

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 Estructura contemporánea del entrenamiento deportivo 5. Clave
6. HC: 2 HL: HT: HPC: 2 HCL: HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Juan Pablo Machado Parra
Fecha: Enero 2012

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza
Cargo Director

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

En esta unidad de aprendizaje, se establecen criterios necesarios para el desarrollo de un plan de entrenamiento utilizando como herramienta de preparación el macro-cicló del entrenamiento bajo una estructura contemporánea y siguiendo los principios anatómicos y fisiológicos y mecánicos del atleta, también se analizan los diferentes tipos de estructuras que se utilizan en la preparación deportiva, así como los aspectos esenciales que integran el proceso de planificación, es importante ya que el alumno adquiere las herramientas necesarias para el logro de su profesión en el desarrollo de atletas en busca de logros competitivos, la unidad de aprendizaje pertenece a la etapa de formación terminal y corresponde al área técnico deportiva y precede de conocimientos adquiridos en la unidad de estructura clásica del entrenamiento deportivo.

III. COMPETENCIA (S) DEL CURSO

Utilizar los principios anatómicos, fisiológicos y mecánicos, de la actividad física y deporte, con fundamento en las teorías del fundamento humano, para mejorar el grado de enseñanza del gesto motor en los diferentes ámbitos de formación, con actitud crítica, responsable y respeto.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Elaborar programas o modelos de simulación de casos de actividad física y deporte, que describan las fases del gesto motor y que demuestren de manera práctica una metodología de enseñanza, atendiendo las características físicas y mecánicas del individuo.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las estructuras contemporáneas y su desarrollo, mediante el análisis histórico de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para comprender las nuevas formas de planificación y organización del entrenamiento deportivo en el contexto actual, con actitud crítica, reflexiva y responsable

Contenido

Duración

2 hrs

Unidad I Estructuras contemporáneas

- 1.1 Introducción
- 1.2 Historia y desarrollo de las estructuras contemporáneas
- 1.3 Aportaciones de los principales personajes
- 1.4 Contexto actual de la utilización de las estructuras contemporáneas del entrenamiento deportivo.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las estructuras de entrenamiento de alta intensidad, mediante el análisis de la estructura de Tschiene, para elaborar un plan de entrenamiento deportivo con apego a los elementos característicos necesarios, con actitud analítica, reflexiva y responsable.

Contenido

Duración

6 HRS

Unidad II TSCHIENE: Estructura de alta intensidad

- 2.1 Introducción
- 2.2 Historia y surgimiento del modelo
- 2.3 Elementos característicos del modelo.
- 2.4 Planificación, organización y control del modelo
- 2.5 Valoración de su utilización.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las estructuras de entrenamiento por bloques, mediante el análisis de la estructura de Verhoshasky, para el diseño de un plan de entrenamiento deportivo con apego a los elementos característicos necesarios, con actitud analítica, reflexiva y responsable

Contenido

Duración

6 HRS

Unidad III VERHOSHASKY: Estructura de bloques

- 3.1 Introducción
- 3.2 Historia y surgimiento del modelo
- 3.3 Elementos característicos del modelo.
- 3.4 Planificación , organización y control del modelo
- 3.5 Valoración de su utilización.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las estructuras de entrenamiento A.T.R. (Acumulación, Transmisión y Realización), mediante el análisis de la estructura de Navarro, para el diseño de un plan de entrenamiento deportivo con apego a los elementos característicos necesarios, con actitud analítica, reflexiva y responsable

Contenido

Duración

6 HRS

Unidad IV NAVARRO: Estructura A.T.R.

- 4.1 Introducción
- 4.2 Historia y surgimiento del modelo
- 4.3 Elementos característicos del modelo.
- 4.4 Planificación , organización y control del modelo
- 4.5 Valoración de su utilización.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las estructuras de entrenamiento por adaptaciones de sistemas, mediante el análisis de la estructura de Atko Viru, para el diseño de un plan de entrenamiento deportivo con apego a los elementos característicos necesarios, con actitud analítica, reflexiva y responsable

Contenido

Duración

6 HRS

Unidad V ATKO VIRU: Adaptación de sistemas

- 5.1 Introducción
- 5.2 Historia y surgimiento del modelo
- 5.3 Elementos característicos del modelo.
- 5.4 Planificación , organización y control del modelo
- 5.5 Valoración de su utilización.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Elaborar un plan de entrenamiento deportivo, con base en las teorías metodológicas y fundamentos anatómicos, fisiológicos y mecánicos, para mejorar el grado de enseñanza del gesto motor en una disciplina deportiva, con una actitud objetiva, tolerante, innovadora y responsable.

Contenido

Duración

6 HRS

Unidad VI Planificación del entrenamiento deportivo

- 6.1 Introducción
- 6.2 Planteamiento de Objetivos para la viabilidad de la elaboración del plan.
- 6.3 Comparación de estructuras
- 6.4 Análisis del deportista para la confección del plan de entrenamiento deportivo
- 6.5 Elección de medios, métodos y contenidos por etapas.
- 6.6 Dosificación de la carga
- 6.7 Evaluaciones y controles.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p>Estudio de las teorías de Entrenamiento. Identificar los aspectos fundamentales que integran las teorías contemporáneas sobre entrenamiento deportivo, a través de la bibliografía de los principales autores, para fundamentar un marco de referencia, con actitud crítica, reflexiva y responsable</p>	Presentación por parte del alumno de los distintos autores	Cañón, computadora, pizarrón	2 horas
2	<p>Factores del Entrenamiento Analizar los factores fundamentales que integran el proceso de planificación del entrenamiento deportivo contemporáneo, por medio de estudios de caso, para aplicarlos en el proceso de planificación, con actitud objetiva y responsable</p>	Análisis de lectura, debates y visitas a sesiones de entrenamiento.	Articulos,	2 horas
3	<p>Elaboración de un planes de Entrenamiento Elaborar un planes de entrenamiento deportivo, con base en las estructuras de intensidad y por bloques, para mejorar el grado de enseñanza del gesto motor en una disciplina deportiva, con una actitud objetiva, tolerante, innovadora y responsable</p>	Se elaborara 2 planes de entrenamiento con los modelos: Unidad II y III	Caso practico	9 horas
4	<p>Elaboración de un planes de Entrenamiento Elaborar un planes de entrenamiento deportivo, con base en las estructuras de ATR y adaptación de los sistemas, para mejorar el grado de enseñanza del gesto motor en una disciplina deportiva, con una actitud objetiva, tolerante, innovadora y responsable</p>	Se elaborara 2 planes de entrenamiento con los modelos: Unidad IV y V	Caso practico	9 horas
5	<p>Confección del plan hacia una población real Elaborar un plan de entrenamiento deportivo, con base en las teorías metodológicas y fundamentos anatómicos, fisiológicos y mecánicos, para mejorar el grado de enseñanza del gesto motor en una disciplina deportiva, con una actitud objetiva, tolerante, innovadora y responsable.</p>	Realizar la confección de un plan de entrenamiento para defenderlo utilizando rigurosamente todos los elementos para la conforman un plan de entrenamiento.	Caso practico	10 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, además debate lectura de artículos, caso de uso práctico, investigaciones y prácticas deportivas

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de Acreditación:

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

Criterios e Evaluación

- 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 15%
- 4.- 5.- Trabajo final 25%

El trabajo comprende la elaboración de un programa o modelo de simulación de caso de actividad física y deporte, donde se demuestre de manera práctica una metodología adecuada del proceso de planificación que responda a las necesidades o características del deporte seleccionado.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica

Weineck Jurgen (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Editorial, Paidotribo.

Bompa T. (2007) Periodizacion: Teoria y metodología del entrenamiento Editorial: Hispano Europea S. A. Barcelona

Verkhoshansky Yuri (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Siff Mel, Verkhoshansky Y. (2004) Superentrenamiento Barcelona: Editorial, Paidotribo.

Bases de datos ebsco host

Teoría y planificación del entrenamiento deportivo, Escrito por José Campos Granell, Víctor Ramón Cervera

Viru (1991) Acerca de microciclos de entrenamiento

Navarro (1994) Principios del entrenamiento deportivo y estructuras de planificación deportiva

Tschiene, P.(1997) Teoría del entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación. *INFOCOES*, v. 2, n. 1 p. 74-83

Complementaria

Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990) *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed. Mtnéz. Roca, México, D.F.

Dick, F.(1998) “*Periodización del año del atleta*”. Aptitud Física y Salud. Sao Paulo

Forteza,(1999)A. *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Korneki Editorial Colombia,

Vargas (2007) Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo UNAM 2da Edición

Platonov V.N(2001) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico Paidotribo Barcelona