

Preparación Física

INFORMACIÓN GENERAL

PROGRAMA : Preparación Física

CÓDIGO : PF01

CICLO : 202301 - Inicio: 15 de marzo

SEMANAS : 06

HORAS : 4 H Semanal - 120 H Académicas

Horario: 20:00 a 22:00 hrs.

Días: miércoles y viernes

MISIÓN Y VISIÓN DE TEDE

Visión

Innovar y revolucionar constantemente los conocimientos de los gestores deportivos del Perú y Latinoamérica.

Misión

Brindar un servicio educativo de prestigio, profesional y con altos estándares educativos para tener mejores profesionales gobernando la industria deportiva en el Perú y Latinoamérica.

INTRODUCCIÓN

Descripción:

El Programa de Especialización de Preparación Física tiene como objetivo principal, convertir tu pasión por la industria deportiva al servicio de tu futuro y ser experto en la planificación del entrenamiento física del deporte formativo y alto rendimiento.

La malla curricular está compuesta por cuatro módulos, con un desarrollo secuencial que permitirá al participante cumplir con los objetivos de aprendizaje y desarrollar las competencias planteadas.

Propósito:

En este programa el alumno aprenderá conocimientos fundamentales sobre la preparación física en etapas formativas y del deporte de alto rendimiento. Asimismo, comprenderá las herramientas y estrategias principales para el diseño y medición de cargas de trabajo.

Logro del programa:

Al finalizar el curso, el alumno podrá diseñar planes de entrenamiento físico para entidades deportivas.

UNIDAD N°1: Fundamentos de la Preparación Física.

LOGRO

Al finalizar la unidad, el alumno comprenderá los conceptos básicos de la preparación física.

TEMARIO

2 clases

- ¿Qué es la preparación física?
- Fisiología del ejercicio.
- Biomecánica en el deporte.
- Rol del preparador físico dentro de un club deportivo.
- ¿Qué es la sobrecarga de entrenamiento?
- Principales tendencias en la preparación física actual.
- Casos prácticos.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Intercambio de opiniones.
- Discusión de casos de estudio.
- Revisión y discusión de material audio visual

UNIDAD N°2: Preparación Física en el Deporte Formativo

LOGRO

Al finalizar la unidad, el alumno comprenderá los fundamentos y herramientas necesarias para crear un plan de entrenamiento físico en el deporte formativo.

TEMARIO

2 clases y 1 Master Class

- Consideraciones físicas en el deporte formativo.
- Diferencia del entrenamiento en el deporte formativo y de alto rendimiento.
- Carga de trabajo en el deporte formativo.
- Entrenamiento por etapa de competencia.
- Medios y modelos de entrenamiento físico.
- Planificación y control de entrenamiento físico.
- Herramientas e instrumentos de entrenamiento físico.
- Casos prácticos.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Intercambio de opiniones.
- Discusión de casos de estudio.
- Revisión y discusión de material audio visual

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Evaluación de Aprendizaje

UNIDAD N°3: Preparación física en el Alto Rendimiento.

LOGRO

Al finalizar la unidad, el alumno comprenderá los fundamentos y herramientas necesarias para crear un plan de entrenamiento físico en el alto rendimiento.

TEMARIO

3 clases y 1 Master Class

- Objetivos físicos en el alto rendimiento.
- Entrenamiento por etapa de competencia.
- Medios y modelos de entrenamiento físico.
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento físico.
- Herramientas e instrumentos de entrenamiento físico.
- Prevención y readaptación de lesiones.
- Entrenamiento de las capacidades condicionales (Fuerza, Velocidad, resistencia y Flexibilidad).
- Casos prácticos.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Intercambio de opiniones.
- Discusión de casos de estudio.
- Revisión y discusión de material audio visual

UNIDAD N°4: Herramientas de medición del rendimiento físico.

LOGRO

Al finalizar la unidad, el alumno comprenderá los datos provenientes de diversos dispositivos tecnológicos de medición física.

TEMARIO

2 clases y 1 Master Class

- Evolución de la tecnología
- Implementación de tecnología
- Valoraciones con tecnología de campo
- Sistemas de posicionamiento global.
- Variables del rendimiento físico.
- Variables del rendimiento técnico-táctico.
- Cuantificación de la carga y optimización del rendimiento.
- Análisis de datos y principales softwares de medición.
- Casos prácticos.

MasterClass: Psicología en los eSports.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Intercambio de opiniones.
- Discusión de casos de estudio.
- Revisión y discusión de material audio visual

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Evaluación de Aprendizaje - Caso Práctico

METODOLOGÍA

La didáctica online es la formación del futuro y una de las mejores herramientas para aprender. En este caso, los alumnos podrán acceder al curso a través del campus virtual cuando quieran y tendrán clases en vivo con expertos de la industria del deporte.

La Escuela combina aspectos teóricos con la práctica, esforzándonos para que los participantes vivan una experiencia de aprendizaje que trascienda en sus vidas y en la sociedad.