



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

Ciencias médicas

Academia:

Cultura física y deporte

Unidad de Aprendizaje

Sistemas del entrenamiento deportivo

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8801	32h	32h	64h	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:

Básica particular selectiva

Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: 20/07/2017	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: Julio de 2019
Nombres de los profesores participantes: Jorge López Haro	Nombres de los profesores participantes en la actualización: Mtro. Jorge López Haro Nombres de los profesores participantes en la evaluación: Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Quiané González Díaz, Lic. Carlos Miyagi Munguía González, Lic. Maysilhim Hernández Guzmán, Lic. Raquel García Pereda, Mtra. Paola Cortés Almanzar, Lic. Gerardo Daniel Rodríguez Pintor, Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez.

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

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.
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales

2. PRESENTACIÓN.

El propósito de esta unidad de aprendizaje es permitir al alumno desarrollar un claro entendimiento del ejercicio y el tema ambiental relacionado a las actividades en el medio natural. La intención es que, con esta unidad de aprendizaje como punto de partida, debes ser capaz de: romper las demandas fundamentales del ejercicio de cualquier actividad
--



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

en el medio natural, diseñar herramientas de evaluación para medir el rendimiento fisiológico y crear programas de entrenamiento para mejorar la condición física.

3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Diseña un proyecto de una planificación deportiva (macro estructura) para aplicarlo en alguna de las disciplinas deportivas dirigida a la iniciación de un atleta o equipo, incluyendo los sistemas, medios y métodos de entrenamiento para desarrollar la velocidad, fuerza, resistencia, técnica, táctica y metodología en la enseñanza de las disciplinas deportivas.

4. ATRIBUTOS Y SABERES

Saberes Prácticos (Saber hacer)	Aplica los medios y métodos para desarrollar las capacidades físicas y técnicas, así como los sistemas ofensivos y defensivos. Comprende y aplica los conocimientos de las ciencias de la salud y las ciencias del deporte en el diseño, la implementación y la evaluación de programas para la preparación física Identifica y desarrolla los factores técnico-tácticos que capacitan al deportista para competir con éxito en el deporte. Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física que preparen a los deportistas y los equipos para competir con éxito en el deporte.
Saberes Teóricos (Saber pensar)	Analiza y estructura la planificación del entrenamiento. Comprende los sistemas de entrenamiento de las disciplinas deportivas.
Saberes Formativos (Saber ser)	Aplica los valores del entrenador deportivo y los principios del juego limpio. Respeto los principios del entrenamiento deportivo.

5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

- Tema 1. Conceptos básicos sobre el entrenamiento deportivo
- Tema 2. Principios del entrenamiento
- Tema 3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza
- Tema 4. Medios y métodos para el desarrollo de la resistencia
- Tema 5. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad
- Tema 6. Medios y métodos para el desarrollo de la ADM
- Tema 7. Planificación y macrociclo

6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	Mediante grupos, búsqueda del tema tutorizado por el profesor
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	No aplica
6.4 Clases prácticas	
6.5 Tutorías	Asesorías para la realización del macrociclo
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	Designado para la elaboración del macrociclo



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

7.- EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

7.1 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	7.2 CRITERIOS DE DESEMPEÑO	7.3 CAMPO DE APLICACIÓN
Macrociclo Revisión bibliográfica Exposición del tema	Macrociclo : Elaborar un Macrocielo sobre un deporte de la naturaleza Revisión bibliográfica : Búsqueda bibliográfica sobre el deporte elegido sobre los métodos de entrenamiento Exposición : Exposición del tema	En los escenarios y contextos diversos del ejercicio profesional de la cultura física y el deporte.

8. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Elaboración y presentación de un Macrocielo sobre un deporte en la naturaleza

9. ACREDITACIÓN

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

Macrociclo	50%
Revisión bibliográfica	30%
Exposición	20%

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Legaz-Arrese A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
González Badillo, J. J., & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Zaragoza: INDE.
Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total (Vol. 24)*. Editorial Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

En formato APA, enumerar la bibliografía que ayuda a profundizar la comprensión de los contenidos, pero que no es obligatoria. En su caso, incluir el No. de clasificación de la Biblioteca del Congreso, LC por su siglas en inglés, del catálogo en línea del CUC.

12. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

No aplica

13. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

Para esta UDA se necesitará Lap top para la realización del macrociclo, donde usaremos el programa de Excel para su elaboración, Se utilizará el Power Point para la presentación de los contenidos.

14. PERFÍL DEL DOCENTE

El docente encargado de impartir esta asignatura debe ser un egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, con conocimientos sobre entrenamiento y enfocado al medio natural
Será sensible a las necesidades de cada uno de sus alumnos en diversas situaciones y respetuoso de las diferencias individuales; para ello se requieren ciertas características, entre las cuales destacan:
Conocimiento y aceptación del enfoque pedagógico.
Conocimiento de las estrategias de aprendizaje.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

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

Conocimiento de la población estudiantil: cuáles son sus ideas previas, sus capacidades, sus limitaciones, sus estilos de aprendizaje, sus motivos, sus hábitos de trabajo, sus actitudes y valores frente al estudio.

Actualización permanente con educación continua.

Habilidades de comunicador y promotor del cambio.

Habilidad para crear situaciones de confrontación que estimulen el pensamiento crítico, la reflexión y la toma de decisiones.

Habilidad para manejo de grupo.

Habilidad en la planeación didáctica

Habilidad para crear espacios de reflexión que estimulen la creatividad.

Habilidad para propiciar la participación activa de los alumnos.

Habilidad de comunicación y relación interpersonal.

Disposición y amor por la enseñanza.

Entusiasta y tolerante.

Responsabilidad y seguro de sí mismo.

Describe la formación básica indispensable del profesor que impartirá la unidad de aprendizaje, con características, habilidades, aptitudes y actitudes que se requieren.

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario
de la Costa

Dr. Jesús Aarón Curiel
Beltrán
JEFE DEL DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO DE
CIENCIAS MÉDICAS

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario
de la Costa

REMBERTO CASTRO CASTAÑEDA
DIRECTOR DE LA DIVISIÓN



DIVISIÓN DE CIENCIAS
BIOLÓGICAS DE LA SALUD

Dr. Lino Francisco Jacobo
Gómez Chávez
**PRESIDENTE DE LA ACADEMIA
DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES**