Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Entrenamiento Deportivo

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Principios Científicos del Deporte

Clave de la unidad de aprendizaje:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:	Eje curricular
I8792	48	16	64	7	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo	Prerrequisitos
C=curso	● Presencial	● Licenciatura	LCFD) Licenciatura en Cultura Física y Deportes 3ro.	

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Selectiva

PERFIL DOCENTE

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

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

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 y de la metodología del entrenamiento deportivo, para el mejoramiento de las capacidades físicas 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 de entrenamiento basados en la metodología del entrenamiento deportivo que preparen a los deportistas y los equipos para competir con éxito en el deporte.

5. SABERES

Prácticos	Teóricos	Formativos
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.	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.	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.

	Analiza el proceso de adaptación a las cargas. Comprende los elementos de la biomecánica para mejorar la técnica deportiva.	

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	**Detalles del tema**
Principios Biomecánicos aplicados al deporte.	Análisis de fases de los movimientos técnicos Principios biomecánicos
Evaluaciones deportivas y caracterización del deporte	Caracterización de la propia disciplina deportiva. Evaluación Físicas y de Composición Corporal. Evaluación Técnica. Evaluación Táctica. Utilización de las Tecnologías afines al deporte (TICs), tanto para su realización, como para su interpretación.
Fisiología deportiva	Carga externa e interna, y componentes de la carga física. Sistemas energéticos e indicadores de volumen e intensidad
Métodos del entrenamiento deportivo.	Métodos continuos Métodos discontinuos
Planificación del entrenamiento deportivo	Periodización del Entrenamiento Deportivo Estructura y Desarrollo del Macrociclo.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

- Aprendizaje colaborativo.
- Aula invertida.
- Aprendizaje basado en evidencias.
- Aprendizaje basado en proyectos

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Investigación, mapas conceptuales, mentales, infografías etc.	Documentos arial 12, con portada, información de fuentes fidedignas, bibliografía APA 7, Actividades entregadas en plataforma virtual. Los cambios a las diversas actividades serán especificados por el profesor.	Plataforma virtual Salón de clases	15%
Evaluaciones	Se realizarán durante el semestre.	Plataforma digital Salón de clases	15%
Trabajo colaborativo	Se evaluará la capacidad del equipo para organizar y distribuir equitativamente las tareas, mantener una participación activa y una comunicación respetuosa, demostrar dominio del tema, presentar la información con claridad y orden, utilizar adecuadamente los materiales de apoyo, cumplir con responsabilidad y puntualidad, aportar creatividad y mantener coherencia e integración entre las contribuciones de todos los integrantes.	Plataforma digital Salón de clases	25%
Diseño y planificación de una estructura de planificación (macrociclo)	Se elaborara y entrega en la plataforma digital el diseño de la planificación de entrenamiento deportivo (macrociclo).	Plataforma digital Salón de clases	35%
Reporte de prácticas	Descripción de las actividades realizadas durante la práctica, los	Plataforma digital	10%

	procedimientos aplicados, los resultados obtenidos y su análisis crítico, relacionándolos con el tema visto. Se evaluará la participación activa, la calidad del análisis, la vinculación entre teoría y práctica, así como la presentación, redacción y entrega puntual del reporte.	Instalaciones de la Universidad de Guadalajara.	

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será 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.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Bompa, T. O. (2023) Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento. Barcelona, España. Editorial: Hispano Europea.

Forteza de la Rosa, A. (2009) Entrenamiento Deportivo, Alta Metodología. Armenia, Colombia: Editorial: Kinesis.

Forteza de la Rosa, Armando. Entrenamiento Deportivo, Preparación para el Rendimiento. 2009 Kinesis, Colombia. Clasificación: GV- 341- F67.

García Manso, J. M., y Santana Suárez, N. (2021).Planificación y Programación Deportiva., Armenia, Colombia: Edt. Kinesis.

García Verdugo, Mariano. Resistencia y Entrenamiento, Una Metodología Práctica 2007 Paidotribo, Barcelona. Clasificación: GV- 711.5- G37.

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

Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona España: Edt.

Paidotribo.

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

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

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.

Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia (Bicolor)*. Editorial Paidotribo.

Ale de la Rosa, Y., Guillen Pereira, L., Luperón Terry, J. ., & Hernández Infante, Y. (2020). Evaluación de la amplitud articular de los miembros inferiores en la técnica de zancada. Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCalE), 15–27.

LOPEZ-BENEDICTO, A., & TERREROS, J. (1991). Gimnasia rítmica. Evolución fisiologica y antropométrica en una temporada. Arch Med Deporte, 8(0030), 00127–00134.

Quintero. Et al. (2011). Redalyc. El perfil antropométrico de la gimnasia rítmica. Apunts Educación Física y Deportes, 103(1577–4015), 48–55

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Correa Viloria, 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

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.

Mendizábal, S y Mendizábal, I. (1985). Iniciación a la Gimnasia Rítmica I. Manos Libres, cuerda y pelota. Gymnos.

Canalda Llobet, A. (1998). Gimnasia Rítmica deportiva: teoría y práctica. Paidotribo.

Diener-González, L. (2019). Gimnasia Artística : Análisis Biomecánico De La Inversión Adelante Revisión Sistemática Artistic Gymnastic : Biomechanics Analisys Walkover Forward Systematic Reviiew. ICm, 37–44.

Grande Rodríguez, I., Bautista Reyes, A., & Hontoria Galán, M. (2008). Biomecánica aplicada al diseño de una Herramiento de Evaluación de los saltos en Gimnasia Rítmica atendiendo al Código Internacional de Puntuación. Aplicación a la evaluación del salto zancada. Educación Física y Deportes, 3(93), 55-61–61

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

World Athletics. (s. f.). *Book of Rules. World Athletics. Recuperado de* Book of Rules | World Athletics.

Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo, A.C. (s. f.). *Documento en PDF*. https://www.fmaa.mx/_files/ugd/bbef6c_9b92b584caf741dfa7ec8e43d59b8388.pdf

Serrano-Nortes, E., Díaz, M. G., & García, C. R. (2021). Resilience and optimism in rhythmic gymnastics. Retos, 2041(41), 581–588. https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83086

Vernetta, M., Montosa, I., & Peláez, E. (2018). Body-esteem in adolescent gymnasts of two choreographic disciplines: Rhythmic gymnastics and acrobatic gymnastics. Psychology, Society and Education, 10(3), 301–314. https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2216

Elaborado por:	**Evaluado y actualizado por:**
Graciela Valenzuela Pulido Francisco Damián Estrada García Brenda González	Academia de Entrenamiento Deportivo
Fecha de elaboración:	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia:**
Agosto 2026	Agosto 2026