

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Metodología del Deporte I</u> <u>M.C. Jesús Alfredo Sáenz Carrasco</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED305
	Semestre:	Tercero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	6
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	4
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	2
	<i>Prácticas:</i>	
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	
	Créditos Totales:	7
	Total de horas semestre (x sem):	96
	Fecha de actualización:	05/08/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	Ninguno
DESCRIPCIÓN: El estudiante comprenderá y analizará los aspectos básicos y específicos de los procesos y factores que intervienen en el entrenamiento deportivo encaminado a la mejora del rendimiento, planteando una metodología de entrenamiento general y específica de vanguardia y fundamentada en las características de los procesos del desarrollo individual y colectivo de los factores determinantes del rendimiento deportivo, aportando soluciones novedosas a las demandas actuales de la sociedad.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: B1. Excelencia y Desarrollo Humano La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora. Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad. E12. Deporte competitivo		

Proveer al estudiante de las bases del proceso de entrenamiento deportivo mediante la investigación, el análisis y la aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos, así como aspectos teóricos y prácticos aplicables a reglamentos y jueceo, para el desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.

E13. Ciencias aplicadas al Deporte

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios de investigación conforme a las tendencias de evaluación y enseñanza deportiva.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. E12.1. Investiga e identifica las bases y procesos del entrenamiento deportivo como herramienta para crear y aplicar programas y planificaciones efectivas de acuerdo con las necesidades y o áreas de oportunidad de cada deportista.	Objeto de estudio 1 1. Introducción al entrenamiento deportivo 1.1 Escenarios deportivos y su influencia en la sociedad. 1.2 La prestación deportiva mediante el entrenamiento deportivo.	El estudiante será capaz de identificar las generalidades del entrenamiento deportivo en diversos escenarios, en lo individual como lo colectivo.	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Estudio Individual	Mapa Mental Ensayo
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. E12.2. Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que	Objeto de estudio 2 2. Bases generales de la teoría del entrenamiento 2.1 Componentes de entrenamiento deportivo. 2.2 Principios del entrenamiento deportivo.	El estudiante será capaz de comprender y aplicar los principios fundamentales de la teoría del entrenamiento deportivo, incluyendo la planificación y periodización del entrenamiento, los métodos de evaluación del rendimiento, y las	Investigaciones Análisis y discusión en grupos Aprendizaje cooperativo	Cuadro sinóptico Exposición Infografía Exámenes escritos

se manejan en cada deporte.		adaptaciones fisiológicas y psicológicas al ejercicio, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo y la salud de los atletas.		
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. E12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.	Objeto de estudio 3 3. Factores que intervienen en el trabajo de acondicionamiento físico 3.1 Sistemas energéticos 3.2 La carga de entrenamiento 3.3 La adaptación 3.4 Control de la carga (evaluación)	El alumno será capaz de identificar y analizar los factores que influyen en el acondicionamiento físico.	Tareas individuales Exposición del docente Exposición del alumno Conferencia de un experto	Exposición Mapa Mental Infografía Taller (Control de la carga) Exámenes escritos
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	Objeto de estudio 4 4. La planificación del entrenamiento deportivo 4.1 Características del plan de entrenamiento 4.2 Forma deportiva 4.3 Características de los atletas según la especialidad deportiva 4.4 Tipos de competencia 4.5 Descripción de los periodos del entrenamiento 4.6 Sesión de entrenamiento	El estudiante será capaz de diseñar y ejecutar planes de entrenamiento deportivo eficaces, comprendiendo y aplicando los principios de la planificación y periodización, para mejorar el rendimiento de los atletas de manera sistemática y organizada.	Búsqueda y análisis de información Análisis y discusión en grupos Aprendizaje basado en problemas	Resumen Mapa Mental Diseño de la sesión de entrenamiento Aplicación de clase práctica

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Bernal, F. (2014). Principios De Entrenamiento Deportivo Para La Mejora De Las Capacidades Física. Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud. (3) 42-49. Bompa, T. (2007). Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento. Barcelona, España: Hispano Europea, S. A. Dietrich, M., Kalaus, C. & Kalaus, Lehnertz. (2007). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Badalona, España: Paidotribo. González, J., Pablos, C. & Navarro, F. (2014). Entrenamiento Deportivo teoría y prácticas. Madrid, España: Médica Panamericana. Lanier, H. (2007). La planificación con un enfoque sistémico. Cuba: Inder. Naclerio, F. (2011). Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes. Madrid, España: Médica Panamericana. Pacheco, R. (2009). Teoría del entrenamiento deportivo. México, D.F: Trillas. Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona, España: Paidotribo.	Parcial 1 30% Objeto de estudio 1 y 2 Tareas: 20% Participación: 20% Portafolio: 60% Parcial 2 30% Objeto de estudio 3 Tareas 20% Participación 10% Examen 40 % Evaluación práctica 30 % Parcial 3 40% Objeto de estudio 4 Tareas 10% Participación 10% Taller 10% ● Plan Escrito Terminado 70%

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Introducción al entrenamiento deportivo	X	X														
2.Bases generales de la teoría del entrenamiento			X	X	X											
3. Factores que intervienen en el trabajo de acondicionamiento físico						X	X	X	X							
4.- La planificación del entrenamiento deportivo										X	X	X	X	X	X	X