

Fecha	Día	# sesión	Tema	Facilitador	Horario	Total hrs	Modalidad
27-abr	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #1: Desarrollo Motor	Prof. Pablo Hernández	6pm		Classroom
4-may	Lunes	1	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Desarrollo motor	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
4-may	Lunes		Entrega TAREA #1: Desarrollo Motor	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
11-may	Lunes	2	2. ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO	Prof. Ignacio Sabaté	6-9pm	3	Virtual
18-may	Lunes	3	3.. CARRERA	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
18-may	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #2: Carrera (bitácora)	Prof. Pablo Hernández	6pm		Classroom
25-may	Lunes	4	3. CARRERA	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
1-jun	Lunes	5	4. CICLISMO	Prof. Adrian Castro Solis	6-8pm	2	Virtual
1-jun	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #3: Ciclismo (bitácora)	Prof. Adrian Castro Solis	6pm		Classroom
8-jun	Lunes	6	4. CICLISMO	Prof. Adrian Castro Solis	6-8pm	2	Virtual
15-jun	Lunes	7	5. NATACION	Prof. Ricardo Moraga	6-8pm	2	Virtual
15-jun	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #4: Natación (bitácora)	Prof. Carolina Mora	6pm		Classroom
20-jun	Sábado	8	4. TALLER DE CICLISMO	Prof. Adrian Castro Solis	9-12md	3	Taller presencial
20-jun	Sábado	8	3. TALLER DE CARRERA	Prof. Pablo Hernández	1:30pm-4:30pm	3	Taller presencial
22-jun	Lunes	9	5. NATACION	Prof. Ricardo Moraga	6-8pm	2	Virtual
27-jun	Sábado	10	5. TALLER DE NATACION	Prof. Ricardo Moraga	9-12md	3	Taller presencial
27-jun	Sábado	10	5. TRANSICIONES	Prof. Ricardo Moraga	1:30-3:30pm	2	Presencial
27-jun	Sábado		Entrega TAREA #2: Carrera (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
27-jun	Sábado		Entrega TAREA #3: Ciclismo (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
29-jun	Lunes	11	6..NUTRICION	Prof. Yendry Alvarez	6-8pm	2	Virtual
29-jun	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #5: REGLAMENTO	Tiempo máximo de entrega	6pm		Classroom

4-jul	Sábado	12	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes y Teoría sobre el manejo de la sesión	Prof. Carolina Mora	8-10am	2	Presencial
4-jul	Sábado	12	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Taller: Manejo de la Sesión	Prof. Adrian Castro Solís	10:30-12:30pm	2	Taller presencial
4-jul	Sábado	12	7. "Generalidades del Dopaje"	Prof. Adrian Guzman	1:30-3:30pm	2	Presencial
4-jul	Sábado		Entrega TAREA #4: Natación (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
4-jul	Sábado		Entrega TAREA #5: REGLAMENTO	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
receso del 6 al 12 de julio							
13-jul	Lunes		ASIGNACION DE TAREA #6: Fisiología	Prof. Pablo Hernández	6pm		Classroom
13-jul	Lunes	13	8. FISILOGIA DEL EJERCICIO Implicaciones de los sistemas del cuerpo en el triatlón	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
20-jul	Lunes		Entrega TAREA #6: Fisiología	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
20-jul	Lunes	14	8. FISILOGIA DEL EJERCICIO Implicaciones de los sistemas del cuerpo en el triatlón	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
27-jul	Lunes	15	9. SISTEMAS ENERGETICOS Principios básicos de los sistemas energéticos	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
3-ago	Lunes	16	10. PERFIL FISILOGICO DEL TRIATLETA	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual
8-ago	Sábado	17	11. TEORIA DEL ENTRENAMIENTO Conceptos Esenciales en la teoría del Entrenamiento	Prof. Carolina Mora	8-10am	2	Presencial
8-ago	Sábado	17	11. TEORIA DEL ENTRENAMIENTO Principios Fundamentales del Entrenamiento Deportivo	Prof. Carolina Mora	10:30-12:30md	2	Presencial
8-ago	Sábado	17	12. ZONAS AEROBICAS	Prof. Carolina Mora	2-4pm	2	Presencial
10-ago	Lunes	18	9. SISTEMAS ENERGETICOS Funcionamiento de los diferentes tipos de combustibles en el cuerpo	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
17-ago	Lunes	19	12. ZONAS ANAEROBICAS	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
22-ago	Sabado	20	13. ENTRENAMIENTOS DE LA FUERZA PARA TRIATLON. Métodos de evaluación, Desbalances musculares, Aplicaciones del entrenamiento de fuerza al triatlón.	Prof. Pablo Hernández	8-10am	2	Presencial
22-ago	Sabado	20	13. ENTRENAMIENTOS DE LA FUERZA PARA TRIATLON Etapas para el entrenamiento de la fuerza: Diagnostico, Adaptación a necesidades individuales, Necesidades específicas del triatlón	Prof. Pablo Hernández	10:30-12:30md	2	Presencial
24-ago	Lunes	21	14. METODOS DE ENTRENAMIENTO continuos y fraccionados	Prof. Carolina Mora	6-9pm	3	Virtual
29-ago	Sábado	22	14. TALLER TEORICO DE ZONAS AEROBICAS / ANAEROBICAS Y METODOS	Prof. Carolina Mora	9-12md	3	Taller presencial
29-ago	Sábado	22	15. TRABAJO MENTAL Liderazgo	Prof. Laura Moreira	1:30-3:30pm	2	Presencial

12-sept

Sábado

23

EXAMEN FINAL

Prof. Carolina Mora

10-12md

2

Presencial