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 de Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Academia de Entrenamiento Deportivo

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Prácticas de Sistemas Deportivos

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8804	20	44	64	6	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
T = Taller	Presencial	Licenciatura	Cultura Física y Deportes/ 5º	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Básica 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.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

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.
Técnico-Instrumentales Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones contextos, en relación con los problemas cotidianos, sociales y laborales y profesionales 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. Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales.
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. Muestra una sólida autoestima profesional, así como actitudes de colaboración, respeto y solidaridad con profesionistas de cualquier área y grupo social. Aplica, en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad. Comprende los diversos contextos y escenarios económicos, políticos y sociales en la construcción de una identidad personal, social y universitaria.

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 acrediten 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 y estratégicos, 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 y planeación del entrenamiento deportivo.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Integra y pone en práctica los conocimientos teórico científicos adquiridos del entrenamiento deportivo a través de la sistematización, medios y métodos para el 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 deportivo de un atleta o equipo, fungiendo como entrenador o auxiliar con actitud ética, humanista, innovadora e interdisciplinar.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
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. Identifica y desarrolla los factores técnico-tácticos que capacitan al deportista para competir con éxito en el deporte. Lleva a cabo controles del entrenamiento, mediante la planeación, la bitácora y anotaciones para realizar un análisis del entrenamiento y rendimiento deportivo. Lleva a cabo análisis y estadísticas de las sesiones realizadas, elaborando un diario de campo reflexivo de las prácticas.	Analiza, comprende, estructura y componentes de los sistemas de entrenamiento deportivo, aplicado a la disciplina elegida. Conoce el Reglamento Técnico de acuerdo con la disciplina deportiva. Clasifica y analiza los tipos de recolección de datos en la práctica deportiva. Analiza los conocimientos de Planificación del Entrenamiento y de la Psicología del deporte y la competencia.	Interviene con personas en forma individual y grupal sin perder el sentido integral y holístico que conforma al individuo. Manteniendo un comportamiento respetuoso, ético y profesional. Colabora en equipo para el intercambio de información y la resolución de problemas. Cuenta con iniciativa y criterio ante escenarios adversos e inesperados. Aplica los valores del entrenador deportivo.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
1. Estructura de planificación deportiva.	1.1. Estructura temporal (macrociclo, mesociclo y microciclo). 1.2. Estructura funcional (sesión de entrenamiento deportivo y sesión de acondicionamiento físico) 1.3. Planificación congruente con el sistema de competencia propio de la disciplina deportiva y/o el lugar de prácticas (estructura de la competencia).
2. Reglamento del deporte.	2.1. Reglamento técnico deportivo de competencia, de la especialidad deportiva.
3. Metodología de enseñanza,	3.1. Modelos de enseñanza tradicionales (analítico, global y mixto) y contemporáneos. Así como estilos de intervención. 3.2. Capacidades o cualidades físicas básicas y coordinativas. 3.3. Capacidades o cualidades físicas combinadas o derivadas.

adquisición y desarrollo.	3.4. Habilidades técnicas básicas y específicas del deporte. 3.5. Habilidades tácticas y de estrategia propias del deporte.
4. Control de prácticas deportivas	4.1. Documentos de control. 4.2. Documentos de evidencia. 4.3. Elaboración de documentos de procesamiento y análisis de las prácticas de los sistemas.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje basado en evidencias: Presentar evidencias de lo aprendido en diferentes contextos y representaciones, involucrando diferentes habilidades, contenidos y valores.
Aprendizaje colaborativo/ cooperativo: Se fomenta el trabajo en equipo para alcanzar metas comunes, los estudiantes aprenden unos de otros, comparten responsabilidades, negocian y desarrollan habilidades interpersonales.
Aprendizaje basado en proyectos: Los estudiantes desarrollan un proyecto completo que culmina en un producto o presentación. Este enfoque les permite investigar, planificar, ejecutar y evaluar su trabajo.
Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de forma situada: Emplear herramientas digitales para investigar, colaborar,simular y presentar proyectos, reflejando el uso de la tecnología en el mundo real, incluyendo plataformas e-learning, entornos virtuales de aprendizaje entre otros.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Reportes de evidencias teórico-prácticos e Investigaciones	Elaborar y presentar documentos, reportes, bitácoras y trabajos de investigación en formato digital, atendiendo a las pautas metodológicas indicadas para cada actividad. Asimismo, incorporar el uso de herramientas tecnológicas y plataformas educativas para el registro, procesamiento y difusión de las evidencias obtenidas durante las prácticas.	Aula de clases y/o plataforma de Google classroom. Biblioteca y/o internet.	20 %
Cronograma de actividades	De acuerdo al lugar donde realice las prácticas: desarrollar un cronograma para un mejor control de las actividades de entrenamiento.	Aula de clases y/o plataforma de Google classroom. Biblioteca y/o internet. Lugar de prácticas.	10 %

Presentación de los reportes curriculares y/o vídeos.	Entregar un portafolio de evidencias digital que integre reportes curriculares, bitácoras, evaluaciones y videos exigidos en el curso. Debe evidenciar la sistematización, el análisis reflexivo y el procesamiento de datos de las prácticas de campo en iniciación, desarrollo o rendimiento deportivo.	Aula de clases y/o plataforma de Google classroom. Biblioteca y/o internet. Lugar de prácticas.	30 %
Presentación del trabajo compilatorio final.	Elaborará una propuesta integral de planificación del entrenamiento deportivo para una disciplina elegida. Desarrollará la preparación física, técnica, táctica, psicológica y nutricional. Asimismo, incluirá la estructura temporal, la dosificación de cargas (volumen e intensidad) y los instrumentos de registro, control y evaluación del rendimiento.	Aula de clases y/o plataforma de Google classroom. Biblioteca y/o internet. Lugar de prácticas.	40 %

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.

Por ser una materia práctica, no existe extraordinario.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Avellar, R. E. (2015). *Entrenamiento deportivo con niños*. Editorial Kinesis. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 443 A84 2015).

Bercovici, J. (2021). *Entrenar para ganar: al máximo nivel en cualquier edad*. Paidotribo. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 482.6 B4718 2021).

Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento* (6ta. Ed.). Editorial TUTOR. https://www.cie-dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/periodization_6_edicion_bompa.pdf

Esper, P. (2022). *Iniciación, formación y desarrollo de los deportes de equipo*. Argentina: Ediciones Universidad Católica de Salta.

García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (s. f.). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial GYMNOS. https://diplomadoenfisioterapiadeldeporteconvencionalyadaptad.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/05/planificacic3b3n-del-entrenamiento-deportivo-libro.pdf

Collazo, A. (2021). *Todo sobre la planificación del entrenamiento deportivo*. Publishing House Book. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 343.5 C65 2021).

Gamble, P. (2021). *Fuerza y acondicionamiento integral: preparación física para el rendimiento deportivo*. Canada Editorial Informed in Sport Publishing. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 711.5 G35 2021).

Haff, G. G. y Triplett, N. T. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Paidotribo.

Hegedüs, J. (2015). Teoría práctica del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 711.5 H43 2015).

Hegedüs, J. (2016). *La planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Stadium. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 711.5 H43 2016).

Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques*. Paidotribo. https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2025/03/Entrenamiento-deportivo-Periodizacion-por-bloques.pdf

Legaz, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Paidotribo. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 341 L43 2012).

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Balsalobre-Fernández, C. y Jiménez-Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza. Nuevas perspectivas metodológicas*. https://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf

Dietrich, M., Klaus, C. & Klaus, L. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: GV 341 M3718 2007).

Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for sport and athletic performance*. Human Kinetics.

García, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo (principios y aplicaciones)*. Gymnos. https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2021/05/Bases-teo%CC%81ricas-del-entrenamiento-deportivo-principios-y-aplicaciones-Varios.pdf

Higher, R. (s. f.). *Long-Term Athlete Development information for parents*. National Coaching Certification Program. https://coach.ca/sites/default/files/archive/2020-02/CAC_7516A_11_LTAD_English_Brochure_FINAL.pdf

Joce, D. y Lewindon, D. (2023). *Entrenamiento de alto rendimiento aplicado a los deportes: la guía definitiva para lograr el máximo acondicionamiento deportivo*. Ediciones Tutor. (Clasificación biblioteca E. Física CUCS: RC 1235 E 5818). https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2021/05/High-performance-training-for-sports-by-David-Joyce-Daniel-Lewindon.pdf

Morrison, M. & Weicker, D.(Editores). (s. f.). *Long Term Athlete Development*. Athletics Canada. https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf

Tanner, R. K. & Gore, C. J. (2013). *Physiological Tests for Elite Athletes* (2nd. Ed.). Human Kinetics.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. https://www.cie-dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/teoria_y_movimiento_del_entrenamiento_deportivo_-_yuri_verkhoshansky.pdf
Zhelyazcov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2021/05/Bases-del-entrenamiento-deportivo-Tsvetan-Zhelyazkov.pdf

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

International Journal of Performance Analysis in sport: https://www.tandfonline.com/journals/rpan20
Journal of Sports Sciences: https://www.tandfonline.com/journals/rjsp20
Scielo (Scientific Electronic Library Online): https://www.scielo.org/
Science Direct: https://www.sciencedirect.com/

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Brenda Nataly González Real Joaquín Ojeda Robles	Brenda Nataly González Real Joaquín Ojeda Robles
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
30 de junio 2026	13 de agosto 2026