

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA**

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Nombre de la materia

Metodología del Deporte I

Elaboró:

M.E.D. Víctor Manuel Ordóñez Morales.

Colaboró

M.C. Palmira Azucena García Álvarez.

M.A. Omar Peña Vázquez.

DES:	SALUD
Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
Área de Formación:	Específica
Área Curricular	Metodología
Clave de la materia:	ED305
Semestre:	TERCERO
N° de Créditos:	6
Total de horas por semana:	6
Horas de teoría:	2
Horas de taller:	2
Horas de laboratorio:	
Horas de práctica:	2
Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	
Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	
Total de horas Semestre:	96
Materia (s) prerequisite (s):	Las de carácter técnico deportivo y las del área biológica y psicológica
Fecha de actualización	Enero 2023

Descripción del curso

Conoce, comprende y analiza 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 este ámbito fundamentada en las características de los procesos del desarrollo individual y colectivo de los factores determinantes del rendimiento deportivo.

Problema del contexto:

El cuidado físico y de salud personal tiene una importancia imprescindible en la sociedad moderna, generando un buen estado mental y físico, sin embargo, la falta de hábitos de práctica deportiva, un alto nivel de sedentarismo y un porcentaje muy básico de educación física en el sistema educativo, han generado en la sociedad niveles bajos del rendimiento deportivo en México. Además, la falta de planificación como desarrollo óptimo de la mejora del rendimiento deportivo para cada deportista.

Competencia a desarrollar

BÁSICA

Sociocultural: Evidencia respeto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás, apreciando y conservando el entorno

Trabajo en Equipo y Liderazgo: Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

ESPECÍFICA

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.

PROFESIONAL

Elementos Conceptuales Básicos: Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica sus interacciones para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1.Introducción al entrenamiento deportivo</p> <p>1.1 Escenarios deportivos y su influencia en la sociedad</p> <p>1.2 La prestación deportiva mediante el entrenamiento deportivo.</p>	<p>BASICA</p> <p>Sociocultural</p> <p>Trabajo en y Equipo Liderazgo</p>	<p>1.Interpreta eventos históricos y sociales de carácter universal.</p> <p>2.Conoce, interpreta y analiza</p> <p>3.Conoce las bases generales de la teoría del entrenamiento deportivo.</p> <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p>	<p>Aula Invertida</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p>	<p>Debate</p> <p>Ensayo</p>	<p>Ensayo</p> <p>Portafolio</p> <p>Rúbrica</p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2.Bases generales de la teoría del entrenamiento</p> <p>2.1 Componentes de entrenamiento deportivo</p>	<p>BASICA</p> <p>Trabajo en Equipo y Liderazgo</p> <p>ESPECÍFICA</p>	<p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p>	<p>Aula Invertida</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p>	<p>Presentará un video de la aplicación de los componentes.</p> <p>Presenta un ensayo, atendiendo al análisis</p>	<p>Exposición del estudiante</p> <p>Ensayo</p> <p>Portafolio</p>

<p>2.2 Principios del entrenamiento deportivo</p>	<p>Deporte competitivo</p>	<p>1.Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>2.Aplica la tecnología a la solución de problemáticas</p> <p>3. Demuestra comportamientos de búsqueda</p> <p>4.Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p> <p>5.Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos-tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos de cada deporte.</p> <p>6. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos</p>		<p>realizado en grupo.</p> <p>El estudiante expone el tema interpretando y analizando el contenido.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. Factores que intervienen en el trabajo de acondicionamiento físico</p>	<p>BASICA</p> <p>Trabajo en Equipo y Liderazgo</p>	<p>1.Demuestra comportamientos de búsqueda</p> <p>Investiga e identifica las bases y procesos del entrenamiento deportivo como herramienta</p>	<p>Aula Invertida</p> <p>Exposición del docente</p> <p>Exposición del estudiante</p>	<p>Exposición</p> <p>Mapa mental (carga de entrenamiento)</p>	<p>Portafolio</p> <p>Rubrica</p> <p>Examen escrito</p>

<p>3.1 Sistemas Energéticas</p> <p>3.2 La Carga de entrenamiento</p> <p>3.3 La Adaptación</p> <p>3.4 Control de la carga (evaluación)</p>	<p>ESPECÍFICA Deporte competitivo</p>	<p>para crear y aplicar programas y planificaciones efectivas de acuerdo con las necesidades y o áreas de oportunidad de cada deportista.</p>	<p>Aprendizaje cooperativo</p>	<p>Infografía (Adaptación)</p> <p>Video de S.E.</p> <p>Taller (Control de la carga)</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p>Objeto de estudio 4</p> <p>4.- La planificación del entrenamiento deportivo</p> <p>4.1 Características del plan de entrenamiento</p> <p>4.2 Forma deportiva</p> <p>4.3 Características de los atletas según la especialidad deportiva.</p> <p>4.4 Tipos de competencia</p> <p>4.5 Descripción de los periodos del entrenamiento</p> <p>4.6 Sesión de entrenamiento</p>	<p>ESPECÍFICA Deporte competitivo</p>	<p>1.Explica conceptualment e los componentes básicos en el área de la salud.</p> <p>2.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.</p> <p>3.Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos</p>	<p>Aula Invertida</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p>	<p>Diagrama de características</p> <p>Elaboración de un análisis de lecturas</p> <p>Taller, diseño plan gráfico y escrito formatos Matveyev, Forteza y Formato propio.</p> <p>Entrega diseño de la sesión de entrenamiento.</p> <p>Aplicación de clase práctica</p>	<p>Rubrica</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Diseño y Presentación Plan de entrenamiento gráfico y escrito en sus distintos modelos</p>

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Lanier, H. (2007). La planificación con un enfoque sistémico. Cuba: Inder.</p> <p>Naclerio, F. (2011). Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes. Madrid, España: Médica Panamericana.</p> <p>Pacheco, R. (2009). Teoría del entrenamiento deportivo. México, D.F: Trillas.</p> <p>Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.</p> <p>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. file:///C:/Users/Propietario/Downloads/principios%20del%20entrenamiento.pdf</p>	<p><i>Objeto de estudio 1 y 2</i> <i>Tareas: 20%</i> <i>Participación: 20%</i> <i>Portafolio: 60%</i></p> <p><i>Objeto de estudio 3</i> <i>Tareas 20%</i> <i>Participación 10%</i> <i>Examen 40 %</i> <i>Evaluación práctica 30 %</i></p> <p><i>Objeto de estudio 4</i> <i>Tareas 10%</i> <i>Participación 10%</i> <i>Taller 10%</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Plan Escrito Terminado 70%</i>

"Educar para la vida, a través del movimiento"

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

	SEMANAS															
Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X														
Objeto de estudio 2:			X	X	X											
Objeto de estudio 3:						X	X	X	X							
Objeto de estudio 4:										X	X	X	X	X	X	X

"Educar para la vida, a través del movimiento"

ANEXOS:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

-Colocar un instrumento por hoja (formato), puede incluir instrucciones si aplica-

Rubrica ensayo

Criterios	Excelente (5)	Bien (4)	Regular (3)	Deficiente (2)	Puntos
Introducción	Presenta con precisión el tema y la idea central ampliando el panorama del lector.	Presenta brevemente el tema y la idea central	Presenta con inconsistencias el tema y la idea central	Mal elaborado. No es clara ni especifica el propósito del ensayo.	
Dominio de Contenido	Presenta ampliamente todos los puntos sugeridos de los temas asignados.	Le falta uno de los puntos sugeridos en el temas.	Presenta entre un 75% y un 50% de los elementos sugeridos en el tema asignado	Presenta menos del 50% de los elementos sugeridos en el tema asignado	
Desarrollo	Expone con claridad los argumentos que sustentan la idea central, incluye citas, referencias bibliográficas y opiniones de otros autores APA 7.	Expone los argumentos que sustentan la idea central, incluye citas y referencias bibliográficas APA 7.	Expone parcialmente los argumentos que sustentan la idea central incluyendo solo algunas citas o referencias bibliográficas APA 7.	No expone los argumentos para sustentar la idea central o estos con confusos no incluye citas ni referencias bibliográficas APA7.	-
Vocabulario	Usa vocabulario apropiado para la audiencia. Aumenta el vocabulario de la audiencia definiendo las palabras que podrían ser nuevas para ésta.	Usa vocabulario apropiado para la audiencia. Incluye 1-2 palabras que podrían ser nuevas para la mayor parte de la audiencia, pero no las define.	Usa vocabulario apropiado para la audiencia. No incluye vocabulario que podría ser nuevo para la audiencia.	Usa varias (5 o más) palabras o frases que no son entendidas por la audiencia.	

<p>Postura del Cuerpo y Contacto Visual</p>	<p>A la hora de hablar la postura y el gesto son muy adecuados. Mira a todos los compañeros con total naturalidad.</p>	<p>La mayoría del tiempo la postura y el gesto son adecuados y casi siempre mira a los compañeros mientras habla.</p>	<p>Algunas veces, mantiene la postura y el gesto adecuados, y otras no. En ocasiones mira a sus compañeros.</p>	<p>No mantiene la postura y gesto propios de una exposición oral y, la mayoría de las veces, no mira a sus compañeros.</p>	
<p>Volumen</p>	<p>El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia a través de toda la presentación</p>	<p>El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia al menos 90% del tiempo</p>	<p>El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia al menos el 80% del tiempo</p>	<p>El volumen con frecuencia es muy débil para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia.</p>	
<p>Uso del tiempo</p>	<p>Hace uso adecuado del tiempo signado y logra abarcar todos los aspectos del tema (10 min)</p>	<p>Hace uso adecuado del tiempo, pero algunos aspectos del tema son tratados con prisa. (8-9 min)</p>	<p>Tiene algunos problemas en el uso del tiempo. Termina la ponencia muy pronto o no logra terminarla.</p>	<p>Confronta problemas mayores en el uso del tiempo (termina muy pronto o no logra terminar su presentación en el tiempo asignado)</p>	
<p>CONCLUSIÓN</p>	<p>Incluye opiniones personales. Y se fundamentan claramente en la argumentación y llevan a una propuesta coherente y claramente presentada</p>	<p>Sólo incluye opiniones personales y se fundamentan en la argumentación presentada e incluyen propuestas viables</p>	<p>Sólo incluye un resumen del resto del ensayo y no coinciden claramente con la argumentación y la propuesta presentada no es del todo viable</p>	<p>Es demasiado corta (menor a 3 líneas). y no están conectadas lógicamente con los argumentos, y la propuesta no es clara</p>	

Complementos importantes:

- 1) Entrega antes de su presentación el ensayo de manera impresa y mandarlo al siguiente correo: pagarcia@uach.mx
- 2) Presencia de copy-paste: Si hay más de 2 párrafos con copy-paste o más de uno igual a la de algún compañero obtendrá 10/100 de calificación.
- 3) Ortografía: cada error dará un 1% menos. (Tolerancia 1 por página) 4) Descuidos de escritura: cada error dará un 1% menos.
- 4) Vestimenta formal

Lista de cotejo (planeaciones

TEyMED)

Nombre:

Fecha:

Indicador	Cumplimiento		Puntos	Observaciones
	SI	NO		
2. Contiene los datos del estudiante e institución de práctica.				
3. Incluye logos de la universidad y facultad				
4. El objetivo: Redacta y explicar de manera concreta la acción que ejercerá el logro a cumplir y es congruente con la sesión.				
5. Desarrolla y explicara claramente la parte inicial de la sesión (calentamiento y estiramiento).				

6. La parte inicial es congruente con la parte de desarrollo.				
7. El desarrollo es congruente con el sistema energético que se indicó en la sesión. ABC				

8. El desarrollo esta desglosado claramente con cada uno de los ejercicios.				
9. Los ejercicios desarrollados contiene: Intensidad Volumen Densidad Duración Explicados correctamente				
10. Contiene la relajación congruente con el desarrollo.				

