

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 15407
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

Fecha: Enero 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE DEPORTES

Vo. Bo

Cargo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



Edgar Ismael Alarcón Meza

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>Verkhoshansky, 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>