

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN DE HUACHO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SÍLABO POR COMPETENCIAS

ASIGNATURA: MODELO Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DOCENTE: MEZA SANTILLAN, JUAN JAIME

I. DATOS GENERALES

- 1 **Departamento Académico** : Ciencias de la Educación y Tecnología Educativa.
- 2 **Área Curricular** : Estudios de especialidad
- 3 **Línea de Carrera** : Deporte Participativo
- 4 **Requisito** : Ninguno.
- 5 **Código de asignatura** : 554
- 6 **Horas** : Total 64 (32 práctica, 32 teoría), semanal 02 teoría y 02 práctica.
- 7 **Créditos** : Tres (03)
- 8 **Ciclo Académico** : X – Sección B.
- 9 **Semestre Lectivo** : 2026-I, Inicio 30/03/2026 culmina clases el 27/07/2026 (16 semanas)
- 10 **Correo electrónico** : jmeza@unjfsc.edu.pe
- 11 **Teléfono** : 965 766 804

II. SUMILLA Y DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura corresponde al área de Especialidad y en la línea de carrera de Deporte Participativo, de carácter teórico práctico y pertenece al área de estudios de especialidad y de naturaleza obligatorio; cuyo propósito es preparar al estudiante para sustentar con rigor científico y aplicativo las actividades deportivas que utiliza la planificación del entrenamiento deportivo, manejando su modelo o diseño con otro de necesidad real.

Específicamente desarrolla la didáctica y la metodología del entrenamiento deportivo, con conocimiento y comprensión de las características de los deportes colectivos e individuales en competencias para la gestión óptima de los componentes del entrenamiento.

III. COMPETENCIA

1. Planifica, organiza y ejecuta su modelo y programas de entrenamiento deportivo aplicando metodologías y estrategias didácticas para el desarrollo óptimo del rendimiento en deportes colectivos e individuales.

IV. CAPACIDADES

4.1. CAPACIDADES AL FINALIZAR LA ASIGNATURA:

N° UNIDAD	CAPACIDADES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA O MÓDULO	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	SEMANAS
I	Explica el sustento teórico científico de la actividad deportiva en general que rige el entrenamiento deportivo mediante los principios y leyes que se forman por el aporte de otras ciencias como la fisiología, la biomecánica, la psicología, la didáctica, entre otras, resaltando los 03 sistemas energéticos.	El marco conceptual de la planificación y los sistemas energéticos. De 30 marzo a 24 abril.	1, 2, 3 Y 4 Presencial

II	Conoce y comprende el concepto de deporte y sus niveles, además sus características. Así también los conceptos de Preparación del deportista como una visión macro estructural y la de Entrenamiento Deportivo, su metodología como unidad didáctica.	Las características de los deportes y su metodología. De 27 abril a 22 mayo	5, 6, 7 y 8 Presencial
III	Construye el estado óptimo de rendimiento o estado de forma deportiva, mediante los ejercicios, medios de entrenamiento sistematizados, conociendo y diferenciando su aplicación.	La preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica. De 25 mayo a 19 junio	9, 10, 11 y 12 Presencial
IV	Describe y elabora dos modelos de planificación de un Mesociclo de pretemporada en dos deportes de mayor práctica, para mejorar los niveles de preparación a inicios de competencias oficiales.	El Modelo en Mesociclo de Pretemporada. De 22 junio a 17 julio	13, 14, 15, 16 Presencial Total: 64 hrs.

V. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS O MÓDULOS

U. Didáctica o Módulo I: El marco conceptual de la planificación y los sistemas energéticos.	CAPACIDAD DE UNIDAD DIDÁCTICA I: Explica el sustento teórico científico de la actividad deportiva en general, que rige el entrenamiento deportivo mediante los principios y leyes que se forman por el aporte de otras ciencias como la fisiología, la biomecánica, la psicología, la didáctica, entre otras; resaltando los 03 sistemas energéticos.					
	semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	El sílabo, la planificación del entrenamiento, sus principios y leyes.	Identifica y diferencia cada uno de los principios y leyes del entrenamiento.	Demuestra actitud proactiva en conocer sobre la planificación del entrenamiento deportivo. Evaluación del Módulo I	Exposición dialogada, explorando conocimiento previo.	Conoce y comprende los conceptos teóricos de la planificación. Identifica y diferencia los sistemas energéticos.
	2	Los tres sistemas energéticos, anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico.	Identifica y compara con evidencia los sistemas energéticos.			
3	Los métodos del entrenamiento deportivo.	Comprende y diferencia los métodos del entrenamiento deportivo.				
4	Evaluación del Módulo I	Evaluación del Módulo I				
EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA O MÓDULO I						
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
Comprende los conceptos teóricos de la planificación del entrenamiento deportivo.		Identifica y ejemplifican los sistemas energéticos y direcciones funcionales, así como los componentes y elementos del entrenamiento.		Participa, analiza y propone sobre temas en debate con situación real o simulada.		
❖ Programación de evaluaciones del presente MÓDULO I: MÓDULO I: Del 20 a 24 abril de 2026 (4ta. Semana).						
❖ Ingreso y publicación de notas en intranet: De 27 abril al 03 de mayo de 2026.						
Unidad Didáctica o Módulo II: Las características de los deportes y su metodología.	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II: Conoce y comprende el concepto de deporte y sus niveles, además sus características. Así también los conceptos de Preparación del deportista como una visión macro estructural y la de Entrenamiento Deportivo, su metodología como unidad didáctica.					
	semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
5	Identifica las características de los deportes practicados en e Perú en relación a su sistema energético requerido.	Elabora un cuadro comparativo y de factor común de algunos deportes practicados.	Muestra esfuerzo y colaboración en sustentar su posición. Evaluación del Módulo II	Lluvia de ideas, diálogo e ilustraciones.	Identifica y describe las caract. de los deportes.	
6	Los métodos del entrenamiento deportivo.	Comprende y diferencia los métodos del entrenamiento deportivo.		Panel de discusión y Trabajo coop.	Comprende y ejemplifica los métodos del E. Deportivo	

7	Comprende los métodos de entrenamiento y sus diferencias puntuales en la ejecución deportiva.	Elabora cuadro comparativo de métodos de entrenamiento diferenciados.		Panel de discusión y trabajo cooperativo.
8	<i>Evaluación del Módulo II</i>	<i>Evaluación del Módulo II</i>		
EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA O MÓDULO II				
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO
Identifica las características de los deportes activos en el Perú.		Formula métodos de entrenamiento para determinado objetivo planeado o simulado.		Participa, analiza y propone sobre temas en debate con situación real o simulada.
❖ Programación de evaluaciones del presente MÓDULO II: Del 18 al 22 de mayo de 2026 (4ta. Semana).				
❖ Ingreso y publicación de notas en intranet: De 25 al 31 de mayo de 2026.				

Unidad Didáctica o Módulo III: La preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III: Construye el estado óptimo de rendimiento o estado de forma deportiva mediante los ejercicios, medios de entrenamiento sistematizados, conociendo y diferenciando su aplicación.					
	semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	9	Identifica y comprende los objetivos de la carga y medios del entrenamiento.	Elabora cargas de entrenamiento en torno al objetivo de la sesión en relación al sistema energético.	Muestra empeño en la elaboración de la carga del entrenamiento.	Panel de discusión y trabajo cooperativo.	Cuantifica diagnóstico de rendimiento
	10	Describe el proceso de entrenar, evaluando su rendimiento en construcción.	Elabora un plan de evaluación del proceso de entrenamiento planificado.	Investiga para elaborar un plan de evaluación.	Panel de discusión y trabajo cooperativo.	en microciclo y Aplica los posts test
	11	Identifica los ejercicios actualizados como el CORE.	Formula ejercicios de CORE y otros actualizados.	Investiga para formular CORE.	Aprendizaje por experimentación	
12	<i>Evaluación del Módulo III</i>	<i>Evaluación del Módulo III</i>	<i>Evaluación Módulo III</i>			

EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA O MÓDULO III					
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
Comprende cómo se elabora un diagnóstico de nivel de rendimiento en un microciclo, en proceso y salida.		Formula un diagnóstico en una de las capacidades condicionales y coordinativas.		Participa, analiza y propone sobre temas, en debate con situación real o simulada.	
❖ Programación de evaluaciones del presente MÓDULO III: Del 15 al 19 de junio de 2026 (4ta. Semana)					
❖ Ingreso y publicación de notas en intranet: De 22 al 28 de junio de 2026.					
CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IV: Describe y elabora dos modelos de planificación de un Mesociclo de pretemporada en dos deportes de mayor práctica, para mejorar los niveles de preparación a inicios de competencias oficiales.					
semana	Contenidos			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
	Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
13	Identifica y describe un mesociclo de pretemporada, sus microciclos, características y propósitos.	Explica el desarrollo de los mesociclos de pretemporada	Muestra voluntad e iniciativa para realizar las tareas ejecutivas y mejorar sus conocimientos. Evaluación del Módulo IV	Lluvia de ideas, diálogos	Elabora en equipo un Mesociclo de pretemporada en un deporte preferido utilizando el modelo ATR o de Bloques.
14	Identifica y describe los pre test en el microciclo de evaluación diagnóstica y los pos test de control y verificación de logros en el microciclo precompetitivo.	Explica el desarrollo y la relación de los períodos de entrenamiento con el modelo de periodización.		Panel de discusión y trabajo cooperativo.	
15	El Mesociclo de pretemporada, diseño y formulación. Evaluación del Módulo IV	Formula una periodización del entrenamiento para menores. Evaluación del Módulo IV		Panel de discusión y trabajo cooperativo	
16					
EVALUACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA IV					
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
Identifica la estructura de un modelo del mesociclo de pretemporada, llenando su formato; respondiendo en prueba oral o escrita.		Presentan en equipo un Mesociclo de pretemporada en un deporte seleccionado.		Participa, analiza y propone sobre temas en debate con situación real o simulada.	
❖ Programación de evaluación del MÓDULO IV: Del 13 a 17 de julio de 2026 (4ta. Semana)					
❖ Ingreso y publicación de notas en intranet: Del 20 a 26 de julio de 2026.					

Unidad Didáctica o Módulo IV: El Modelo en Mesociclo de Pretemporada

VI. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR LA ASIGNATURA

NÚMERO	INDICADORES DE CAPACIDAD AL FINALIZAR EL CURSO
1	Conoce y comprende los conceptos teórico prácticos de la planificación del entrenamiento, como los principios y leyes que inciden en la teoría y metodología de la preparación del deportista (Unidad I).
2	Identifica y diferencia los sistemas energéticos y direcciones funcionales que determinan en los deportes, así como los componentes del entrenamiento (macrociclos, mesociclos, microciclos) y elementos, volumen, intensidad, complejidad, carga, frecuencia y otros (Unidad I).
3	Identifica y describe las características de los deportes activos en el Perú, así como de sus especialidades diferenciales en cada uno de ellos en relación al sistema energético predominantes y el calendario de las competencias múltiples anuales (Unidad II).
4	Comprende y ejemplifica los métodos del entrenamiento deportivo y la preponderancia de los mismos en determinados deportes y sus especialidades (Unidad II).
5	Cuantifica el diagnóstico del nivel de rendimiento en el microciclo de evaluación y programa la línea de tiempo del entrenamiento para la superación del rendimiento del deportista. (Unidad III).
6	Aplica los posts test, evalúa e informa el nuevo nivel de rendimiento alcanzado de los deportistas en la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica. (Unidad III).
7	Identifica y describe dos modelos de entrenamiento más conveniente para su gestión como entrenador (Unidad IV).
8	Elabora en equipo un Mesociclo de pretemporada en un deporte preferido utilizando el modelo aprendido (Unidad IV).

VII. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

MEDIOS ESCRITOS	MEDIOS MATERIALES Y DE ACTUACIÓN	MEDIOS INFORMÁTICOS Y ELECTRÓNICOS
1. Material impreso: Separatas, guías de prácticas. 2. Libros y revistas.	1. Balones deportivos y accesorios. 2. Infraestructura deportiva y equipamientos.	1. Plataformas educativas y sitios web, YouTube, claro sport. 2. 1. Audio y videos; pizarra digital y laptop.

VIII. EVALUACIÓN

La evaluación será de acuerdo al Reglamento Académico General aprobado con Resolución de Consejo Universitario N°0055-2024-CU-UNJFSC y modificación RCU 0889-2024-CU-UNJFSC.

La evaluación que se propone será por Unidad Didáctica y debe responder a la Evidencia de Conocimientos, Evidencia de Producto y Evidencia de Desempeño.

8.1. EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS (el saber y saber cómo o su aplicación); criterios:

Comprensión de conceptos y teorías. Las pruebas orales y escritas, pruebas objetivas, pruebas de ensayo u otras; y las prácticas calificadas.

8.2. EVIDENCIA DE PRODUCTO (el hacer o logros de aprendizaje); criterios:

Ejecución de procedimientos y técnicas para desarrollar una actividad real.

Observación: Pruebas, escalas de observación, estudios de casos, diarios (portafolios).

Utilizamos instrumentos como Lista de Cotejo con indicadores de logro, así también la Escala de Evaluación con una evaluación graduada a través de escalas.

8.3. EVIDENCIA DE DESEMPEÑO (el mostrar cómo o demuestra cómo); criterios:

Evaluación en el desarrollo de clases (asistencia, puntualidad, presentación personal, trabajo en equipo, participación en clase, exposiciones, participación en actividades deportivas, culturales y de compromiso social)

La observación se aplica para recolectar las evidencias en entornos simulados, aplicándose las siguientes pruebas:

Pruebas de desempeño: Son actividades de realizaciones que se proponen para que integre los “saberes” adquiridos en los niveles previos, para demostrar la capacidad de integrar y aplicarlos para actuar con competencia.

Los Proyectos: Ejecución de procesos para obtener resultados específicos, aplicación de conocimientos y habilidades en la solución de problemas y el logro de objetivos.

8.4. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS O MÓDULOS.

Evaluación de Módulo por cada unidad didáctica: Todas las unidades didácticas serán evaluadas en los tres componentes con un puntaje de 00 a 20 obteniéndose (03) notas.

Evidencia de conocimiento (EC) = 0.30 o 30%

Evidencia de producto (EP) = 0.35 o 35%

Evidencia de desempeño (ED) = 0.35 o 35%

A las notas anteriores se les aplicará los porcentajes indicados en la siguiente tabla a un máximo de 100%.

Unidad didáctica	Evidencia de conocimiento 30%	Evidencia de productos 35%	Evidencia de desempeño 35%
I	EC1	EP1	ED1
II	EC2	EP2	ED2
III	EC3	EP3	ED3
IV	EC4	EP4	ED4

Promedio por Módulo (PM) = (ECn x 0.30 + EPn x 0.35 + EDn x 0.35)

Promedio final (PF) = (PM1 + PM2 + PM3 + PM4) / 4

Requisitos de aprobación:

- Aprobar en promedio los 04 Módulos en Producto, Desempeños y Conocimientos.
- Asistencia a clases no menor al 70% de las actividades de la asignatura.

IX. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIA WEB.

UNIDADES DIDÁCTICAS I – II

1. Seirul-lo, F. (2005). *Planificación del Entrenamiento*. Master profesional en alto rendimiento: Deportes de equipo. Documentos inéditos.
2. Mestre, J. A. (2004). *Planificación deportiva: teoría y práctica. Bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona: INDE.
3. Reverter, J., Jové, C., Fonseca, T. & Navarro, E. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. *Movimiento humano* 3, 79-98.
4. Forteza De la Rosa, A. (2011). *Entrenamiento deportivo*. Ciencia e innovación tecnológica. La Habana, Editorial Científico -Técnica.
5. Forteza De la Rosa, A. (2007). *Direcciones del entrenamiento deportivo*.

UNIDAD DIDÁCTICA III – IV

1. García-Verdugo, M. (2013). *Resistencia y entrenamiento: Una metodología práctica*. Barcelona: Paidotribo.
2. Bompa, T.O. (2017). *Periodización: teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
3. Vasconcelos, A. (2015). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo. (Cap. 2: pp. 45–78; Cap. 7: pp. 156–190; Cap. 9: pp. 210–240)

X. PROBLEMAS QUE EL ESTUDIANTE RESOLVERÁ AL FINALIZAR EL CURSO.

Utilizar la planificación del entrenamiento para resolver la necesidad de preparación inmediata a la competición como un hecho real.
Diferenciar con exactitud el sistema energético preponderante de mayor requerimiento por determinado deporte, acorde a sus características y desarrollo competitivo.
Los calendarios anuales deportivos con varios campeonatos importantes que impone una adecuada planificación del entrenamiento deportivo, donde sus deportistas estén en óptimas condiciones para participar en dichos campeonatos.
Realizar una científica planificación inicial en el mesociclo de pretemporada como base para encarar un calendario anual de competencias múltiples.

Huacho, marzo 30 de 2026.



Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión"

.....
M(o) Meza Santillan, Juan Jaime
DNU 239
CPPe 0215615228