



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PRINCIPIOS CIENTIFICOS DEL DEPORTE

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8792	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = curso	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciado en Cultura Física y Deportes o carrera afín, con experiencia en la enseñanza, amplia experiencia práctica en el entrenamiento y la competencia deportiva en la especialidad.
Manejo tecnológico básico de computadoras y dispositivos móviles y sus apps.

Elaborado por:

L.C.F. y D. Mario Francisco Tena Capilla
L.C.F. y D. Francisco Damián Estrada García
L.C.F. y D. Brenda González
L.C.F. y D. Benjamín Romero Aguilar

Evaluated and updated by:

Academia de Entrenamiento Deportivo

Fecha de elaboración:

27/09/2016

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

15/08/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES	
Profesionales	
Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre el funcionamiento y la estructura del cuerpo humano, desde diversas perspectivas de las ciencias de la salud, asociadas a la actividad física y el deporte;	
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva;	
Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo;	
Socio- Culturales	
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;	
Aplica, en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad;	
Técnico- Instrumentales	
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera interactiva, con sentido crítico y reflexivo, en cualquiera de los ámbitos de su ejercicio profesional.	

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje principios científicos del deporte, es un curso taller que forma parte de área de formación básica particular selectiva con un total de 64 horas, divididas en 48 horas teóricas y 16 horas prácticas, se imparte en el nivel académico de licenciatura y el valor en créditos es de 7.
Esta unidad de aprendizaje pretende proporcionar al alumno la posibilidad de diseñar, implementar y evaluar programas de preparación física, técnica y táctica, auxiliados por elementos pedagógicos, biomecánicos para el mejoramiento de las capacidades y posibilidades de éxito en las competencias de los atletas en las distintas disciplinas deportivas, con el apoyo de tecnologías específicas destinadas al mejor desempeño en el ámbito de la competencia.
Tiene una relación directa con unidades de aprendizaje tales como, Bases del Entrenamiento Deportivo, Sistemas de la Actividad Deportiva, Metodología del Entrenamiento.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Comprende y aplica al entrenamiento deportivo los principios fisiológicos y bioquímicos que intervienen en la adaptación al esfuerzo.
Analiza y evalúa los factores biomecánicos asociados a una mejora del entrenamiento y la competencia
Utiliza tecnologías específicas para la valoración del rendimiento en el entrenamiento y la competencia
Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física que preparen a los deportistas y los equipos para competir con éxito en el deporte.

5. SABERES

Prácticos	Interviene en el proceso de entrenamiento deportivo aplicando medios y métodos del entrenamiento en forma científica y pedagógica en la evaluación, monitoreo y desarrollo de la preparación técnica y física utilizando como apoyo la tecnología aplicada al deporte.
Teóricos	Comprende los sistemas energéticos y su aplicación metodológica en los deportes, así como la aplicación de los medios y métodos del entrenamiento en el desarrollo de la preparación física y técnica. Analiza el proceso de adaptación a las cargas. Comprende los elementos de la biomecánica para mejorar la técnica deportiva.

Formativos	Aplica los lineamientos de la filosofía del juego limpio y el respeto a los principios del entrenamiento, así como la participación en el trabajo colaborativo.
-------------------	---

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Principios Biomecánicos aplicados al deporte.
1.1 Análisis de fases de los movimientos técnicos
1.2 Principios biomecánicos
2. Cargas en el entrenamiento deportivo
2.1 Descripción y Componentes de las cargas
3. Sistemas energéticos
3.1 Sistema de los fosfágenos
3.2 La glucólisis anaeróbica
3.3 Sistema aeróbico u oxidativo
4. Métodos del entrenamiento deportivo
4.1 Métodos continuos
4.2 Métodos discontinuos
5. Planificación del entrenamiento deportivo
5.1 Periodización del Entrenamiento Deportivo
5.2 Estructura y Desarrollo del Macrociclo.
6. Utilización de las Tecnologías (TICs) en todos los rubros arriba mencionados.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Realizar análisis de los movimientos corporales en el gesto deportivo (técnica), por video, por secuencias fotográficas, exponiendo de las diferentes pruebas, o acciones de la especialidad deportiva.
Elaborar Documentos de Evidencia del Rendimiento, Gráficas donde se asentará, tanto las sesiones de entrenamiento como la competencia, lo que corresponda al análisis del desenvolvimiento en el Área Deportiva. Además de la utilización de Aplicaciones o programas tecnológicos que se puedan utilizar para este fin.
Practicar de los diferentes métodos y técnicas específicas, para incrementar el rendimiento en cualquier área deportiva.
Diseño de planificación y estructura de macrociclos, en Excel, con distribución de cargas y gráficos de los mismos, hasta llegar a la Sesión.
Investigación documental en todas las áreas.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Portafolio de evidencias Reportes de sesiones teóricas y prácticas.	1. Entrega de productos y actividades. Exposición en medios electrónicos de los temas	Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet.
Investigación y exposición de análisis de la técnica.	2. Los productos deberán representar lo investigado y analizado en el aula de	Subir los productos a plataforma de Classroom

Análisis de los gráficos de rendimiento.	acuerdo con el programa.	Área de práctica, si están las condiciones de salud disponibles.
Diseño de Planificación de un Macro ciclo	3. La práctica y ejecución de los tipos de preparación deberán respetar los principios biomecánicos. 4. La planificación deberá ser acorde a lo estipulado en el encuadre. 5. Los diagnósticos deberán tener congruencia y los instrumentos de evaluación serán congruentes con el propósito.	Plataforma de Classroom, Meet

9. CALIFICACIÓN

Documentos, Tareas e investigación.....	30%
Evaluaciones teóricas	15%
Trabajo final Planificación Macro ciclo	40%
Participación y prácticas	15%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

García Verdugo, Mariano. El Entrenamiento de Resistencia. Basado en Zonas o Áreas Funcionales 2019 Paidotribo, Barcelona.

Verkhoshansky, Yuri. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo 2002 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- V47

García Verdugo, Mariano. Resistencia y Entrenamiento, Una Metodología Práctica

2007 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- G37

Issurin, Vladimir. Entrenamiento Deportivo, Periodización por Bloques

2012 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- I8818

Leigh, Brandon. Anatomía y Entrenamiento.

2010 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- B731

Forteza de la Rosa, Armando. Entrenamiento Deportivo, Preparación para el Rendimiento.

2009 Kinesis, Colombia. Clasificación: GV- 341- F67

Baloncesto, técnica y táctica defensiva Aldrete Vicent, José Luis/ Osma Fernández Jorge
Juan Ed. Gymnos.

Baloncesto, técnica y táctica ofensiva Aldrete Vicent, José Luis/ Osma Fernández Jorge
Juan Ed. Gymnos.

Entrenamiento y formación en baloncesto Aldrete Vicent, José Luis/ Osma Fernández Jorge
Juan Ed. Gymnos.

The science of basketball Alexandru Radu Edt. Routledge, Londres-
New York, 2019

Basketball skills & drills Jerry V. Krause/Don Meyer/Jerry Meyer Edt. Human Kinetics, USA,
2008

Leigh, Brandon. Anatomía y Entrenamiento.

2010 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- B731

Forteza de la Rosa, Armando. Entrenamiento Deportivo, Preparación para el Rendimiento.

2009 Kinesis, Colombia. Clasificación: GV- 341- F67

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Correa Vilorio, Milton. Voleibol Manual operativo para la planificación. Armenia, Colombia. Kinesis
2013. Clasif. LC GV1017.V6C67 2013.

Guimaraes Rodríguez, Toninho. Voleibol Iniciación y alto rendimiento. Bogotá, Colombia.
Cooperativa editorial magisterio 2006. Clasif. LC GV1015.3 G85 2006.

Drauschke, Klaus. El Entrenador de voleibol. Barcelona Paidotribo 1998. Clasif. LC GV1015.3 E58

GOMEZ Julian. Técnica de entrenamiento y dirección de equipo. Augusto E. Pila Teleña. Madrid
1980.

CALLEJA González Julio Dr. Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. Paidotribo. 2008
OLIVERA Betrán Javier. 1250 Ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo. Tercera edición
Barcelona