

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo 5. Clave
6. HC: 2 HL: HT: 2 HPC: HCL: HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Disciplinaria
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Luis L. Ramírez de Armas, L.A.F.D. Raúl González Plascencia, Profr. Andrés A. Villalobos Flores, Alfredo Arvizu Valencia

Vo. Bo

Edgar Ismael Alarcón Meza

Fecha: Enero 2012

Cargo

Director

II. PROPÓSITO DEL CURSO

Este curso tiene como propósito, establecer las bases teórico-prácticas que fundamentan el desarrollo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo moderno y la inclusión de las ciencias aplicadas al deporte como columna vertebral en la preparación del deportista; su importancia es definir criterios a partir de los avances tecnológicos y científicos en materia de entrenamiento deportivo, permitiendo al alumno tener diferentes perspectivas del proceso de preparación del deportista, Identificando los procesos biológicos, bioquímicos y fisiológicos que se involucran en la actividad física y deportiva, esta Unidad de aprendizaje se ubica en la etapa disciplinaria, y es de carácter obligatoria, relacionándose con otras unidades de aprendizaje como Estructura Clásica y Contemporánea del Entrenamiento deportivo

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Analizar los aspectos teóricos metodológicos fundamentales que sustentan las bases del entrenamiento deportivo, observando sesiones de entrenamiento y apoyándose en las diferentes ciencias aplicadas a la actividad física y deporte para identificar los elementos que conforman la elaboración de un plan de entrenamiento con actitud crítica, reflexiva y responsable.

V. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Estructurar y exponer una sesión de entrenamiento deportivo, atendiendo a sus principios metodológicos de la teoría y metodología, con apoyo de medios electrónicos.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia:

Identificar las bases científico- metodológicas que sustentan el proceso del entrenamiento deportivo moderno, mediante la revisión de conceptos, clasificación de los diferentes deportes y fundamentos biológicos, para contextualizar las características del entrenamiento en los deportes, con actitud analítica, objetiva y responsable.

Contenido

Duración

Encuadre.

Unidad I “INTRODUCCION A LA TEORIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MODERNO” 8 HRS

- 1.1 Conceptos generales.
- 1.2 Bases fundamentales de la teoría y metodología Moderna.
- 1.3 Componentes del entrenamiento deportivo
- 1.4 Clasificación de los deportes.
- 1.5 Principios.
- 1.6 Fundamentos biológicos (LEY DE SEYLE, BIOADAPTACION)
- 1.7 La forma deportiva y su relación con el rendimiento deportivo

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia:

Analizar los fundamentos de metodológicos de la resistencia, utilizando los diferentes métodos, medios y contenidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para desarrollar la capacidad física de resistencia, con actitud reflexiva, objetiva y responsablemente.

Contenido**Duración****8 horas****Unidad II “FUNDAMENTOS METODOLOGICOS DE LA RESISTENCIA”**

- 2.1 Definiciones generales
- 2.2 Clasificación de la resistencia aeróbica
- 2.3 Aspectos metodológicos para la planificación de la resistencia aeróbica
- 2.4 Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de la resistencia aeróbica por áreas funcionales

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia:

Analizar los fundamentos de metodológicos de la fuerza, utilizando los diferentes métodos, medios y contenidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para desarrollar la capacidad física de fuerza, con actitud reflexiva, objetiva y responsablemente.

Contenido**Duración****6 horas****Unidad III “ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA”**

- 3.1 Definiciones generales
- 3.2 Clasificación de la fuerza en el entrenamiento deportivo
- 3.3 Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de la fuerza
- 3.4 Aspectos metodológicos para la planificación del entrenamiento de la fuerza
- 3.5 Fundamentos del entrenamiento de fuerza

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia:

Analizar los fundamentos de metodológicos de la rapidez, utilizando los diferentes métodos, medios y contenidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para desarrollar la capacidad física de rapidez, con actitud reflexiva, objetiva y responsablemente.

Contenido

Duración

Unidad IV “ENTRENAMIENTO DE LA RAPIDEZ”

6 horas

- 4.1 Definiciones generales
- 4.2 Clasificación de la rapidez en el entrenamiento deportivo
- 4.3 Fundamentos del entrenamiento de rapidez
- 4.4 Aspectos metodológicos para la planificación del entrenamiento de la rapidez
- 4.5 Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de la rapidez

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia:

Analizar los fundamentos del entrenamiento de las capacidades coordinativas, utilizando los diferentes métodos, medios y contenidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para desarrollar la capacidad física de coordinación, con actitud reflexiva, objetiva y responsablemente.

Contenido

Duración

Unidad V “ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS”

6 horas

- 5.1 Definiciones generales
- 5.2 Clasificación de las capacidades coordinativas en el entrenamiento deportivo
- 5.3 Aspectos metodológicos para el desarrollo de las capacidades coordinativas
- 5.4 Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de las capacidades coordinativas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p><u>Observación de sesiones de entrenamiento</u> Comprobar los principios que sustentan la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, a partir de la observación de una sesión de entrenamiento, para contrastar la teoría con aplicación práctica, con actitud objetiva, crítica y responsable.</p>	Asistir a una sesión de entrenamiento de un deporte previamente seleccionado, para observar la metodología de entrenamiento aplicada.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz	3 horas
2	<p><u>Resistencia</u> Estructurar sesiones de resistencia, fundamentándose en los principios del entrenamiento deportivo, para verificar su aplicación en la práctica, con actitud creativa, objetiva y responsable.</p>	Diseñar una estructura de entrenamiento de resistencia en un deporte predeterminado.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz, computadora	5 horas
3	<p><u>Fuerza</u> Estructurar sesiones de fuerza, fundamentándose en los principios del entrenamiento deportivo, para verificar su aplicación en la práctica, con actitud creativa, objetiva y responsable.</p>	Diseñar una estructura de entrenamiento de fuerza en un deporte predeterminado.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz, computadora	5 horas

4	<p><u>Rapidez</u> Estructurar sesiones de rapidez, fundamentándose en los principios del entrenamiento deportivo, para verificar su aplicación en la práctica, con actitud creativa, objetiva y responsable.</p>	Diseñar una estructura de entrenamiento de rapidez en un deporte predeterminado.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz, computadora	6 horas
5	<p><u>Capacidades coordinativas</u> Estructurar sesiones de trabajo de coordinación, fundamentándose en los principios del entrenamiento deportivo, para verificar su aplicación en la práctica, con actitud creativa, objetiva y responsable..</p>	Diseñar una estructura de entrenamiento de coordinación en un deporte predeterminado.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz, computadora	7 horas
6	<p><u>Flexibilidad</u> Estructurar sesiones de flexibilidad, fundamentándose en los principios del entrenamiento deportivo, para verificar su aplicación en la práctica, con actitud creativa, objetiva y responsable.</p>	Diseñar una estructura de entrenamiento de flexibilidad en un deporte predeterminado.	Tabla de apoyo, hojas, lápiz, computadora	6 horas

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta unidad es teórica práctica, por lo cual se requiere trabajar con una metodología participativa; así como diversas estrategias que favorezcan el logro del aprendizaje.

El docente funge como guía facilitador del aprendizaje, introduce la parte teórica de cada unidad y recomienda previamente lecturas que permitan la participación individual y grupal del alumno.

El alumno realiza análisis de lecturas, investigaciones relacionadas con el entrenamiento deportivo, realiza exposiciones y prácticas que dan como resultado el logro de las competencias

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para acreditar la unidad de aprendizaje, se deberá de cumplir con el 80% de asistencia y un mínimo aprobatorio de 60 puntos (Estatuto Escolar)

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1.- Examen parcial | 30% | |
| 2.- Prácticas, incorporar el reporte de cada práctica, que comprenda el desarrollo requerido, orden y limpieza. | | 30% |
| 3.- Tareas/investigaciones , con orden, limpieza y entrega puntual | 10% | |
| 4.- Exposiciones, comprendiendo la claridad, dominio del tema congruencia, y utilización correcta del lenguaje | | 10% |
| 5.- Trabajo final | 20% | |

El trabajo comprende la estructura y exposición de una sesión de entrenamiento deportivo, atendiendo a sus principios metodológicos de la teoría y metodología, con apoyo de medios electrónicos

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica	Complementaria
<p>Matveev, L. P. <i>Teoría general del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo, 2001.</p> <p>Weineck Jurgen (2005). <i>Entrenamiento total</i>. Barcelona: Editorial, Paidotribo.</p> <p>Bompa T. (2007) <i>Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento</i> Editorial: Hispano Europea S. A. Barcelona</p> <p><u>Harre</u> D. (1988) <i>Teoría del entrenamiento deportivo</i></p> <p>Siff Mel, Verkhoshansky Y. (2004) <i>Superentrenamiento</i> Barcelona: Editorial, Paidotribo.</p>	<p>Navarro, F. <i>Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva</i>. Módulo 2.1.1. Master en ARD. UAM-COE. 2000.</p> <p>Platonov, V. N. <i>El entrenamiento deportivo, teoría y metodología</i>. 4. ed. Barcelona: Paidotribo. 1995</p> <p>Verchoshanskij, Y. <i>Principios para una organización racional del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad</i>. Cuadernos de Atletismo, v. 37, p. 127-137, 1996.</p> <p>Verkhoschansky, Y. <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i>. 2002.</p> <p>Viru, A. <i>Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento</i>. Rev. Entrenamiento Deportivo, v. 9, n. 2, p. 6-11, 1996.</p>