

**UNEMI**

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Educación  
Continua



CURSO DE  
**PLANIFICACIÓN DEL  
ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**



MODALIDAD  
VIRTUAL

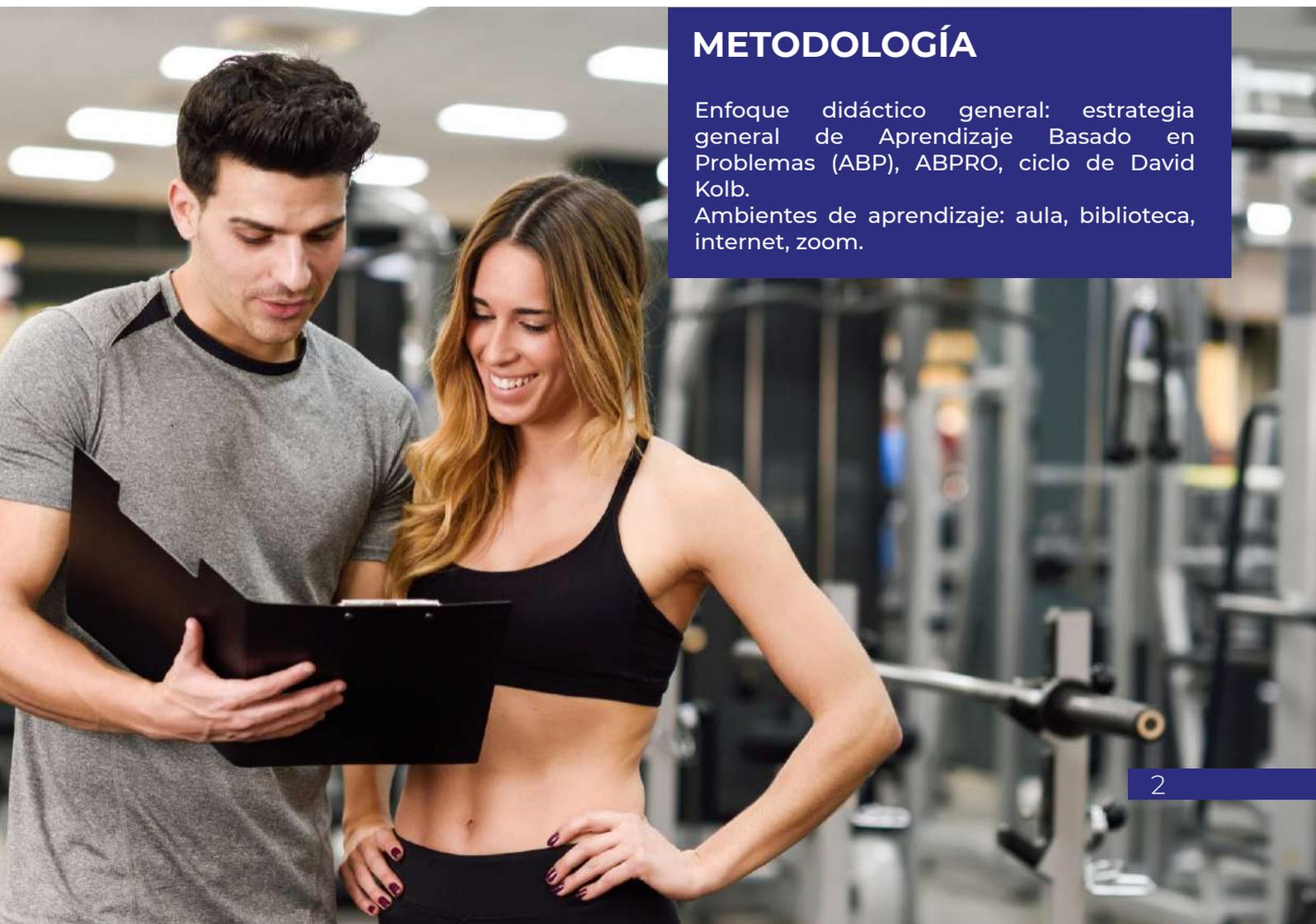
## INTRODUCCIÓN

La Unidad de Educación Continua de la Universidad Estatal de Milagro, proyectada a cumplir con las necesidades de formación de los profesionales dedicados a la docencia en la educación básica y media, oferta cursos, talleres, programas de formación y otros. Para ello, estructura cursos, seminarios, conferencias y talleres con base a metodologías que contribuyen en la formación, actualización y perfeccionamiento profesional que exigen los sectores productivos, económicos y sociales del país; además, evidencia su articulación con los problemas de la sociedad y los desafíos de las nuevas tendencias de la ciencia, la profesión, el desarrollo sustentable, la cultura y el arte.

El presente curso pretende brindar al estudiantado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, licenciados en Cultura Física, y entrenadores de los diferentes deportes las competencias mínimas para diseñar un plan de entrenamiento deportivo sobre la base de la estructura clásica de la periodización, considerándose de suma importancia en el proceso de formación académica y profesional. El objetivo es facilitar a los profesionales del deporte y estudiantes el diseño de los principales documentos de la planificación del entrenamiento deportivo de acuerdo con las direcciones planteadas en el mismo.

En la primera parte se va a esquematizar los tipos de entrenamiento mediante el diseño del plan gráfico, plan de carga y plan escrito; es decir, los principales documentos de un macrociclo. En la segunda y tercera parte, se analizará la relación existente entre los mesociclos y los microciclos, y se elaborarán varias ondas pequeñas.

Por último, a partir de los microciclos se confeccionará las sesiones y unidades de entrenamiento para crear las bases para un estado superior de predisposición biológica, que se pone de manifiesto en el transcurso de una onda pequeña del proceso de entrenamiento.



## METODOLOGÍA

Enfoque didáctico general: estrategia general de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), ABPRO, ciclo de David Kolb.

Ambientes de aprendizaje: aula, biblioteca, internet, zoom.

## ESTUDIO DE PERTINENCIA

Este curso aporta contenidos básicos y especializados para diseñar programas de entrenamiento fundamentados en un sólido conocimiento de los aspectos fisiológicos y biomecánicos, sin descuidar los requerimientos y necesidades particulares para cada edad, sexo, nivel de rendimiento y objetivos.

Fomenta el desarrollo de competencias profesionales para la excelencia del proceso de enseñanza con el uso de las nuevas tendencias de la planificación del entrenamiento que impulsen procesos de aprendizajes significativos en el campo de la educación física y el entrenamiento deportivo.

Elabora productos académicos como resultados de procesos de investigación, que conduzcan a resolver problemas relacionados con la planificación deportiva.

## OBJETIVOS

### Objetivo general:

Organizar, planificar y aplicar el proceso de entrenamiento deportivo en diferentes grupos etarios, en lo que concierne a la elaboración de los principales planes que intervienen en dicho proceso, considerando la correspondencia entre el desarrollo biopsicosocial de los practicantes, y los hábitos y habilidades necesarios para su desenvolvimiento en la arena competitiva y el cumplimiento de los valores éticos, estéticos y morales de la sociedad.

### Objetivos específicos:

Aplicar la metodología para determinar el volumen anual de la carga de preparación, en consonancia con las variantes que intervienen en este proceso.

Planificar los principales planes que intervienen en el proceso de la puesta en práctica del entrenamiento deportivo, en consonancia con las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento y los principios que sustentan este proceso.

Aplicar la metodología para la determinación de la carga por macrociclos, mesociclos y microciclos.

Conformar sesiones de entrenamiento de una y varias unidades.

---

## **DIRIGIDO A:**

- Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Titulados en tercer nivel especializados en Ciencias de la Actividad Física, Menciones: Educación Física o Entrenamiento Deportivo.
- Entrenadores deportivos.

## **REQUISITOS**

- Ser docente con experiencia
- Contar con título profesional
- Ser nacional o extranjero

### **El curso incluye:**

- Certificado digital de asistencia y aprobación avalado por UNEMI.

### **Emitido por:**

- Universidad Estatal de Milagro, a través del área de Educación Continua.



---

# CONTENIDO

## UNIDAD 1

**Principales documentos que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.**

- Plan escrito
- Plan gráfico
- Plan de carga
- Variantes de planificación del volumen anual de la carga
- Estructuras básicas de la periodización

## UNIDAD 2

**El mesociclo**

- Los periodos del entrenamiento deportivo
- Pasos metodológicos para el cálculo del volumen de la carga por mesociclos
- Definición y tipos de metodología de dosificación de la carga por semanas

## UNIDAD 3

**El microciclo**

- Estructura del microciclo
- Aspectos a considerar al elaborar el microciclo
- Tipos de microciclos
- Construcción del microciclo

## UNIDAD 4

**La sesión de entrenamiento deportivo**

- Estructura del enunciado del objetivo
- Clasificación de la sesión de entrenamiento
- Pasos para diseñar las clases de entrenamiento
- Concepción actual de las partes de la sesión de entrenamiento
- La planificación de las unidades y sesiones de entrenamiento

## FECHA DE INICIO

29/agosto/2022

## HORARIO

De 19:00 a 21:00

## DURACIÓN

4 semanas

### Total horas del curso:

40 horas (24 horas en contacto con el docente y 16 horas de trabajo autónomo).  
(Avaladas por UNEMI, a través del área de Educación Continua)

## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

HORARIO SINCRÓNICO				Hora docencia asistida
<b>Lunes</b> 29/8/2022	<b>Martes</b> 30/8/2022	<b>Miércoles</b> 31/8/2022	24	
<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)		
<b>Lunes</b> 5/9/2022	<b>Martes</b> 6/9/2022	<b>Miércoles</b> 7/9/2022		
<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)		
<b>Lunes</b> 12/9/2022	<b>Martes</b> 13/9/2022	<b>Miércoles</b> 14/9/2022		
<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)		
<b>Lunes</b> 19/9/2022	<b>Martes</b> 20/9/2022	<b>Miércoles</b> 21/9/2022		
<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)	<b>Clase Zoom</b> 19:00 a 21:00 (2 h)		
HORARIO ASINCRÓNICO				Horas autónomas
<b>Actividades autónomas</b> (4h)	<b>Actividades autónomas</b> (4h)	<b>Actividades autónomas</b> (4h)	<b>Actividades autónomas</b> (4h)	16
<b>TOTAL DE HORAS</b>				<b>40</b>

Nota: Las horas asincrónicas son las que el estudiante dedica para revisar el material en la plataforma.



### ● **Transferencia bancaria**

Cuentas corrientes:

- Banco Pichincha #2100101216 - Sublínea: 121251
- Banco del Pacífico #7457127
- Banco de Machala #1260022241 - Código: 21251

- Ruc: 0968598800001
- Razón social: EPUNEMI

### ● **Pago de contado**

- Ventanillas de recaudación ECUNEMI

### ● **Tarjeta de crédito**

- Únicamente pago corriente en ventanilla de caja Ecunemi

#### **Nota**

Para validar el depósito y legalizar la inscripción, debe remitir el comprobante de pago mediante foto al número celular: 0984322361, perteneciente a CAJA EPUNEMI, adjuntando los siguientes datos:

- Nombres completos
- Nombre del curso
- Número de cédula
- Número de teléfono celular

También deberá notificar la realización del pago al correo: [educacioncontinua@unemi.edu.ec](mailto:educacioncontinua@unemi.edu.ec).

En caso de presentar inconvenientes para validar el pago, comuníquese a nuestro número de WhatsApp: 0963562860, de lunes a viernes, de 08:00 a 13:00 y de 14:00 a 17:00.

## INFORMACIÓN DE CONTACTO



Atención virtual:  
<https://cedia.zoom.us/j/7930051284>



Horario de atención:  
Lunes a viernes, de 08:00 a 13:00 y de 14:00 a 17:00



Dirección:  
Cda. Universitaria, km 1.5 vía al km 26 (Bloque E)



WhatsApp web:  
0963562860 <https://wa.me/593963562860>



Correo electrónico:  
[educacioncontinua@unemi.edu.ec](mailto:educacioncontinua@unemi.edu.ec)



@unemieducacioncontinua

### TÉRMINOS Y CONDICIONES:

- La fecha de inicio de todos los cursos estará sujeta a un número determinado de participantes; en caso de no cubrirse ese cupo mínimo la fecha será reprogramada.

- Si por motivos de fuerza mayor, el curso no se abre definitivamente, el área de Educación Continua de la UNEMI procederá gestionar la devolución del valor correspondiente, habiendo agotado todas las instancias posibles para que el interesado pueda utilizar dichos fondos en otras ofertas.

- Al inscribirse a un curso de Educación Continua se genera un rubro a pagar y de no tomarlo, el Sistema de Gestión Académica (SGA) registrará una deuda pendiente de pago.

- El pago del curso deberá efectuarse una vez que el área de Educación Continua notifique por correo electrónico que se ha cumplido con el mínimo de plazas requeridas para la apertura del curso.

- Si el interesado decide pagar el curso antes de recibir la notificación de Educación Continua y el curso no se logra abrir, deberá esperar a la siguiente reprogramación o hacer uso de dichos fondos en otra oferta de capacitación.