ISEF N° 11
Escuela del Profesorado
de Educación Física

MINISTERIO DE EDUCACION
PROVINCIA DE SANTA FE
Instituto Superior de Educación Física nº 11
"Abanderado Mariano Grandoli"
Av. Ovidio Lagos 1997-Rosario

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº11

Rosario - Pcia. De Santa Fe

ESCUELA DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Carrera: Profesor de Educación Física - Plan Decreto Nº696/01

PLANIFICACIÓN ANUAL

Año 2026

ESPACIO CURRICULAR: E.D.I. EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CURSOS: 4º año todas sus divisiones

DOCENTES:
Amione, Gaston Díaz
Domingo, Franco
Faes, Marina

Fundamentación:
Toda actividad del hombre tiene un carácter global, cada vez que nos apartamos de la integración neuro sensitiva y psicomotriz, para dedicarnos a un trabajo parcial se produce una desviación marcada por la ineficiencia y los prejuicios. No existe un componente del entrenamiento que, tomado aisladamente, sea más importante que los otros, deben integrarse sinérgicamente. De esta manera el todo es más que la suma de las partes.

El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logracuando los diversos componentes se unifican en un conjunto. La aplicación de las cargas en el momento justo y en su óptima sucesión garantiza la obtención de resultados deseados.

El intento de organización de una Teoría del Entrenamiento abarca los siguientes puntos:

- Las teorías y las leyes de la acción y el comportamiento humano.
- Las diferentes evaluaciones físicas, con sus respetivos análisis y control de los datos
- La adaptación biológica a las cargas de entrenamiento, del tipo que sean, en las distintas etapas de desarrollo.
- La formación de un sistema de preparación, con sus modelos cronológicos, de contenido, de dirección y de control.
- Una metodología que se base en las leyes de la acción y de la praxis, concebida como totalidad.
- Un desarrollo a largo plazo del entrenamiento específico basado en él principio de la multilateralidad general en el comienzo, y de la especificidad en los momentos del alto rendimiento.
- Un equilibrio de la calidad y la cantidad del entrenamiento.

El entrenamiento debe ser considerado un proceso biológico y pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de adaptaciones óptimas necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo.

Actualmente la preparación general, muestra un porcentaje más elevado de trabajos de tipo especial, que presentan la misma dinámica de la competencia; en lugar de un trabajo específico, que presenta la acción real de la competencia.

El término entrenamiento al igual que ocurre con muchos otros, no tienen un solo significado. En su más amplio sentido, se lo relaciona con cualquier proceso de ejercicio de aprendizaje pese a que la esencia concreta del ejercicio puede ser completamente distinta. Por ej. hablamos de entrenamiento mental, entrenamiento físico e incluso hasta de entrenamiento de animales. Esto obliga a abordar con sumo cuidado la determinación de concepto, a fin de evitar que se equiparen fenómenos completamente distintos.

El entrenamiento deportivo como fenómeno biológico y pedagógico es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de altos resultados competitivos; se trata del proceso de la educación física que educa, por medio del deporte. Es importante tener en cuenta que éste, en su aspecto pedagógico no constituye un fin en sí mismo, sino que se constituye en un medio de educación, para el mejoramiento de la salud y para la preparación para la vida misma.

El entrenamiento del deportista es uno de los componentes del sistema general de educación que plasman los ideales del desarrollo integral de la personalidad en un continente social y humanístico. Paralelamente al término de entrenamiento deportivo sé emplea la expresión preparación del deportista. Ambos conceptos, son muy similares por su sentido, pero no equivalentes.

La expresión “Preparación del Deportista” es un concepto más amplio que comprende el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar altos resultados deportivos, basados en la planificación, la ejecución adecuada y la evaluación periódica.

Propósitos:

Qué al cabo del año lectivo el estudiante logre:

- Dimensionar los alcances del espacio.
- Comprender al amplísimo campo laboral que implica.
- Capacitarse para planificar una temporada o ciclo competitivo.
- Capacitarse para evaluar el nivel de aptitud condicional y coordinativa del alumno.
- Tener en cuenta los fundamentos fisiológicos para el diseño de cargas.
- Poder diseñar variados tipos de cargas a partir de lo evaluado.
- Manejar las fuentes de consulta y las bibliográficas.
- Incorporar el hábito de registros de acciones como fuente de investigación a futuro.

Contenidos:

Unidad 1

Repaso de conceptos claves de tercer año para abordar EDI Entrenamiento:

Métodos de Entrenamiento según áreas funcionales, O.D.I.T.R.A. - V.I.F.D.D., como fueron evolucionando hacia las comprensiones actuales de las distintas glucolisis y la relación con cualidades condicionales.

Con un máximo estimado de 2 clases.

Unidad 2

Conceptos fundamentales de Medición, Evaluación y del Entrenamiento Deportivo.

Sustentos, principios, objetivos, métodos, medios, contenidos.

Ejercicios, praxis, aplicaciones. Evaluación directa e indirecta. Niveles de aptitud física y niveles de aptitud coordinativa. Vivencias prácticas de los test o pruebas físicas.

Con un máximo estimado de 4 clases.

Unidad 3

Test de aptitud física, prácticos y teóricos, coordinativa, técnica: administración, Interpretación y calificación.

Gráficos de resultados, análisis de los mismos en base a las estadísticas aplicadas y las TIC (Tecnología de la información y la comunicación) dentro del campo del entrenamiento deportivo.

Con un máximo estimado de 2 clases, más la presentación eh interpretación de los resultados con un máximo estimado de 2 clases.

Unidad 4

Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Carácter dinámico ondulante de la asimilación de cargas. Carácter cíclico del proceso del entrenamiento.

Fundamentos del desarrollo de la Forma Deportiva. Bases de la periodización de los grandes ciclos.

Diseños de Mega Ciclos, de Macro Ciclos, de Meso Ciclos, de Micro Ciclos y de Sesiones de Entrenamiento.

Confección y exposición de un plan anual de entrenamiento.

Con un máximo estimado de 4 clases, más 3 clases para la presentación de los planes anuales.

Consideraciones metodológicas:

Predisposición a la ejecución y toma de test deportivos motores, de aptitud física y de aptitud coordinativa.

Manejo de Escalas de Calificación y su aplicación de test para la planificación y el diseño de cargas para diferentes destinatarios, adultos, niños, deportistas, sedentarios.

Experimentación de los métodos para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.

Selección de estrategias de diseño de las macro, meso y microestructuras.

Evaluación:

Será instrumentada mediante parciales y trabajos prácticos al finalizar cada tema, vivencia y ejecución de todas las pruebas física, las unidades 1, 2 y 3 se rendirán con sus respectivos recuperatorios durante el primer cuatrimestre y se observará además la

dedicación, asistencia. La presentación de una monografía final consistente en un plan anual de entrenamiento diagramando las estructuras mensuales, semanales y diarias con todas las capacidades físicas, incluyendo la batería de tests administrados.

Criterios de evaluación:

Parciales: se realizará un parcial en el primer cuatrimestre y,.Al finalizar el segundo cuatrimestre, se entrega y se expone la planificación anual del deporte elegido en grupos de no más de 3, siendo la calificación de 1 a 10 y correspondiendo 6 al 60% del examen correcto y siendo desde esta nota el examen aprobado.

Trabajos prácticos: serán requeridos con temario específico y fecha de entrega, vencida la misma se considerará desaprobado.

Todos los parciales y trabajos prácticos tendrán una instancia de

recuperación. **PARA REGULARIZAR**

1. ***Estudiante "Presencial"*** (75% de asistencia anual):

- 75% parciales realizados en primera instancia y aprobados con nota mínima 6 (seis).
- 75% de los trabajos prácticos aprobados con 6 (seis).
- Aprobará el sub espacio con un examen integrador final teórico escrito u oral.

2. ***Estudiante "Semi Presencial"*** (40%de asistencia anual):

- 100% parciales realizados en primera instancia y aprobados con nota mínima 6 (seis).
- 100% trabajos prácticos realizados en primera instancia y aprobados con nota mínima 6 (seis).

Exposición y explicación del plan en cuestión.

*3**. Estudiante "Libre"***:

- Parcial escrito sobre todo el contenido de la materia, aprobado con un mínimo de 6 (seis).
- Presentación, exposición y explicación, de un plan anual de entrenamiento deportivo que abarque todas las capacidades físicas a lo largo de un año de entrenamiento en el deporte que se plantea.

PARA PROMOCIONAR:

· Estudiante "Presencial" (75% de asistencia anual).

· 100% parciales realizados en primera instancia y aprobados con nota mínima 8 (ocho).

· 100% trabajos prácticos realizados en primera instancia y aprobados con nota mínima 8 (ocho).

· Aprobará el sub espacio con promedio de nota mínimo de 8 (ocho).

Exposición y explicación del plan en cuestión

Bibliografía obligatoria

Emilio J. Martínez López, “PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA”, Editorial paidotribo,2002.

Alarcón, Norberto. “EVALUANDO”. Homo Sapiens. Rosario. Argentina. 2011.

Weineck, J. ENTRENAMIENTO TOTAL, Editorial Pidotribo,2009.

Platonov, V.N. TEORÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO OLÍMPICO, Editorial paidotribo, 2001.

J.M,García Manso, M, Navarro Valdivieso, J.A. Ruiz Caballero. PLANIFICACIÓN

DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Gymnos, 1996.

A.F. De la Rosa, E.R. Farto, TEORÍA, METODÓLOGIA Y PLANIFICACIÓN, DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Editorial M.A.D S.L, 2007.

Alarcón, Gazzola, Pais. “Entrenamiento: Metodología y Planificación”. 757 ediciones. Rosario.Argentina. 2012. *Capítulo VI*.

Bibliografía sugerida: constituida por los textos citados que se encuentran en la biblioteca de la Institución.

Bibliografía general y ampliatoria

1) Alarcón Norberto L. “NADANDO” Homo Sapiens, Rosario, Argentina 2004.

2) Alarcón, Norberto L. “EVALUANDO”. Homo sapiens. Rosario. Argentina. 2011.

3) Alarcón, Gazzola, Pais. “Entrenamiento: Metodología y Planificación”. 757

Ediciones. Rosario. Argentina. 2012.

4) Bosco, Carmelo. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Paidotribo.

5) Boris, Ashmarin y Ruiz Raudol. Teoría y Metodología de la Educación Física. ESEF. 1986.

6) Bryant J. Cratty. “Desarrollo Perceptual y Motor en los niños” Paidos 1990

7) Cardinalli, Daniel P., Golombek, Diego A. y Bonnani Rey, RobertoA.. Relojes y Calendarios Biológicos. La sincronía del hombre con el medio ambiente. Fondo de
Cultura Económica de Argentina. 1992.

8) Counsilman James. Natación Competitiva. Editorial Hispano- Europea. 1984.

9) Da Fonseca Victor “Manual de Observación Psicomotriz” INDE 1998 Madrid Es.

10) Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas, Alfredo. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 1988.

11) Godik, M. A. y Popov A. V.. La Preparación del Futbolista. Editorial Paidotribo. Barcelona.España.

12) Grosser, Manfred. Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Ediciones Martínez Roca. Barcelona. España. 1992.

13) Harre, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1987.

14) Hochmuth, Gerhard. Biomecánica de los Movimientos Deportivos. Editorial Doncel. Madrid. España. 1973.

15) Igareta, Juan C.. Oratoria para todos. Expresión verbal y no verbal. Editorial Plus Ultra. Buenos Aires. Argentina. 1992.

16) Kuznetsov, V. V.. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza para Deportistas de Alto Nivel. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1984.

17) Lawson, Jack. Endorfinas. La Droga de la Felicidad. Ediciones Obelisco. Barcelona. España. 1997

18) Litwin, J. y Fernández, G.. Medidas, Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina. 1974.

19) Matveév, L.. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. URSS.1983.

20) Matveév, L.. El proceso del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium. Bs. As.. Argentina. 1977.

21) Matveév, L.. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Gráficas Reunidas. Madrid. España. 1977.

22) Matsudo, Víctor K. R.. Testes em Ciéncias do Esporte. Celafics, Gráficos Burti. Brasil. 1983

23) Meussel, Heinrich. Juegos de carrera con la pelota y juegos de competencia. Editorial Kapelusz. Bs. As., Argentina. 1976.

24) Mengucci, Luciano. “Entrenamiento y Cualidades Físicas” ISEF 11 Rosario

2000 25) Meinel, K. y Schnabel, G.. Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva.

Editorial Stadium. Bs. As., Argentina. 1988.

26) Manno, Renato. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.

Barcelona. España. 1995

27) Meinel, Kurt. Teoría del Movimiento. Societá Stampa Sportiva. Roma. 1984.

28) Ozolin, N. G.. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico - Técnica. La Habana. Cuba. 1989.

29) Platonov, V. N.. La Adaptación en el Deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

30) Platonov, V. N.. La Preparación Física. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 1995.

31) Rodríguez Facal, Fernando. Entrenamiento de la Capacidad de Salto. Editorial Stadium. Bs.As., Argentina.

32) Sagan, Carl. Los Dragones del Edén. Especulaciones sobre la Evolución de la Inteligencia Humana. Grijalbo, SA., Bs. As.. Argentina. 1982.

33) Serie de apuntes Preparación Física Grupos de Estudio 757. Rosario 2004

34) Solari, Eduardo. Almácigos para Fútbol Profesional. Editorial Amalevi. Rosario. Santa Fe. Argentina. 1987.

35) Verkhoshansky, Yuri V.. Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. Barcelona. España. 1990.

WEBGRAFÍA

- https://g-se.com/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
- https://www.asep.org/resources/jep-online/
- https://www.jssm.org/