



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Formato F6 para Unidades de Aprendizaje

## PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

### IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

#### Centro Universitario

Centro Universitario de la Costa

#### Departamento

Departamento de Ciencias Médicas

#### Academia:

Academia de Cultura Física y Deportes

#### Unidad de Aprendizaje

Planificación del Entrenamiento Deportivo

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
18789	32	32	64	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	No aplica

#### Área de formación:

Básico particular selectiva

#### Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: 12/01/2016	Fecha actualización: Agosto 2020
<b>Nombres de los profesores participantes:</b> Adolfo Rodríguez Villalobos y Lic. Mario Francisco Tena Capilla	<b>Nombres de los profesores participantes en la actualización:</b> Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Lic. Luis Eduardo Aguirre Rodríguez <b>Nombres de los profesores participantes en la evaluación:</b> Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Mtra. Quiané González Díaz, Lic. Carlos Miyagi Munguía González, Lic. Maysilhim Hernández Guzmán, Lic. Raquel García Pereda, Mtra. Paola Cortés Almanzar, Mtro. Jorge López Haro, Lic. Gerardo Daniel Rodríguez Pintor.

### Aporte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

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. Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, a partir de la integración de los conocimientos biológicos, psicológicos, sociales y técnico-instrumentales pertinentes, en diferentes poblaciones, contextos y puntos de vista; desde los estilos de vida activos y saludables hasta la rehabilitación, en colaboración con demás profesionales del área de las ciencias de la salud.

## 2. PRESENTACIÓN.

La unidad de aprendizaje *Planificación del Entrenamiento Deportivo*, es un curso-taller que forma parte del bloque del área de formación básico particular selectiva con un total de 64 horas divididas en 32 de teoría y 32 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 disciplinar del Entrenamiento Deportivo sus primeras experiencias con esta área del entrenamiento deportivo apegados a la metodología y a las técnicas correctas para posteriormente utilizar como herramienta didácticas y pedagógicas, adquirir la habilidad de transmitir estos saberes en cualquiera de los niveles educativos que lo requiera.

Tiene posteriormente relación con las unidades de aprendizaje del entrenamiento deportivo.

### 3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Planifica, desarrolla y evalúa los programas de entrenamiento deportivo.  
Diseña, implementa y estima la pertinencia de programas de actividades físico-deportivas en el ámbito de los servicios del entrenamiento personalizado.  
Indaga, analiza e interpreta la información que los participantes en actividades físicas y deportivas refieren sobre sus propias expectativas, intereses, preferencias y objetivos.

### 4. ATRIBUTOS Y SABERES

<b>Saberes Teóricos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende los elementos de planificación en el deporte como diagnóstico, establecimiento de objetivos, determinación de los medios de entrenamiento, distribución de las cargas y puestas en acción del plan.</li> <li>Clasifica y analiza las características estructurales de las sesiones, micro, meso, y macrociclos</li> <li>Comprende la estructura gráfica de una planificación deportiva tomando en cuenta los periodos del entrenamiento deportivo dentro del proceso de planificación.</li> <li>Conoce los métodos y planificación contemporánea del entrenamiento deportivo.</li> </ul>
<b>Saberes Prácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseña la planeación técnico deportiva desde una sesión del entrenamiento hasta una macroestructura, integrando la evaluación, métodos, cargas, ciclos, periodos y control del entrenamiento, que le permita obtener el óptimo desarrollo de los deportistas en cualquier tipo de deporte</li> </ul>
<b>Saberes Formativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeta los principios del entrenamiento.</li> <li>Interviene con responsabilidad, apegado al juego limpio y al trabajo colaborativo.</li> <li>Respeta la propiedad intelectual ajena.</li> </ul>

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

#### 1. Concepto de planificación del entrenamiento deportivo

#### 2. Enfoques de la planificación

- 2.1 La planificación como sistema.
- 2.2 La planificación como proceso administrativo.
- 2.3 La planificación como desarrollo del proceso organizacional.

#### 3. Etapas de la planificación

- 3.1 Diagnóstico.
- 3.2 Programación.
- 3.3 Ejecución.
- 3.4 Evaluación.

#### 4. Los elementos de la planificación en el deporte

- 4.1 Diagnóstico.
- 4.2 Establecimiento de objetivos.
- 4.3 Calendario de competencias.
- 4.4 Determinación de los medios y métodos del entrenamiento.
- 4.5 Distribución de las cargas.
- 4.6 Puesta en acción del plan.

#### 5. Planificación y organización de las estructuras del entrenamiento

- 5.1 Sesión, microciclo.
- 5.2 Mesociclo.
- 5.3 Macrociclo.
- 5.4 Ciclos plurianuales.

#### 6. Periodos de entrenamiento



- 6.1 Periodo preparativo.
- 6.2 Periodo competitivo.
- 6.3 Periodo transitorio.

## 7. Estructura gráfica de un macrociclo

## 8. Planificación y métodos contemporáneos den entrenamiento deportivo

- 8.1 Bloques de Verhoshansky
- 8.2 Modelo de Macrociclo Contemporáneo ATR de Navarro
- 8.3 Microestructura de Seirul-lo

## 9. Evaluación y control

## 6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	Exposiciones verbales del profesor con apoyo de TIC's
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	Elaboración de estructuras del entrenamiento
6.4 Clases prácticas	Clases prácticas en diversas instalaciones deportivas
6.5 Tutorías	Asesorías personalizadas individuales o colectivas para la elaboración del producto integrador final.
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	No aplica.
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	De acuerdo al calendario de actividades del Centro Universitario de la Costa de la Coordinación de la Carrera en Cultura Física y Deportes.
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	Revisión bibliográfica, síntesis y presentación de información.
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	Revisión bibliográfica, síntesis y presentación de información.

## 7.- EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CAMPO DE APLICACIÓN
Prácticas de evaluación de capacidades (diagnóstico)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adecuada selección de las pruebas físicas a desarrollar de acuerdo a la capacidad física a evaluar y características del sujeto.</li> <li>▪ Correcto desarrollo de las pruebas físicas.</li> <li>▪ Adecuado registro y sistematización de la información.</li> </ul>	Evaluación del rendimiento físico
Diseño e implementación de una sesión de entrenamiento deportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diseño de la sesión (calentamiento, parte principal, cierre) el calentamiento debe incluir fase general y particular, la parte principal debe incluir fundamentos técnicos, capacidades físicas determinantes y acciones tácticas, el cierre de la sesión debe incluir relajación.</li> </ul>	Entrenamiento deportivo
Integración de los elementos de la planificación del deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diagnóstico.</li> <li>▪ Establecimiento de objetivos.</li> <li>▪ Calendarización.</li> <li>▪ Determinación de los medios y métodos del entrenamiento.</li> <li>▪ Distribución de las cargas.</li> </ul>	Entrenamiento deportivo

## 8. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Evaluación continua a lo largo del curso tanto de las aptitudes como de las actitudes

## 9. ACREDITACIÓN

De acuerdo al reglamento general de evaluación y promoción de los alumnos: asistir al 80 % de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo ordinario y 65% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo extraordinario.

## 10. CALIFICACIÓN

Portafolio de evidencias 40%  
Trabajo integrador final 50%  
Evaluación cualitativa 10%

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

CAMPOS Granell José, CERVERA Víctor Ramón. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Edit. Paidotribo España 2003.  
GARCIA Manzo, Juan Manuel; Navarro Manuel; Ruiz Caballero, José Antonio. Planificación del entrenamiento deportivo. Edit. Gymnos, España. 2003.  
MESTRE Sancho Juan A. Planificación deportiva teoría y práctica, editorial. INDE publicaciones España 2004.  
OZOLIN N. G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial, Científico Técnica, Cuba 1991.  
PLATONOV. Vladimir Nicolaievitch. El entrenamiento deportivo teoría y metodología. Editorial, Paidotribo 2007.  
VASCONCELOS Raposo A. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Paidotribo 2005. España  
GARCÍA Manzo, Juan Manuel; Navarro Valdivieso, Manuel; Ruiz Caballero, José Antonio. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos España 1996.  
GUTIÉRREZ Ibarra, Raúl; RAMÍREZ Barajas, Mario. Planificación y periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Ciencia y Cultura Deportiva. México, 1991.  
MESTRE Sancho Juan A. Planificación deportiva teoría y práctica, editorial. INDE publicaciones España 1997.  
OZOLIN N. G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial. Científico Técnica Cuba 1988.  
PLATANOV, Vladimir Nicolaievitch. El entrenamiento deportivo teoría y metodología. Editorial. Paidotribo 1997

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

FORTEZA De la Rosa, Armando. Entrenar para ganar Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Olimpia. México, D.F. 1994.  
FORTEZA De la Rosa, Armando. Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Editorial Olimpia, México, 1997  
RODRÍGUEZ, Serafín. CAMPOS, Eladio. Introducción a la Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Olimpia, México, 1992.  
MATVEEV, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo Editorial Raduga, Moscú, 1983.

## 12. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Aula M0001 e instalaciones deportivas del CUCosta

## 13. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

Proyector, laptop, pulsómetros, dinamómetro, mancuernas, conos, cronómetro, báscula con estadímetro.

## 14. PERFIL DEL DOCENTE

Licenciado en cultura física y deportes o carreras afines, con experiencia en la docencia en nivel superior universitario y que posea conocimientos sobre planificación del entrenamiento deportivo y capacidades pedagógicas para la enseñanza.

 <b>Dr. Jesús Aarón Curiel Beltrán</b> <b>JEFE DEL DEPARTAMENTO</b> DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS	 <b>Dr. Remberto Castro Castañeda</b> <b>DIRECTOR DE LA DIVISIÓN</b> DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD	 <b>Dr. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez</b> <b>PRESIDENTE DE LA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</b>
--	--	---