



**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:

PRACTICAS DE SISTEMAS DEPORTIVOS

| Clave de la materia: | Horas de teoría: | Horas de práctica: | Total de horas: | Valor en créditos: |
|----------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| I8804                | 20               | 44                 | 64              | 6                  |

| Tipo de curso: | Nivel en que se ubica: | Programa educativo                                            | Prerrequisitos: |
|----------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| T = taller     | 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, en el entrenamiento y la competencia deportiva de la especialidad.

Elaborado por:

LCFyD Brenda Nataly González Real  
LCFyD Mario Francisco Tena Capilla  
LCFyD Benjamín Romero Aguilar

Evaluated and updated by:

Lic. Mario Francisco Tena Capilla  
Lic. Juan Josue Morales Acosta

Fecha de elaboración:

27/09/2016

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

14/08/2020

**2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO**

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Profesionales

|                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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; |
| Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos.                                                                     |

### 3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje Prácticas de Sistemas Deportivos es un taller ubicado en el bloque del área de formación básico particular selectiva, con un total de 64 horas divididas en 20 horas de teoría y 44 horas de práctica, se imparte en el nivel académico de licenciatura escolarizada y el valor de créditos que se acreditan son 6.

Esta unidad de aprendizaje pretende proporcionar al estudiante de la carrera de cultura física y deportes en el área de la especialidad deportiva, la aplicación práctica del conocimiento y de los sistemas técnico – tácticos, auxiliados por elementos metodológicos, pedagógicos, herramientas didácticas, y el uso de tecnologías específicas en el campo de las prácticas deportivas, para que adquieran la habilidad de intervenir en los niveles de iniciación, desarrollo y rendimiento deportivo. Tiene relación directa con las siguientes unidades de aprendizaje; principios científicos del deporte, sistemas del entrenamiento deportivo, fundamentos de los juegos deportivos.

### 4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Pone en práctica a partir de los conocimientos adquiridos, la sistematización, medios y métodos de entrenamiento para llevar a cabo la bitácora y control del entrenamiento de las capacidades físicas, técnica, táctica y estratégica, en alguna de las disciplinas deportivas dirigida en los niveles de iniciación, desarrollo y rendimiento competitivo de un atleta o equipo. Funcionando como auxiliar del entrenamiento deportivo de selección.

### 5. SABERES

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prácticos</b>  | <p>Plantea un proyecto básico de planificación deportiva en una disciplina deportiva, con base en la comprensión de los conceptos y fundamentos del deporte elegido. Aplica los medios y métodos para desarrollar la preparación táctica-estratégica así como capacidades físicas y técnicas inherentes a los sistemas deportivos de la disciplina deportiva elegida.</p> <p>Identifica y desarrolla los factores técnico-tácticos que capacitan al deportista para competir con éxito en el deporte.</p> <p>Llevar a cabo controles del entrenamiento, mediante la planeación, la bitácora y anotaciones para realizar un análisis del entrenamiento y rendimiento deportivo.</p> <p>Llevar a cabo análisis y estadísticas de las sesiones realizadas, elaborando un diario de campo reflexivo de las prácticas.</p> <p>Elabora un informe académico al finalizar las prácticas.</p> |
| <b>Teóricos</b>   | <p>Analiza, comprende, estructura y componentes de los sistemas de entrenamiento deportivo, aplicado a la disciplina elegida.</p> <p>Conoce el Reglamento Técnico de acuerdo con las disciplinas deportivas.</p> <p>Clasifica y analiza los tipos de recolección de datos en la práctica deportiva.</p> <p>Analiza los conocimientos de Planificación del Entrenamiento y de la Psicología del deporte y la competencia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Formativos</b> | <p>Respeta y aplica los lineamientos de la filosofía del juego limpio.</p> <p>Respeta los principios del entrenamiento deportivo, así como los reglamentos del juego.</p> <p>Aplica los valores del entrenador deportivo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

|                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.- DESARROLLO DE CUALIDADES ESPECIALES                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidades específicas combinadas</li><li>• Desarrollo biomotor específico</li><li>• Métodos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades especiales</li><li>• Preparación física específica</li></ul> |
| 3.- HABILIDADES TÉCNICAS COMBINADAS                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo y mantenimiento de la técnica básica y específica.</li></ul>                                                                                                                                          |
| 4.- CONTROL DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Documentos de control</li><li>• Documentos de evidencia</li><li>• Elaboración de documentos de análisis de las prácticas de los sistemas</li></ul>                                                               |

## 7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje basado en evidencias, evidencias de lo aprendido y realizado, mediante documentos de control durante las sesiones realizadas.

Aprendizaje basado en la resolución de problemas y la adquisición de actitudes

Aprendizaje basado en proyectos (realiza un proyecto de la práctica real)

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

| 8. 1. Evidencias de aprendizaje                       | 8.2. Criterios de desempeño                                                                                                                                                            | 8.3. Contexto de aplicación                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Participación individual                            | - En la participación individual se requerirá su asistencia presencial a clases (en línea) y que tenga disposición para la realización de las actividades de investigación y análisis. |                                                                                                                     |
| - Investigaciones                                     | - Elaborar y presentar digitalmente las investigaciones indicadas en la guía de instrumentación.                                                                                       | - Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet.              |
| - Cronograma de actividades en la(s) que intervendrá. |                                                                                                                                                                                        | - Biblioteca, internet                                                                                              |
| - Portafolio de reportes                              | De acuerdo al lugar donde realice sus prácticas (presenciales o virtuales), desarrollar un cronograma para un mejor control de sus actividades de entrenamiento.                       | - Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Documentos, |
|                                                       | - Entregar digitalmente un portafolio integrando los                                                                                                                                   | En el Aula de clases y/o en línea, y en el lugar donde                                                              |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trabajo Final             | diferentes reportes de las prácticas que se hayan solicitado<br><br>- Presentará electrónicamente un ensayo de planificación ideal con las diferentes partes que comprende la prep. Física, técnica, táctica, psicológica, y nutricional. | realice las prácticas.<br><br>Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Documentos, hojas de cálculo, con la posibilidad de realizar prácticas con organismos tanto públicos como privados.<br><br>- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Documentos, hojas de cálculo |
| Da doble clic para editar | Da doble clic para editar                                                                                                                                                                                                                 | Da doble clic para editar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 9. CALIFICACIÓN

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Participación individual                    | 10% |
| Investigaciones                             | 10% |
| Cronograma de actividades                   | 12% |
| Presentación de los reportes curriculares   | 28% |
| Presentación del trabajo compilatorio final | 40% |

## 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

|                                             |                                       |                           |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| The science of basketball<br>New York, 2019 | Alexandru Radu                        | Edt. Routledge, Londres-  |
| Basketball skills & drills<br>2008          | Jerry V. Krause/Don Meyer/Jerry Meyer | Edt. Human Kinetics, USA, |

|                                                                      |                                                     |                 |                                |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1250 Ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo                   | Javier Olivera Betrán                               | Vol. I, II, III | Editorial                      |
| Baloncesto mas que un Juego (Colección 20 tomos) Gymos.              | Manuel Comas                                        |                 | Editorial                      |
| JULIAN GOMEZ<br>PILA TELEÑA                                          | TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO Y                          |                 | ED. AUGUSTO                    |
| JESÚS ANTONIO MOLL                                                   | DIRECCIÓN DE EQUIPO                                 |                 |                                |
| BURRALL PAYE<br>IMPRESOS Y TESIS                                     | LAS PRESIONADAS DE ZONA EN BASQUETBOL               |                 | ED.                            |
| AUBREY R. BONHAM<br>IMPRESOS Y TESIS                                 | LOS SECRETOS DEL ROMPIMIENTO RÁPIDO                 |                 | ED.                            |
| MARIANO GARCÍA VERDUGO<br>DIPER) Ed Paidotribo 2018                  | EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA (Modelo             |                 |                                |
| Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. 2008            | Calleja González Julio Dr.                          |                 | Ed. Paidotribo                 |
| Manual del SICCED nivel 2                                            | CONADE                                              |                 |                                |
| Manual de entrenadores de básquetbol del SICCED Nivel 3 CONADE y FMB | México 2000                                         |                 |                                |
| Entrenador deportivo de básquetbol Impresos y Tesis                  | Jorge Ramírez Mota.                                 |                 | Editorial                      |
| 1250 Ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo                   | Javier Olivera Betrán                               | Vol. I, II, III | Editorial                      |
| Baloncesto mas que un Juego (Colección 20 tomos) Gymos.              | Manuel Comas                                        |                 | Editorial                      |
| Thescience of basketball                                             | AlexandruRaduEdt. Routledge, Londres-New York, 2019 |                 |                                |
| Basketballskills&drills                                              | Jerry V. Krause/Don Meyer/Jerry Meyer               |                 | Edt. Human Kinetics, USA, 2008 |

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

|                                                                |                                                                                                                     |  |            |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|
| OSMAR JORGE JUAN                                               | TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA                                                                                        |  | ED. GYMNOS |
| JEREMIAH MARYALYCE<br>C.E.C.S.A.                               | TÉCNICAS DEL BALONCESTO                                                                                             |  | ED.        |
| NBA Draft Combine.                                             | DIEZ CONCEPTOS GANADORES<br><a href="https://stats.nba.com/draft/combine/">https://stats.nba.com/draft/combine/</a> |  |            |
| Reglamento Oficial de Baloncesto.                              | <a href="http://www.fiba.com.es">www.fiba.com.es</a>                                                                |  |            |
| Manual de Compilación Estadística para el Basquetbol Supernova | Tena Capilla Mario Fco.                                                                                             |  | Ed.        |
| Introducción a la Biomecánica                                  | Karl Hainaut.                                                                                                       |  |            |

Teoría general del entrenamiento  
1983

Dietrich Harre,

Ed. Técnico Científica Cuba

Básquetbol lógico

Prof. Constancio Córdova

Baloncesto formativo la preparación física  
Autores de Argentina, 2017

Dr. Pablo Alberto Esper Di Cesare

Edt. Editorial

Basketball Coaching Manual

Berkompas/Chapman/Davenport www.LA84Foundation.org

WEB

<http://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm>

<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.mx/>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>.

<http://www.nba.com>

<http://g-se.com>