

**GUÍA AUTO-DIRIGIDA
DISEÑO PLAN DE APRENDIZAJE PARA LA CAPACITACIÓN
TÉCNICA**

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLON

FEDERACION UNIDA DE TRIATLON DE COSTA RICA (FEUTRI)

COORDINADORES POR FEUTRI:

CAPACITACION

**BACH. ALBERTO CHINCHILLA CORDOBA COORDINADOR DEL CURSO DE
PLANIFICACION**

**LIC.CAROLINA MORA VALENCIANO – COORDINADORA DE COMISION DE
CAPACITACION**

BACH. KATHERINE BOGANTES CHAVES – GESTORA ADMINISTRATIVA

BACH. FABIAN LOAIZA BRENES - GESTOR DEPORTIVO

COSTA RICA, SAN JOSÉ, ENERO 2023

TABLA DE CONTENIDOS

Contenido	
Objetivo general.	3
FASE B. INTERMEDIA DEL DISEÑO: Ensamblaje de los componentes integradores del diseño de plan de aprendizaje.	3
Paso B.1. Plan de aprendizaje significativo	3
MODELO PARA EL DISEÑO DE UN PLAN DE APRENDIZAJE	3
BIBLIOGRAFÍA BASICA:	11
Semblanza curricular de los facilitadores	11
Perfil de ingreso	13
Perfil de salida	13
Paso B.3. Plan de trabajo de la persona facilitadora, por sesión. . ¡Error! Marcador no definido.	
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.



Objetivo general.

Transmitir a los entrenadores buenas prácticas y hábitos de la planificación deportiva para poblaciones jóvenes y adultas.

FASE B. INTERMEDIA DEL DISEÑO: Ensamblaje de los componentes integradores del diseño de plan de aprendizaje.

Paso B.1. Plan de aprendizaje significativo

MODELO PARA EL DISEÑO DE UN PLAN DE APRENDIZAJE				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE CAPACITACION: Curso Planificación y Periodización del entrenamiento del triatlón.				
DIRIGIDO A: Triatletas/entrenadores		FACILITADORES (AS): Alberto Chinchilla Córdoba, Carolina Mora Valenciano, Johnny Montoya Arroyo, José García Hernández, Roberto Solano Aguilar, Silvia Solano Barquero, Ignacio Sabaté.		
FECHAS EN QUE SE DESARROLLARA: del 17 DE ABRIL AL 31 DE MAYO		HORAS DE CAPACITACION: 6:00pm a 8:00pm, aprox 2 horas.		
OBJETIVO GENERAL: Transmitir a los entrenadores buenas prácticas y hábitos de la planificación deportiva para poblaciones jóvenes y adultas.				
MODALIDAD: Virtual y presencial cuando se amerite		Virtual mediante la herramienta Zoom	CLASE DE ACTIVIDAD	Curso
TIPO DE CAPACITACIÓN:	() Actualización Técnica	() Actualización Administrativa	(x) Transferencia y Cambio	() Inducción

NIVEL DE COMPLEJIDAD:			() Inicial	() Intermedio	(X) Avanzado	
TEMA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	TIEMPO	TÉCNICAS PARTICIPATIVAS	MEDIOS Y MATERIALES DE APOYO	EVALUACION
1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	1.1 Que los entrenadores reconozcan los conceptos teóricos de los cuatro ejes que componen la conceptualización de la carga mediante una charla activa participativa.	Conceptualización de la Carga: <ul style="list-style-type: none"> Definición de carga Componentes de la carga Cuantificación de la carga Dosificación de la carga 	60 min	Exposición activa participativa	<ul style="list-style-type: none"> Acceso a internet Plataforma virtual Presentación Power Point 	Sumativa (EXAMEN) Los entrenadores reconocerán los conceptos básicos de los cuatro ejes que componen la conceptualización de la carga.
	1.2 Que los participantes distingan los mecanismos de adaptación al entrenamiento mediante una charla activa participativa.	Mecanismos de adaptación: <ul style="list-style-type: none"> Ley del umbral Teoría del stress Tipos de supercompensación 	60 min	Exposición activa participativa y descubrimiento dirigido	<ul style="list-style-type: none"> Acceso a internet Plataforma virtual Material de lectura enviado con anterioridad Presentación Power Point 	Sumativa (EXAMEN) Los participantes lograran distinguir por sus características los mecanismos de adaptación al entrenamiento.
	1.1 y 1.2 Evaluación: Este es de Caro ella domina el tema y se que debe tener quices					

	<p>1.3 Que los participantes a través de una charla adquieran nociones de fisiología del ejercicio que les permitan la conceptualización y comprensión de la resistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA: 	<p>120 min</p>	<p>Exposición activa participativa y descubrimiento dirigido</p>	<ul style="list-style-type: none"> Acceso a internet Plataforma virtual Presentación Power Point 	<p>SUMATIVA (PRUEBA CORTA) Los participantes adquieran nociones que les permiten conceptualizar y comprender la resistencia</p>
<p>1.3 Evaluación: Este es de Caro ella domina el tema y se que debe tener quices</p>						
<p>2. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</p>	<p>2.1 Que los participantes mediante una charla activa participativa conceptualicen el término planificación desde tres ejes de estudio.</p>	<p>Conceptualización Planificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Síntesis histórica Objetivos Visión actual o tendencias 	<p>60 min</p>	<p>Exposición activa participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> Acceso a internet Plataforma virtual Presentación Power Point 	<p>FORMATIVA: Los participantes logran conceptualizar el término planificación través de la charla.</p>
	<p>2.2 Que los entrenadores por medio de una charla y lluvia de ideas, distingan los ocho pasos requeridos en el proceso de planificación del entrenamiento deportivo.</p>	<p>Proceso de Planificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de la disciplina Diagnóstico Fijación de objetivos Elegir el modelo de periodización Programación Realización Control del Rendimiento: Pruebas de Campo 	<p>60 min</p>	<p>Charla participativa Lluvia de ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Acceso a internet Plataforma virtual Presentación Power Point 	<p>FORMATIVA: Los entrenadores estudian los ocho pasos requeridos en el proceso de planificación.</p>

3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA	2.1 y 2.2 Evaluación:					
	<p>2.3 Los participantes a través de un proyecto logran poner en práctica el proceso de planificación del entrenamiento a través de la ejecución de cada uno de los ocho pasos.</p>	<p>Proceso de Planificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la disciplina • Diagnóstico • Fijación de objetivos • Elegir el modelo de periodización • Programación • Realización (no se ejecuta). • Control del Rendimiento: Elección de pruebas de campo: Incluir pruebas sanguíneas charla doctor**60 min 	<p>60 min Presencial</p> <p>60 min en casa *</p>	<p>Resolución de problemas</p> <p>PROYECTO GRUPAL DIRIGIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a internet • Plataforma virtual • Presentación Power Point • Guía para la ejecución del proyecto 	<p>SUMATIVA: PROYECTO</p> <p>Los participantes a través del proyecto pondrán en práctica el proceso de planificación del entrenamiento aplicando los ocho pasos.</p>
	<p>2.3 Evaluación: Este es de Caro ella domina el tema y se que debe tener quices</p>					
<p>3.1 Los participantes a través de una clase magistral, conocerán los 6 modelos fundamentales de la periodización deportiva y cómo aplicarlos en relación a los objetivos deseados.</p>	<p>6 Modelos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tradicional • Inversa • Bloques • Ondulante • Contrastes 	<p>120 min + 120min en casa lectura de artículo científico y elaboraci</p>	<p>Exposición activa participativa</p> <p>Casos deportivos Vivencias Mesas redondas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a internet • Plataforma virtual • Presentación Power Point • Lectura de artículo. 	<p>FORMATIVA: los participantes a través de la charla podrán comprender los diferentes modelos y cuándo utilizarlos. Además, por medio de la lectura se debatirá</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Por objetivos • ATR 	ón de un ejemplo	Debate final de los modelos de entrenamiento		la relevancia de la importancia a la planificación y periodización deportiva. QUIZ: de la lectura en casa
<p>3.1 Evaluación: Quiz de Lectura de artículo científico y presentación de los modelos (deben entregar un mes de programa como ejemplo según 3 casos según la temporada de año). Los casos lo informamos durante la clase.</p>					
<p>3.2 Los participantes identificaran por medio de una charla participativa y descubrimiento dirigido, la importancia de la estructura de la sesión de entrenamiento y la manera idónea de transmitir en texto de una sesión de entrenamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión de entrenamiento • El microciclo • El mesociclo • Periodos • El macrociclo 	120 min	Charla participativa y descubrimiento dirigido Elaboración de 2 semanas de entrenamiento en su formato habitual.	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a internet • Presentación Power Point 	<p>FORMATATIVA</p> <p>Aprender a confeccionar de la manera más idónea la redacción del texto y su expresión hacia los atletas. Dinámica de grupo (compartir sus sesiones y recibir retroalimentación)</p>
<p>3.2 Evaluación: Quiz de la presentación, se refuerza algunos conceptos de la parte inicial con la Profesora Carolina y además, para esta clase, cada estudiante elaborará un microciclo de entrenamiento de mantenimiento (hecho en casa), donde se dará guía a cada estudiante en su forma de redacción durante la clase, la calificación es el trabajo corregido al terminar la clase.</p>					

<p>4. VISIÓN CONSCIENTE PRE-PLANIFICACIÓN (JOSÉ GARCÍA HERNÁNDEZ)</p>	<p>4.1 Los participantes mediante grupos, comparten el método de ingreso de atletas a sus equipos de entrenamiento con el fin de aplicar las buenas prácticas de salud para sus atletas y manejo de algunas patologías.</p>	<p>Proceso de ingreso de atletas a nivel de historia clínica o historia deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historial deportivo y lesiones • Cuestionarios salud • Electrocardiogramas • Pruebas de esfuerzo • Patologías comunes <p>Elaboración de una estructura de ingreso al equipo.</p>	<p>120min</p>	<p>Exposición activa participativa</p> <p>En grupos elaborar un plan de ingreso y compartirlo al resto del grupo, al final se va a confeccionar un plan general útil para cada estudiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a internet • Plataforma virtual • Presentación Power Point 	<p>FORMATIVA:</p> <p>ELABORACION DE SU PROCESO DE INGRESO SALUD EN GRUPOS: deberán presentarlo al especialista y recibirán retroalimentación Trabajo calificado</p>
	<p>4.1 Evaluación: Quiz de la presentación y la elaboración de un documento con el proceso de ingreso de un atleta al equipo.</p>					
<p>5. MODELO PSICOBIOLÓGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL</p>	<p>5.1 Los participantes por medio del taller magistral, aprenderán de nuevas tendencias del modelo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Origen del modelo psicobiológico. 	<p>120min</p>	<p>Presencial un sábado por la tarde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clase Magistral • Presentación Power Point 	<p>FORMATIVA</p> <p>Taller donde se transmite el conocimiento de la</p>

<p>DEPORTIVO. (TALLER CON ROBERTO SOLANO)</p>	<p>psicobiológico en el campo deportivo, tendrán un panorama más integral y novedoso para aplicarlo a sus entrenamientos, atletas, a nivel personal y la vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del Modelo y RPE para control y monitoreo. • Cómo aplicarlo y porqué es tan importante tomarlo en cuenta para el monitoreo diario en atletas. 		<p>Test en Rodillo y aplicación del modelo. (LUGAR POR DEFINIR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artículos de referencia • Taller práctico 	<p>importancia de un nuevo modelo a los entrenamientos. Test y monitoreo en rodillo. Quiz del taller: Lecturas de artículo del Modelo Psicobiológico y RPE.</p>
<p>6. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA</p>	<p>Los participantes por medio de una charla participativa y trabajos en clase, aprenderán los conceptos de la carga y su aplicación a los entrenamientos y cómo monitorearla durante la planificación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carga • Carga externa • Carga interna • Carga aguda • Carga crónica • Monitoreo (FC,WATTS TRIMPS, etc) 	<p>120min</p>	<p>Charla participativa para conocer cómo controlan la carga los estudiantes con sus atletas. Mostrar un mes de trabajo y analizarlo</p>	<p>Presentación de power point Charla explicativa Trabajo en clase</p>	<p>Análisis de monitoreo de trabajo propio de cada entrenador y su forma de controlar y monitorear la carga.</p>
	<p>6.1 Evaluación: Elaboración de un mes de entrenamiento con el análisis de sus respectivas cargas de entrenamiento y gráficos justificando la información según en clase y lectura de un artículo científico.</p>					
<p>7. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)</p>	<p>Los participantes por medio del taller magistral aprenderán los conceptos básicos del uso correcto de la potencia en el ámbito deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medición y Evaluación • Qué son los Watts • Test para evaluar la potencia • Acerca de los Perfiles de potencia • ¿FTP y para qué nos sirve? 	<p>180min</p>	<p>Taller donde se analizará un sujeto para descifrar las zonas de potencia</p>	<p>Presentación de power point Charla e interacción durante el test</p>	<p>Analizar los datos que se recolectaron el test para brindar un criterio y perfil de desempeño físico a la persona. Quiz de conceptos del taller.</p>

<p>8.PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLR VIRTUAL CON SILVIA SOLANO)</p>	<p>Los participantes por medio del taller magistral, conocerán los diferentes perfiles conductuales de los atletas y conocerán herramientas para identificarlos y cómo tratar a cada uno de ellos y generar armonía de grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de cada perfil de atleta • Caracterización de cada perfil • Cómo tratar a cada perfil • Tip para salud mental de entrenadores 	<p>120min</p>	<p>Taller Virtual entre semana o bien fin de semana por la tarde</p>	<p>Presentación de power point Juego de kahoo de repaso de materia</p>	<p>Formativa Conocer la importancia de la psicología en el deporte para el trato social y el control y manejo de grupo como líderes. Quiz : Analíticos al tema.</p>
<p>8.1 Evaluación: Quiz realizado por Silvia (enfocado en diferentes casos especiales donde cada estudiante brindara una resolución al estudio de caso) se puede hacer en grupos y al final cada grupo expone su respuesta.</p>						
<p>9. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)</p>	<p>Los participantes por medio del taller magistral, conocerán los conceptos de la fuerza aplicada a los deportes de endurance con el fin de aplicarlos en sus programaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de Fuerza • Importancia • Como trabajarlo en las tres disciplinas • Aplicación de la Resistencia de la Fuerza • Cómo implementarlo en los programas de entrenamiento 	<p>180min</p>	<p>Taller en Gimnasio Presentación de Power point Practica de un circuito idóneo para triatlón</p>	<p>Power point Artículos de fuerza</p>	<p>Formativa Se implementarán los conceptos de la resistencia a la fuerza para aplicarlo al triatlón. Quiz de Artículos Y Confección de un Video aplicando un circuito de fuerza.</p>
<p>9.1 Evaluación: Elaboración de un circuito de ejercicios enfocado a triatlón (las características del circuito serán mostradas el día de la clase)</p>						

<p>10. ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO</p>	<p>Los participantes identificarán por medio de una charla participativa y descubrimiento dirigido, la importancia de la estructura de la gestión deportiva de categoría Youth a Junior</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alfabetización deportiva • Especialización Deportiva • Realidad nacional Youth – Junior. • Gestión del Talento deportivo • Variabilidad en el entrenamiento formativo 	120 min	<p>Exposición activa participativa</p> <p>Casos deportivos</p> <p>Vivencias Mesas redondas</p>	<p>Acceso a internet</p> <p>Plataforma virtual</p> <p>Presentación</p> <p>Power Point</p>	<p>Quiz Lecturas de artículo y propuesta de una semana de evaluación del modelo formativo aprendido.</p>
	<p>9.1 Evaluación: Quiz Lecturas de artículo y propuesta de una semana de evaluación del modelo formativo aprendido.</p>					

BIBLIOGRAFÍA BASICA:

- Meijen, C. (Ed.). (2019). *Endurance performance in sport: psychological theory and interventions*. Routledge.
- Mujika, I. (2012). *Endurance training: science and practice*. Mujika.
- Friel, J., & Vance, J. S. (2013). *Triathlon science*. Human Kinetics.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Fisiología do exercício*. Wolters Kluwer Health.
- Migliorini, S. (Ed.). (2020). *Triathlon Medicine*. Springer.
- Willardson, J. M. (2013). *Developing the core*. Human Kinetics.
- Reuter, B. (2012). *Developing endurance*. Human Kinetics.



- Friel, J. (2016). *The Triathlete's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide*. VeloPress.
- Atkinson, G., Davison, R., Jeukendrup, A., & Passfield, L. (2003). Science and cycling: current knowledge and future directions for research. *Journal of sports sciences*, 21(9), 767-787.
- Allen H. & Coggan A. (2014). *Entrenar y correr con potenciómetro*. Editorial Paidotribo
- Arrese, A. L. (2013). *Manual de entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.

Semblanza curricular de los facilitadores

Carolina Mora Valenciano: Bach. en Educación Física y Deportes UCR, Lic. En Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa UCR, Lic. En Educación Física con énfasis en Docencia, UACA. Entrenadora ITU nivel 2, Especialidad en Ciencias del deporte INEF Cataluña, Entrenadora Nivel III CAMTRI México.

Alberto Chichilla Córdoba: Bach. En Ciencias del Movimiento Humano, Entrenador WT nivel 1 y 2, Entrenador Nivel 1 y 2 CAMTRI México. Asistente y entrenador del equipo Crc Endurance COOPENAE, Coordinador Deportivo de la Fundación Crc Endurance, entrenador del equipo de Hypoxic Costa Rica y Coordinador deportivo del equipo del Comité Cantonal de Deportes de Cartago de Triatlón.

José García Hernández: Bach. en Ciencias del Movimiento Humano, especialidad en Rendimiento Deportivo UCR; Candidato Maestría en Actividad Física: Entrenamiento y Gestión deportiva, UNINI; Certificado como Exercise is Medicine ACSM Latinoamérica.

Roberto Solano Aguilar: Bach. en Educación Física y Deportes UCR, M.Sc. Fisiología del Ejercicio en la Universidad de Ohio State y postgrado en rendimiento físico del Instituto Australiano de Deportes. Entrenador Olímpico de la selección nacional mayor de triatlón, Director y Head Coach del equipo de Triatlón Crc Endurance COOPENAE, Director y Fundador de Hypoxic Costa Rica Fundador y Fundación Crc Endurance de acción social enfocado en jóvenes de escasos recursos.

Johnny Montoya Arroyo: Bach. Enseñanza de la Educación Física y Deportes UNA, Licenciaturas Ciencias del Deporte UNA, Maestría Ciencias del Movimiento Humano UCR, docente Esc. Educación Física y Deportes UCR, Entrenador Nivel II FEUTRI, Nivel I FECOCI, Nivel I FECOA



Silvia Solano Barquero: Master en la Disciplina académica: *Business, Management, Marketing, and Related Support Services*, en Laureate International Universities, Psicóloga Clínica, ULatina y Profesora de Psicología en ULICORI, Asesora de Satisfacción del Cliente, Asesor de Gerente de Personas de Eventos de la Vida de los Empleados, Administradora de negocios en atención al cliente y un curso de especialización en Psicología Deportiva.

Ignacio Sabaté: Master en gerencia deportiva de la Universidad Internacional Olimpica de Rusia, MBA e ingeniero industrial. Entrenador certificado de racquetball y squash. Fundador de la academia de Alfabetización Física del CCDD San José. Country Lead de la IPLA (International Physical Literacy Association)

Perfil de ingreso

- Curso de Formadores 1 y 2 de la Federación unida de Triatlón FEUTRI
- Dominio de bases de planificación de entrenamiento en formación y desarrollo de atletas.
- Bachiller en ciencias del movimiento humano o técnico de entrenamiento deportivo.
- Entrenadores que tengan a su cargo población juvenil y de juegos nacionales bajo su mando

Perfil de salida

- Mejor comprensión, dominio y aplicabilidad de los conceptos de entrenamiento hacia los programas de entrenamiento
- Dominar manejo de la carga de entrenamiento de los programas de entrenamiento a ejecutar.
- Identificar cuál tipo de modelo de estructura de entrenamiento es más idóneo utilizar con la población.
- Entender la importancia de adoptar los beneficios de un modelo psicobiológico para la iniciación y mejor comprensión de nuestra consciencia durante el ejercicio.
- Conocer los conceptos básicos de la correcta aplicabilidad de la fuerza en nuestra disciplina.
- Comprender los términos que conlleva a aplicar mediciones y evaluaciones de la potencia y cómo aplicarla si no poseemos los instrumentos idóneos.
- Ampliar las destrezas de manejo de grupo al conocer los perfiles psicológicos de nuestros atletas.
- Implementar un protocolo de historial de salud y deportivo al iniciar como requisito de ingreso a cualquier equipo.
-

CRONOGRAMA

Total: 31 horas PRESENCIALES Horario General: lunes y miércoles de 6 a 8 pm / sábados 2-5pm

Curso Planificación y Periodización del entrenamiento del triatlón.

fecha	día	# sesión	tema	Facilitador	horario	total hrs	Modalidad
17-Abr	Lunes	1	1.TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización de la carga y mecanismo de adaptación	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
17-Abr	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #1	Prof. Carolina Mora			
19-Abr	Miércoles	2	1.TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO : Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
19-abr	Miércoles		ASIGNACION DE TAREA CLASE #2	Prof. Carolina Mora			
22-abr	Sábado		ENTREGA TAREA CLASE #1 Y #2	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
24-Abr	Lunes	3	2.PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización Planificación y Proceso de planificación	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
24-abr	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #3	Prof. Carolina Mora			
26-abr	miércoles	4	3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: 6 Modelos	Prof: Jhonny Montoya	6-8pm	2	Virtual
29-abr	Sábado		ENTREGA TAREA CLASE #3	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
1-may	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #4	Prof: Jhonny Montoya			
1-may	Lunes		FERIADO				
3-may	Miércoles	5	3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual
3-may	Miércoles		ASIGNACION DE TAREA CLASE #5	Prof: Alberto Chinchilla			
6-may	Sábado		ENTREGA TAREAS CLASE #4 Y 5	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
8-may	Lunes	6	4.VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN	Prof. Jose Garcia	6-8pm	2	Virtual
8-may	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #6	Prof. Jose Garcia			
10-may	Miércoles	7	ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO	Ignacio Sabaté	6-8pm	2	Virtual
10-may	Miércoles		QUIZ #1	Prof. Ignacio Sabaté			
13-MAY	Sábado		ENTREGA TAREAS CLASE #6	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom

13-MAY	Sábado	8	5. MODELO PSICOBIOLÓGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL DEPORTIVO.	Prof: Roberto Solano	2-5pm	3	Presencial
15-MAY	Lunes	9	6. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual
15-may	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #8	Prof: Alberto Chinchilla			
17-may	Miércoles	10	ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO	Ignacio Sabaté	6-8pm	2	Virtual
17-may	Miércoles		QUIZ #2	Prof. Ignacio Sabaté			
20-may	Sábado		ENTREGA TAREAS CLASE #8	Tiempo Max entrega	10pm	Classroom	
20-may	Sábado	11	7. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)	Prof: Alberto Chinchilla	2-5pm	3	Presencial
22-may	Lunes	12	8.PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLER VIRTUAL)	Prof. Silvia Solano	6-8pm	2	Virtual
24-may	Miércoles		FREE				
27-may	Sábado	13	9. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)	Prof: Alberto Chinchilla	2-5pm	3	Presencial
29-may	Lunes		FREE				
31-may	miércoles		EXAMEN FINAL	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual



Criterios de evaluación

- **Sobre la asistencia:** Este curso será modalidad asincrónica, esto significa que el participante que desee podrá conectarse a las charlas, sin embargo, posterior a cada clase habrá tareas que deberán entregarse en fechas específicas según el cronograma.
- **La asistencia no tendrá un valor como tal para las charlas, pero los talleres presenciales tendrán un valor de 5% cada uno.**
- En el caso de los participantes que se conecten a las clases, se registrará mediante el link que le brindaremos de la plataforma zoom, en su primera sesión deberá registrar el usuario con el nombre completo y mantener el mismo usuario durante todo el curso.
- Toda charla será grabada y subida a la nube 24 horas posteriori.
- **Ausencias:** La justificación de ausencias, se aceptará en casos excepcionales y debidamente justificables, debe ser por escrito por correo electrónico y enviarlo a la gestora Katherine Bogantes Chaves, correo info@feutri.org, teléfono: 2549-0920. Asimismo, es responsabilidad del participante ponerse al día con la materia, los trabajos asignados y las evaluaciones realizadas. Esta justificación no sustituye los puntos por asistencia y participación, se procederá a valorar la situación y se notificará lo acordado al participante. En caso de proceder la justificación, se otorgará el 50% de los puntos, como consideración a la situación planteada (incapacidad, luto, enfermedad, situaciones laborales). Las vacaciones no son un justificante válido, a no ser que sean programadas con anterioridad a la inscripción del curso y debidamente coordinadas con la gestora a cargo.
- **Información.** El primer día de sesión se les enviara la información personal para la creación de sus títulos, verifique que la información consignada es la correcta, debido a que representa el principal insumo para la elaboración de los documentos oficiales de FEUTRI.
- **Uso de aparatos electrónicos:** Durante las capacitaciones se prohíbe el uso de los celulares y otros aparatos electrónicos que no estén involucrados en la capacitación.
- **Sobre la aprobación del curso:** Para poder aprobar el curso, debe pasar con una nota mínima de 80pts
- **Evaluación del curso.** A continuación, se muestra la ponderación sugerida a el/ la facilitador (a), y en caso de cambiar alguna ponderación serán informados (as) previamente por el/ la facilitador (a), a cargo.

Misiones de trabajo o Asignaciones extra clase Todas las tareas tienen una fecha y hora máxima de entrega mediante la plataforma classroom, de no enviarla a tiempo se le asignara únicamente el 50% del valor obtenido.	55%	Se dividen de la siguiente manera:
	6%	Tarea #1 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización de la carga y mecanismo de adaptación
	6%	Tarea #2 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA
	6%	Tarea #3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización Planificación y Proceso de planificación
	7%	Tarea #4 FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: 6 Modelos
	7%	Tarea #5 FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento
	7%	Tarea #6 VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN
	6%	Tarea #7 CONTROL Y MONITOREO DE CARGA
	10%	2 Quices de 5% c/u ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO
Talleres	15%	Asistencia a los 3 talleres presenciales, 5% c/uno.
Pruebas de dominio	30%	Prueba Teórica El objetivo de esta prueba es la aplicación de conocimientos adquiridos. Se realizará una evaluación final con un valor de 30%

- Si la actividad de capacitación tiene algún requisito previo (indicado en el correspondiente programa/convocatoria) es responsabilidad del participante asegurarse de cumplir con el mismo y de ninguna manera será responsabilidad ni deberá ser verificado por la FEUTRI



- Si cumple con todos los requisitos al final del curso el/la participante obtiene un Certificado de participación emitido por la FEUTRI.
- Todo material didáctico a utilizar será entregado virtualmente, de acuerdo al desarrollo del curso. Igualmente, el/la facilitador (a) podrá sugerir y/o solicitar bibliografía adicional obligatoria para el programa. Este material comprende los temas que se deben analizar en clases, sin que esto impida que se pueden estudiar otros temas relacionados.
- Satisfacción del cliente. Al finalizar cada curso, los participantes deben llenar un formulario de evaluación de la capacitación, que contempla aspectos de cumplimiento de objetivos y contenidos, metodología, material didáctico, evaluación al facilitador y los servicios de apoyo y aspectos generales. Lo anterior con el fin de evaluar la satisfacción de ustedes.