala de apreciación o estimación</li> <li>• Ejercicios</li> </ul>

4	El entrenamiento deportivo y su relación con la preparación psicológica.	<u>Actividades Formativas</u> <b>Los estudiantes analizan conceptos sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación psicológica.</b>	<b>Opina sobre la importancia de la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo con coherencia y claridad.</b>	autocorrectivos interactivos • Rúbricas
		<u>Actividades Sumativas</u> <b>Los estudiantes exponen sobre el tema.</b>	<b>Expone a través de un organizador de conocimientos explicando la importancia de la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo.</b>	

<b>UNIDAD 2</b>	<b>FUNDAMENTOS Y MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.</b>
-----------------	--

**Logro de Aprendizaje**

Trabaja en equipo para el logro de los contenidos sobre fundamentos y métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas, respetando las ideas de los demás y al finalizar la unidad, el estudiante elaborará un plan de entrenamiento, en base a los siguientes criterios: elaborar un plan e entrenamiento para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas.

<b>Semana N°</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades Formativas y sumativas</b>	<b>Indicadores de Logro</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
5	Conoce información teórica del entrenamiento deportivo y su relación con la preparación física. Concepto, aplicación clasificación de la técnica de entrenamiento para la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.	<u>Actividades Formativas</u> <b>Los Estudiantes conocen y analizan los fundamentos y métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales.</b>	<b>Identifica sus conocimientos señalando las respuestas correctas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario en línea</li> <li>• Listas de cotejo digital</li> <li>• Portafolio</li> <li>• Escala de apreciación o estimación</li> <li>• Ejercicios autocorrectivos interactivos</li> <li>• Rúbricas</li> </ul>
6	Conoce información teórica del entrenamiento deportivo y su relación con la preparación técnica. Concepto, aplicación clasificación de la técnica de entrenamiento para las capacidades coordinativas.	<u>Actividades Formativas</u> <b>Los Estudiantes conocen y analizan los fundamentos y métodos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas.</b>	<b>Organiza la información jerarquizando ideas principales de las secundarias.</b>	
7	El entrenamiento deportivo y su relación con la	<u>Actividades Sumativa</u> <b>Plantean conceptos sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación física.</b>	<b>Sustenta la Importancia de la preparación física en el entrenamiento deportivo.</b>	
		<u>Actividades Sumativa</u> <b>Plantean conceptos sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación técnica.</b>	<b>Sustenta la Importancia de la preparación técnica en el entrenamiento deportivo.</b>	
		<u>Actividades Formativas</u> <b>Los estudiantes en grupos aplican la información</b>	<b>Identifica sus conocimientos señalando las</b>	

	preparación táctica.	obtenida sobre preparación táctica.  <u>Actividades Sumativa</u> Plantean conceptos sobre la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la preparación técnica.	respuestas correctas.  Elabora un plan de entrenamiento.	
8	EVALUACIÓN PARCIAL			

<b>UNIDAD 3</b>	<b>PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SISTEMATIZANDO LOS CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.</b>
-----------------	---

**Logro de Aprendizaje**

Trabajar en equipo, para el logro de los contenidos que le sirvan en la elaboración los planes y programas de corto, mediano y largo plazo en la formación del deportista. Analizando los principios didácticos que orientan el proceso de este entrenamiento.

Semana N°	Contenidos	Actividades Formativas y sumativas	Indicadores de Logro	
9	Identifica aspectos relevantes propios para calificar y valorar la importancia de la planificación adecuada para una temporada.	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes en grupos sustentan el análisis de la estructura de una temporada.  <u>Actividades Sumativas</u> Los estudiantes por grupos elaboran un plan de entrenamiento para determinados deportes.	Identifica sus conocimientos previos señalando las respuestas correctas.  Diseña y estructura una temporada de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuestionario en línea</li> <li>● Listas de cotejo digital</li> <li>● Portafolio</li> <li>● Escala de apreciación o estimación</li> <li>● Ejercicios autocorrectivos interactivos</li> <li>● Rúbricas</li> </ul>
10	Conoce información teórica del macrociclo, para elaborar un plan de entrenamiento: período de preparación general, especial y competitivo	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes desarrollan contenidos del macrociclo teniendo en cuenta sus periodos.  <u>Actividades Sumativas</u> Los estudiantes por grupos elaboran un plan de entrenamiento para determinados deportes	Identifica sus conocimientos previos señalando las respuestas correctas.  Desarrolla contenidos de los períodos general, especial y competitivo en un plan de entrenamiento.	
11	Conoce información teórica sobre los microciclos y mesociclos de acuerdo al logro de los objetivos que se plantee.	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes desarrollan contenidos del mesociclos y microciclos teniendo en cuenta sus tipos.  <u>Actividades Sumativas</u> Los estudiantes por grupos elaboran un plan de entrenamiento para determinados deportes	Organiza la estructura de un mesociclo y un microciclo.  Formula planes de entrenamiento para alcanzar un objetivo deportivo, a corto, y medio plazo.	

12	Identifica los bloques de una sesión de entrenamiento	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes en grupos analizan la estructura de una sesión de entrenamiento con sustento teórico.  <u>Actividades Sumativas</u> Los estudiantes se agrupan para elaborar la estructura de una sesión de entrenamiento.	Organiza la información relevante una sesión de entrenamiento.  En grupos presentan una sesión de entrenamiento.
----	---	--	--

UNIDAD 4	<b>PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y LOS PRINCIPIOS ESPECÍFICOS QUE DETERMINAN LA FORMA RACIONAL DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN UN PERIODO DE TIEMPO.</b>
----------	---

**Logro de Aprendizaje**

Trabajar en equipo, para el logro de los contenidos, entendiendo la correcta aplicación física, deportiva y psicológica del entrenamiento para garantizar la obtención del rendimiento deportivo y no afectar sustancialmente la salud de los deportistas sometidos a diferentes cargas de trabajo.

Semana N°	Contenidos	Actividades Formativas y sumativas	Indicadores de Logro	Instrumentos de evaluación
13	Analiza conceptos de la forma deportiva y dinámica de la carga.	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes analizan conceptos sobre la forma deportiva y dinámica de la carga para presentar en clase, conceptos propios.  <u>Actividades Sumativas</u> Los estudiantes exponen sobre el tema.	Aplica la información utilizando un caso específico.  Expone a través de un organizador de conocimientos explicando los mecanismos de adquisición de la forma deportiva.	
14	Aplica en la práctica métodos de enseñanza de la técnica en los deportes individuales.	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes por grupos sustentan sobre la enseñanza de la técnica en los deportes individuales.  <u>Actividades Sumativa</u> De manera individual ejecuta su plan de entrenamiento.	Presentan información  Elabora un esquema de enseñanza metodológica de la técnica deportiva (Exposición).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuestionario en línea</li> <li>● Listas de cotejo digital</li> <li>● Portafolio</li> <li>● Escala de apreciación o estimación</li> <li>● Ejercicios autocorrectivos interactivos</li> <li>● Rúbricas</li> </ul>
15	Aplica en la práctica métodos de enseñanza de la técnica en los deportes colectivos.	<u>Actividades Formativas</u> Los estudiantes por grupos sustentan sobre la enseñanza de la técnica en los deportes colectivos.  <u>Actividades Sumativa</u> En grupos practican su plan de entrenamiento.	Presentar las diferentes formas de hacer ejercicios de juego para hacer el bloqueo.  Elabora un esquema de enseñanza metodológica de la técnica deportiva (Exposición).	

<b>16</b>	<b>EVALUACIÓN FINAL</b>
<b>17</b>	<b>EVALUACIÓN SUSTITUTORIO</b>

## **VI. METODOLOGÍA**

La Universidad Nacional del Callao, Licenciada por la SUNEDU tiene como fin supremo la formación integral del estudiante, quien es el eje central del proceso educativo de formación profesional; es así como el Modelo Educativo de la UNAC implementa las teorías educativas constructivista y conectivista, y las articula con los componentes transversales del proceso de enseñanza – aprendizaje, orientando las competencias genéricas y específicas. Este modelo tiene como propósito fundamental la formación holística de los estudiantes y concibe el proceso educativo en la acción y para la acción. Además, promueve el aprendizaje significativo en el marco de la construcción o reconstrucción cooperativa del conocimiento y toma en cuenta los saberes previos de los participantes con la finalidad que los estudiantes fortalezcan sus conocimientos y formas de aprendizaje y prosperen en la era digital, en un entorno cambiante de permanente innovación, acorde con las nuevas herramientas y tecnologías de información y comunicación.

La Facultad de Ciencia de la Salud de la UNAC, en cumplimiento con lo dispuesto en la Resolución Viceministerial N°085-2020-MINEDU del 01 de abril de 2020, de manera excepcional y mientras duren las medidas adoptadas por el Gobierno con relación al estado de emergencia sanitario, se impartirá educación remota híbrida, haciendo uso de una plataforma virtual educativa: espacio en donde se imparte el servicio educativo de los cursos, basados en tecnologías de la información y comunicación (TICs).

La plataforma de la UNAC es el Sistema de Gestión Académico (SGA-UNAC) basado en Moodle, en donde los estudiantes, tendrán a su disposición información detallada del curso: el sílabo, la matriz formativa, ruta del aprendizaje, guía de entregables calificados, y los contenidos de la clase estructurados para cada sesión educativa. El SGA será complementado con las diferentes soluciones que brinda Google Suite for Education y otras herramientas tecnológicas multiplataforma.

Las estrategias metodológicas para el desarrollo de las sesiones teóricas y prácticas permiten dos modalidades de aprendizaje en los estudiantes:

### **MODALIDAD SINCRÓNICA**

Forma de aprendizaje basado en el uso de herramientas que permiten la comunicación no presencial y en tiempo real entre el docente y los estudiantes.

Dentro de la modalidad sincrónica, se hará uso de:

- **GOOGLE MEET**
- **Moodle**

### **MODALIDAD ASINCRÓNICA**

Forma de aprendizaje basado en el uso de herramientas que posibilitan el intercambio de mensajes e información entre los estudiantes y el docente, sin interacción instantánea. Dentro de la modalidad asincrónica, se hará uso de:

- **Moodle**
- **Gmail**

### **ENTORNO VIRTUAL DE APRENDIZAJE**

Aula Virtual UNAC en *Moodle*, *Google Meet*, *Google Drive*.

## INVESTIGACIÓN FORMATIVA

Redacción de ejemplo: se promueve la búsqueda de artículos de investigación que sirven para elaborar una monografía sobre la aplicación de las herramientas matemáticas en la investigación en Ingeniería de Alimentos. La exposición grupal de dicho trabajo permitirá conocer el nivel de desarrollo de las habilidades investigativas ha logrado el estudiante. (Según corresponda al curso)

## RESPONSABILIDAD SOCIAL (académica, ambiental, investigación, gestión)

La Universidad Nacional del Callao, dentro del ámbito educativo, hace frente a su función social respondiendo a las necesidades de transformación de la sociedad a nivel regional y nacional mediante el ejercicio de la docencia, la investigación y la extensión. En esa línea, la responsabilidad social académica de esa asignatura consiste en reconocer los resultados de un trabajo de investigación, desarrollo e innovación científica o tecnológica con la finalidad de resolver problemas en el campo de la educación física; considerando las líneas de investigación aprobadas y de acuerdo a los procedimientos vigentes. Haciendo uso de los paquetes estadísticos.

## VII. MEDIO Y MATERIALES (RECURSOS)

MEDIOS INFORMÁTICOS	MATERIALES DIGITALES
a) Computadora	a) Diapositivas de clase
b) Internet	b) Texto digital
c) Correo electrónico	c) Videos
d) Plataforma virtual	d) Tutoriales
e) Software educativo	e) Enlaces web
f) Pizarra digital	f) Artículos científicos

## VIII. SISTEMA DE EVALUACIÓN

- **Evaluación diagnóstica:** se debe realizar al inicio de ciclo para determinar los diferentes niveles de conocimientos previos con los que el estudiante llega al curso. Se sugiere usar un cuestionario en línea en base a bancos de preguntas.
- **Evaluación formativa:** es parte importante del proceso de enseñanza aprendizaje, es permanente y sistemático y su función principal es recoger información para retroalimentar y regular el proceso de enseñanza aprendizaje. Para garantizar el desarrollo de competencias, se sugiere usar recursos e instrumentos mixtos cuantitativos y cualitativos. Se debe trabajar en base a productos, como proyectos, análisis de casos, portafolios, ensayos, recursos audiovisuales, informes, guías, entre otros. Además, se sugiere usar como instrumentos de evaluación rúbricas, listas de cotejo, fichas de indagación, fichas gráficas, instrumentos de evaluación entre pares, entre otros.
- **Evaluación sumativa:** se establece en momentos específicos, sirve para determinar en un instante específico, el nivel del logro alcanzado, por lo general se aplica para determinar el nivel de conocimientos logrados. Para este tipo de evaluación, se aplica mayormente cuestionarios y pruebas objetivas en cualquier formato. Se sugiere usarse en un porcentaje mínimo dado que solo permiten la medición cuantitativa de los conocimientos.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La ponderación de la calificación será la siguiente:

Unidad	Evaluación (producto de Aprendizaje evaluados con nota)	Siglas	Peso	Instrumento de Evaluación
I	Demuestra conocimiento sobre los temas desarrollados.	E1	0.2	Lista de cotejo
II	Organiza información relevante para la exposición de sus trabajos.	E2	0,2	Rúbrica
III	Formula planes de entrenamiento deportivo respondiendo a un objetivo establecido.	E3	0,2	Rúbrica
IV	Demuestra con resultados su proceso de entrenamiento.	E4	0,2	Rúbrica
	EXAMEN PARCIAL	EP	0,1	Cuestionario en línea
	<b>EXAMEN FINAL</b>	<b>EF</b>	<b>0,1</b>	<b>Cuestionario en línea</b>
<b>TOTAL</b>			<b>1.00</b>	

Fórmula para la obtención de la nota final:

$$NF= E1+E2+E3+E4+EP+EF=1.00$$

### REQUISITOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

De acuerdo Reglamento General de Estudios de la Universidad Nacional del Callao, se tendrá a consideración lo siguiente:

- Participación activa en todas las tareas de aprendizaje.
- Asistencia al 70% como mínimo en la teoría y 80% a la práctica.
- La escala de calificación es de 00 a 20.
- El alumno aprueba si su nota promocional es 11
- Las evaluaciones son de carácter permanente.
- Las evaluaciones de las asignaturas son por unidades de aprendizaje.
- La nota de la unidad constituye una nota parcial y tiene un peso establecido en el sílabo. La nota final se obtiene con el promedio ponderado de las notas

### IX. FUENTES DE INFORMACIÓN

#### 9.1. Fuentes Básicas

- ✓ Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España. INDE.
- ✓ Bompá, Tudor (2000) *Periodización Del entrenamiento deportivo* Paidotribo – Barcelona
- ✓ Calvi, Jorge (1986). *Motricidad fina y gruesa*. Revista Stadium, pp 44-45
- ✓ Dietrich, Harre (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires. Edit. Stadium.
- ✓ Donskoi, D. (1882) *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana.
- ✓ Cuba. Pueblo y Educación.
- ✓ Donskoi. D. Zatsiorski.V.(1989). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú. Ráduga,
- ✓ Forteza, Armando. (1988) *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico técnico. Ciudad de la Habana.
- ✓ Garcia , J. (2006) *De cero al gesto: proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo*. Colombia.
- ✓ García Manso, J. Navarro Valdivieso (1996) *Bases teóricas del entrenamiento deportivo* Gymnos
- ✓ Grosser, Alfredo y Neumanier, Augusto. (1986). *Técnicas de entrenamiento: Teoría y práctica de los deportes*. Editorial Martínez Roca, S. A., Barcelona.
- ✓ Harre, J. Dietrich 1987 *Teoría del entrenamiento deportivo* Stadium – Buenos Aires
- ✓ Hegedus, J. (1988) *La ciencia del entrenamiento deportivo* Stadium – Buenos Aires Kinesis.

- ✓ Go Tani. (1998) *Aprendizagem Motora*. Apostila. Sao Paulo.
- ✓ Grosser, M; Neumaier, A. (1986). *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
- ✓ Hahn, E. (1988) *Entrenamiento con niños* España. Edit Gymnos.
- ✓ Harre, J. Dietrich (1987) *Teoría del entrenamiento deportivo* Stadium – Buenos Aires
- ✓ Hegedus, de J. (1984). *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. España. Edit. Stadium,
- ✓ Lawther, J. *Aprendizaje de las habilidades motrices* Ed. Paidós.
- ✓ Matveev, L. 2001 *Teoría general del entrenamiento deportivo* Paidotribo – Barcelona
- ✓ Grosser, M; Neumaier, A. (1986). *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona. Ediciones
- ✓ Martínez Roca -Meinel, K., Schnabel, G. (1988). *Teoría del movimiento*. Buenos Aires, Edit. Stadium,
- ✓ Oña, A., Martínez, M., Moreno, F., Ruiz, L. (2007) *Control y Aprendizaje Motor*. España Edit. SINTESIS, S.A.
- ✓ Ozolín, N. (1983). *Sistema contemporáneo entrenamiento deportivo*. Ed. Científico técnico

## 9.2. Fuentes Complementarias

- ✓ Polischuk, V. (2003) *Iniciación y perfeccionamiento*. España. Paidotribo.
- ✓ Rieder, H. (1987) *Mejorar la técnica*. *Revista entrenamiento deportivo* No 1,
- ✓ Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona. Paidotribo
- ✓ Sarramona, Jaime. (1980). *Investigación y estadística aplicadas a la investigación*. Ediciones CEAC, Barcelona.
- ✓ Vergara, D. (2001). *Juegos predeportivos y formas jugadas*. Colombia. Kinesis.
- ✓ Weineck, J (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Editorial Hispanoeuropea, Barcelona

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- ✓ <http://www.ef.deportes.com>
- ✓ <http://www.monografias.com>
- ✓ <http://www.sobreentrenamiento.com>
- ✓ <http://www.fieperu.com>
- ✓ <http://repositorio.une.edu.pe/>
- ✓ <http://biblioteca.pucp.edu.pe/recursos-electronicos/repositorios-pucp/>
- ✓ <http://www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto/Distribuidor/Tecnica/TecnicaBook/habiluno.html>.
- ✓ <https://g-se.com/tecnica-deportiva-209-sa-857cfb271178cf>  
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetRevisionDelConceptoDeTecnicaDeportivaDesd eLaPerspe4707702%20(5).pdf

## IX. NORMAS DEL CURSO.

- Respeto
- Asistencia
- Puntualidad
- Presentación oportuna de los entregables