



1





Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

LIC. JULIO GUTIERREZ V.

DEPORTE EN LA ACTUALIDAD.

TECNOLOGÍA EN LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

**1. TECNOLOGÍA EN LA
DIDÁCTICA DE LA EF Y AF.**

2. GERENCIA DEPORTIVA.

3. MARKETING 1.

4. MARKETING 2.

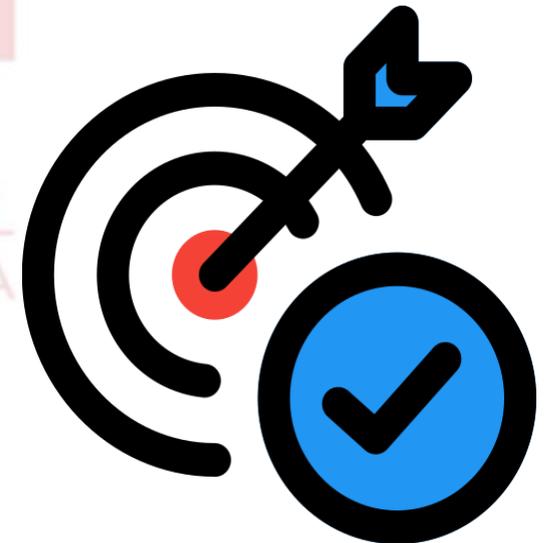
EVALUACIÓN.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a la metodología en las sesiones, entrenamientos ó clases virtuales.

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



TECNOLOGÍA EN LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN:

Momento del entrenamiento con el objetivo de mejorar la condición del individuo e incrementar su calidad de vida. (cualidades físicas básicas).

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

PARTES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Fase inicial o de activación Fisiológica y Psicológica

ACTIVACIÓN: fase inicial que consiste en la movilización gradual de todos los músculos y articulaciones para poder realizar una sesión de entrenamiento sin riesgo de lesión.

La fase de calentamiento se dividirá a su vez en dos fases: a) fase de calentamiento general: para todo el organismo y b) fase de calentamiento específico para proceder al entreno de una parte del mismo.

Objetivos de la activación: esta fase se realiza con el objetivo de poner a nuestro organismo en disposición para realizar un esfuerzo más intenso reduciendo los riesgos de lesión.

Durante este proceso se producen los siguientes cambios fisiológicos:

- **Aumento de la temperatura corporal.**
- **Incremento de la frecuencia cardiaca y del flujo sanguíneo intramuscular.**
- **Mejora de coordinación neuro-muscular.**

Partes de la Activación:

- A) fase de calentamiento general o fase de movimientos globales:**
- Su objetivo es de elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio.
 - Ejercicios globales y dinámicos de realización suave que activen la circulación de grandes masas musculares y las articulaciones involucradas.
- B) fase de calentamiento específico o movimientos localizados:**
- Su misión es aumentar el flujo sanguíneo a los diferentes grupos musculares.
 - Movimientos localizados implicando una mayor movilidad articular (contracciones de baja intensidad).
 - Ejercicios relacionados con la técnica del trabajo a realizar.
- C) fase de estiramientos:**
- Su objetivo es aumentar la elongación de los músculos, tendones y ligamentos para minimizar los riesgos de lesión.

2. Fase principal o de desarrollo

La fase de desarrollo es la parte de la sesión de entrenamiento más larga en cuanto a duración y consiste en trabajar los objetivos que se han programado al plantear la sesión.

Los ejercicios, el orden, la intensidad, duración y demás variables dependerán del modelo de la sesión y serán elegidos de acuerdo al criterio del profesional de la actividad física o instructor.

3. Fase final o de recuperación.

Es la última parte de la sesión, de una duración que oscila de 5 a 10 minutos; cuyo objetivo es devolver al organismo de forma progresiva el equilibrio inicial.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Sesiones virtuales en directo.

Un entrenamiento virtual es aquel que, dirigido por un entrenador calificado, tiene lugar mediante una plataforma y tecnología digital.

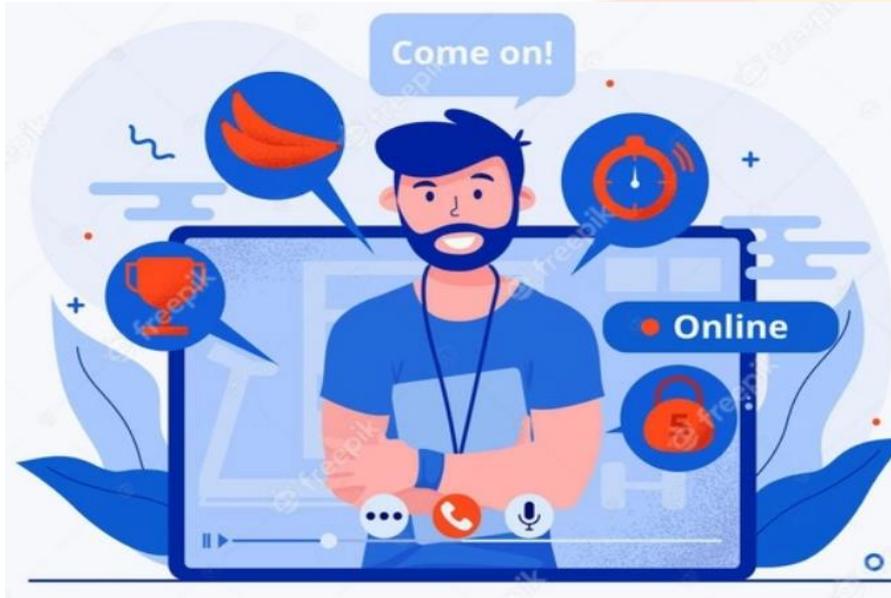
A través de una plataforma virtual (las mismas que utilizamos para las Videollamadas) como Whatsapp, Zoom, Skype... y muchas otras que se han ido conociendo en el tiempo de confinamiento, el entrenador se conecta con el cliente y ambos pueden verse mediante las pantallas. El entrenador dirige el entrenamiento como si se tratara de una entrenamiento presencial, pudiendo así explicar y corregir al entrenado.

Entrenador personal virtual.

El entrenador planifica los entrenamientos virtuales en función de la disponibilidad del cliente, sus horarios y el material con el que éste cuenta. El entrenamiento virtual está diseñado con una rutina de ejercicios específica y adaptada al cliente. La individualidad del entrenamiento ayuda tanto a mejorar la realización de los ejercicios como a prevenir lesiones futuras.

Si el cliente padece de algún tipo de lesión o patología, en un entrenamiento virtual y personalizado, el entrenador aconseja cuáles son los ejercicios o rutinas que le puedan ayudar. Un factor importante es que el entrenador virtual puede ver cómo se ejecutan los ejercicios para asegurarse que se están haciendo correctamente.

ENTRENAD@R Ó PROFES@R VIRTUAL



**COMPETENCIAS NECESARIAS.
CALIDAD DEL SERVICIO.**

- Olimpia **ENTUSIASMO**
- Olimpia **MOTIVACIÓN**
- Olimpia **PLAN**
- Olimpia **CORRECCIÓN**
- Olimpia **BUENA PRESENTACIÓN**
- Olimpia **CAPACITADO**
- Olimpia **LENGUAJE CLARO**
- Olimpia **EMPATIA**
- Olimpia **OBSERVACIÓN**
- Olimpia **CONFIANZA**
- Olimpia **DAR EL EJEMPLO**
- Olimpia **LIDERAZGO**
- Olimpia **PROMUEVE LA INTERACCIÓN**
- Olimpia **LEALTAD**
- Olimpia **COMPROMISO**
- Olimpia **IMPROVISACIÓN**

Beneficios del entrenamiento virtual

Del entrenamiento virtual se podrían resaltar varios aspectos muy positivos ya que se adapta a la disponibilidad de tiempo que tenga el cliente o deportista.

Una de las mayores ventajas del entrenamiento virtual es que se puede realizar en cualquier lugar, ya sea en el propio domicilio, en el parque u otros espacios de los que se disponga.

Son muchos los entrenamientos que funcionan muy bien de forma virtual, por ejemplo el cardio o el trabajo de fuerza.

Por lo que se podría decir que existe una gran variedad de entrenamientos y ejercicios para poder realizar un entrenamiento virtual completo.

Recomendaciones

Para que el entrenamiento virtual funcione correctamente y se obtengan los mejores resultados posibles, es necesario controlar una serie de variables:

-  **Mantener una rutina y no faltar a los entrenamientos.**
-  **Mantener una comunicación constante con el entrenador, haciéndole saber el feedback de la sesión. Es decir, comentar cómo se ha sentido durante la sesión, la exigencia de los ejercicios, o la preferencia de ejercicios.**
-  **Tener una relación de confianza con el entrenador. Sentirse cómodo con el entrenador y sentir una exigencia adecuada, mejora mucho el entrenamiento y el rendimiento del deportista.**

A TENER EN CUENTA



Olimpia

PLAN DE ACCIÓN.



Olimpia

SESIÓN.



Olimpia

ASPECTOS TÉCNICOS. ENERGÍA.



Olimpia

AMBIENTE.



Olimpia

CÁMARA Y MICRÓFONO.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

TIPOS DE SERVICIOS



CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.



SESIONES DE ENTRENAMIENTO.



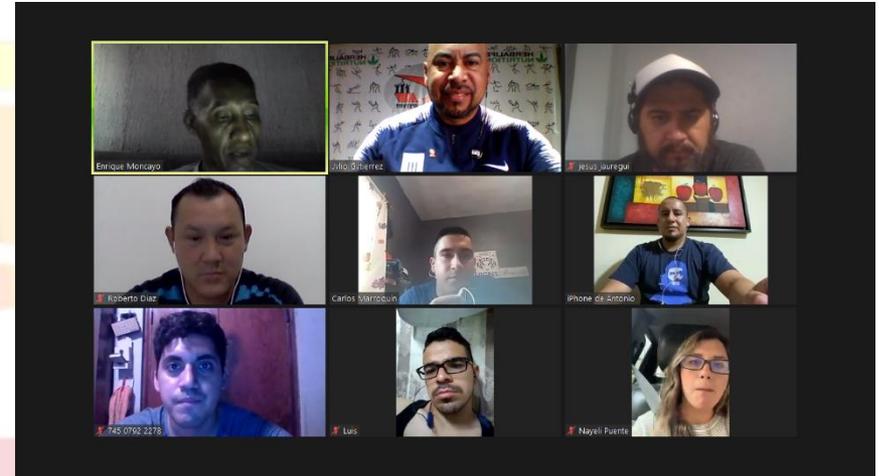
SESIONES RECREATIVAS.



SESIONES DE TERAPIA.



CAPACITACIONES.



PLATAFORMA DE VIDEO CONFERENCIA



JITSI MEET.



GOOGLE MEET.



MICROSOFT TEAMS.



ZOOM.

INFORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

ENLACES DE VIDEOS

JITSI

<https://youtu.be/uFrWwkgMmUo>

MEET

<https://youtu.be/ha3Nvqojdh0>

TEAMS

<https://youtu.be/FEE07Va0QUA>

ZOOM

<https://youtu.be/z3JYkDglvGQ>

SESIONES Y PRESENTACIONES



POWER POINT.



VIDEOS.



REFERENTES.

DIDACTICA



Olimpia

METODOLOGÍA.



Olimpia

DOMINIO DEL TEMA.



Olimpia

EMPATÍA.



Olimpia

ACTITUD.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

La metodología es la disciplina que estudia el conjunto de técnicas o métodos que se usan en las investigaciones científicas para alcanzar los objetivos planteados. Es una pieza fundamental para el estudio de las ciencias.

La metodología es uno de los elementos fundamentales que componen el currículo y se entiende como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos.

La didáctica es la rama de la pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los ESTUDIANTES.

FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA

DIDÁCTICA

EVA

 ENTORNO VIRTUAL DE APREDIZAJE, ESPACIO DIFERENTE, NO TODO ES NUEVO > MUCHAS COSAS SIGUEN SIENDO UTILES.

 ATIENDEN LAS NECESIDADES.

 MODALIDAD PRESENCIAL. ESPACIO FÍSICO Y RECURSOS MATERIALES.

MODALIDAD VIRTUAL



**ENTORNO VIRTUAL DE APREDIZAJE
AULA VIRTUAL: ASIGNATURA, MODULO,
TALLER, CURSO.**



**ELEMENTOS EVA
RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES
DOCUMENTOS, VIDEOS, INFOGRAFÍAS,
ENLACES.**

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN

SINCRONICAS:

 **CHAT**

 **VIDEO CONFERENCIA**

ASINCRONICAS:

 **FORO**

 **MENSAJERÍA**

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

HERRAMIENTAS TIC

(TECNOLOGIA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN)



BIBLIOTECAS SITIOS WEB.



SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
PARTICIPACIÓN EN FOROS TAREAS
EXPOSICIONES EVIDENCIAS
CONTROLES, ETC.



LAS REDES SOCIALES

FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

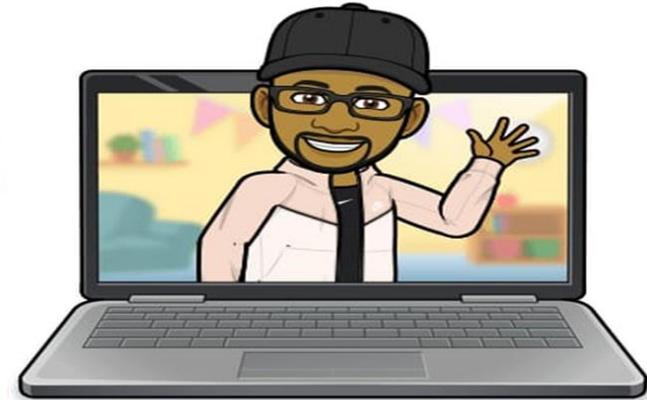
Olimpia **IDENTIDAD VISUAL.**

Olimpia **REDES.**

Olimpia **YOUTUBE**

Olimpia **HISTORIAS.**

Olimpia **MENSAJERIA.**



REDES SOCIALES

Olimpia **INSTAGRAM**

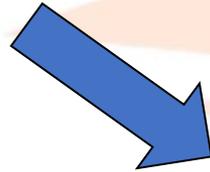
Olimpia **TWITTER**

Olimpia **FACEBOOK**

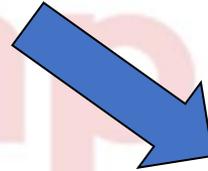
Olimpia **TIK TOK**

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

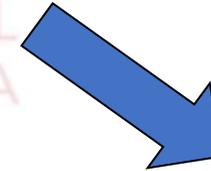
ANUNCIOS



REGISTRO



ESPERA



PRESENTACIÓN

ASPECTOS PREVIOS

SEGURIDAD

ALERTA

SEGURIDAD



BLOQUEAR LA REUNIÓN.



DESHABILITAR MICRÓFONOS Y CÁMARAS.



DESHABILITAR EL MODO COMPARTIDO.



BLOQUEAR COMENTARIOS, ANOTACIONES (PIZARRA).



GRABAR LA SESIÓN.

ALERTA

-  **DISTANCIA A LA CÁMARA.**
-  **AVISAR EN CASA QUE ESTAMOS CONECTADOS.**
-  **ENCUADRE DE LA CÁMARA.**
-  **PREPARARSE BIEN ANTES DE SALIR AL AIRE.**
-  **INGRESAR CON EL MICRÓFONO Y CÁMARA APAGADA.**
-  **OJO CON EL VOCABULARIO Y COMENTARIOS.**
-  **IR ANTES AL BAÑO.**
-  **NO USAR EL CELULAR.**
-  **DE SER URGENTE APAGAR TU MICROFONO.**
-  **MIRAR A LA CAMARA.**
-  **USAR BUZO O UNIFORME COMPLETO.**
-  **SALIR – CERRAR – DESCONECTAR.**



Olimpia



**MUCHAS
GRACIAS**