

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana.
- 2. Programa Educativo:** Licenciado en Actividad Física y Deporte.
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Entrenamiento Deportivo I
- 5. Clave:** 39133
- 6. HC:** 02 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Terminal
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo



Equipo de diseño de PUA

Juan Pablo Machado Parra

**Vo.Bo. de subdirector(es) de
Unidad(es) Académica(s)**

Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

Juan José Calleja Núñez

Esteban Hernández Armas

Fecha: 05 de noviembre de 2020

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje de Entrenamiento Deportivo se encuentra dentro del área de conocimiento técnico-deportivo, es de carácter obligatorio y forma parte de la etapa terminal de la licenciatura de Actividad Física y del Deporte, para cursarla se requiere haber aprobado satisfactoriamente la unidad de aprendizaje de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tiene como finalidad que el estudiante diseñe planes de entrenamiento deportivo, de esta forma, adquiere conocimientos de modelos de entrenamiento, metodología y factores de planeación del entrenamiento deportivo, así como habilidades de manejo de TIC 's, y actitudes organizativas, de proactividad y de trabajo en equipo.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseñar planes de entrenamiento deportivo, para el desarrollo del talento y la maximización del rendimiento deportivo, a partir de la determinación de características de poblaciones específicas (evaluación del sujeto), con responsabilidad.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Desarrollar un plan de entrenamiento deportivo que integre:

1. Plan escrito: análisis del plan anterior, determinación de los objetivos, metas, generalidades del plan de entrenamiento, fichas técnicas, evaluaciones (cuántas y cuáles), medios y métodos del entrenamiento a utilizar, elementos y materiales.
2. Plan gráfico: calendario oficial, periodización, carga, competencias y evaluaciones.

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD I. Proceso de planeación del entrenamiento deportivo

Competencia:

Conocer los elementos que componen un plan de entrenamiento, mediante el análisis del plan escrito y plan gráfico, para identificar el orden metodológico de los elementos, mostrando una actitud crítica y analítica.

Contenido:

Duración: 2 horas

1.1 Plan Escrito

1.1.1 Análisis del plan anterior o estado actual del individuo.

1.1.2 Determinación de nuevos objetivos.

1.1.3 Determinación de evaluaciones de control.

1.1.4 Determinación de las Competencias Preparatorias y Fundamentales

1.2 Plan Gráfico

1.2.1 Calendarización

1.2.2 Dosificación de la Carga

1.2.3 Periodización

1.2.4 Evaluaciones

UNIDAD II. Evaluación diagnóstica

Competencia:

Generar una evaluación diagnóstica sobre el entrenamiento deportivo, mediante el examinar los factores de planificación y el analizar las capacidades de los deportistas, para determinar el modelo idóneo de planeación, mostrando actitud creativa y crítica.

Contenido:

- 2.1 Factores de Planificación
 - 2.1.1 Factores de la planificación: Deporte
 - 2.1.2 Factores de la planificación: Género
 - 2.1.3 Factores de la planificación: edad
- 2.2 Análisis de las capacidades de los deportistas
 - 2.2.1 Factores endógenos
 - 2.2.2 Factores exógenos

Duración: 6 horas

UNIDAD III. Periodización del entrenamiento deportivo

Competencia:

Determinar la periodización del entrenamiento deportivo con base en los objetivos de los periodos de preparación, de competición y de transición, con la finalidad de lograr la maximización del rendimiento y el desarrollo del talento deportivo con actitud responsable.

Contenido:

- 3.1 Periodo de preparación
 - 3.1.1 Características y objetivo de la etapa
 - 3.1.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa
- 3.2 Periodo de competición
 - 3.2.1 Características y objetivo de la etapa
 - 3.2.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa
- 3.3 Periodo de transición
 - 3.3.1 Características y objetivo de la etapa
 - 3.3.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa

Duración: 4 horas

UNIDAD IV. Modelos y métodos de planificación del entrenamiento deportivo

Competencia:

Proponer un modelo de planificación del entrenamiento deportivo por medio del análisis de los modelos clásicos y contemporáneos de la planificación deportiva, así como de un diagnóstico y los objetivos de la periodización, con el propósito de garantizar la idoneidad de la planeación, mostrando actitud crítica y reflexiva.

Contenido:

Duración: 8 horas

- 4.1 Modelos clásicos de Planificación Deportiva
 - 4.1.1 Modelo Empíricos del Entrenamiento Deportivo
 - 4.1.2 Modelos Preclásicos del Entrenamiento Deportivo
 - 4.1.4 Modelo Clásico de L. P. Matveiev
- 4.2 Modelos contemporáneos de Planificación Deportiva
 - 4.2.1 Modelo de péndulo
 - 4.2.2 Modelo de bloques
 - 4.2.3 Modelo ATR
 - 4.2.4 Modelo de campanas
 - 4.2.5 Modelo de Altas Cargas
 - 4.2.6 Modelos emergentes de Planificación

UNIDAD V. Estructuras básicas de planificación

Competencia:

Organizar los elementos estructurales de los modelos de planificación del entrenamiento deportivo, de acuerdo a las características de los tipos de mesociclos, de microciclos y de sesiones para llevar una progresión acorde a los objetivos del plan de entrenamiento, con actitud crítica y reflexiva.

Contenido:

- 5.1 Mesociclos
 - 5.1.1 Tipos
 - 5.1.2 Características
 - 5.1.3 Organización
- 5.2 Microciclos
 - 5.2.1 Tipos
 - 5.2.2 Características
 - 5.2.3 Organización
- 5.3 Sesión
 - 5.3.1 Tipos
 - 5.3.2 Características
 - 5.3.3 Organización

Duración: 4 horas

UNIDAD VI. Diseño de plan de entrenamiento deportivo

Competencia:

Diseñar un plan de entrenamiento deportivo con base a la determinación del deporte, el atleta y la estructura de planificación, con el propósito de lograr objetivos de rendimiento con actitud responsable y proactiva.

Contenido:

- 6.1 Determinación de la Estructura de Planificación
 - 6.1.1 Deporte y Estructura del Entrenamiento Deportivo
 - 6.1.2 Atleta y Estructura del Entrenamiento Deportivo
- 6.2 Elaboración del Plan de Entrenamiento Deportivo
 - 6.2.1 Conformación del Plan Escrito
 - 6.2.2 Conformación del Plan Gráfico

Duración: 8 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Elementos que componen un plan de entrenamiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leer la información proporcionada por el docente 2. Por medio de un formato dado por el docente contestar la información solicitada respecto a los elementos que componen un plan de entrenamiento. 3. Redactar una conclusión respecto al ejercicio. 4. Entregar el formato físico al docente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Formato 	2 horas
UNIDAD II				
2	Evaluación diagnóstica del Plan de Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar un deporte y deportistas a los cuales se dirigirá el plan de entrenamiento. 2. Elaborar una batería de análisis diagnósticos en el ámbito físico, psicológico, género y edad. 3. Proyectar resultados del diagnóstico general. 4. Redactar una conclusión respecto a los resultados obtenidos en su observación a manera de informe. 5. Exponer frente al grupo el informe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	6 horas

UNIDAD III				
3	Periodización del Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las fases del entrenamiento dentro de un plan gráfico. 2. Elaborar un plan grafico donde se identifique la periodización de las fases de periodo preparatorio, competitivo y tránsito. 3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe. 4. Exponer frente al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	4 horas
UNIDAD IV				
4	Modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el modelo de planificación del entrenamiento deportivo 2. Elaborar un plan grafico conforme al modelo de planificación elegido. 3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe 4. Exponer frente al grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	8 horas
UNIDAD V				
5	Estructuras básicas de Planificación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los elementos básicos de planificación del entrenamiento dentro de un plan gráfico. 2. Elaborar un plan grafico donde se identifique los mesociclos, microciclos y sesiones del entrenamiento deportivo. 3. Redactar una conclusión de 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	4 horas

		lo elaborado a manera de informe. 4. Exponer frente al grupo		
UNIDAD VI				
6	Elaboración del Plan de Entrenamiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el modelo de planificación del entrenamiento deportivo 2. Elaborar un plan de entrenamiento conforme al modelo de planificación elegido. 3. Elaborar el plan escrito 4. Elaborar el plan gráfico 5. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe 6. Exponer frente al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	8 horas

VII. MÉTODO DE TRABAJO

Encuadre: El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

Estrategia de enseñanza (docente):

Estudio de caso
Técnica expositiva
Lectura guiada

Estrategia de aprendizaje (alumno):

Estudio de caso
Organizadores gráficos
Trabajo colaborativo
Redacción de informes
Exposiciones
Diseño de plan de entrenamiento

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

Criterios de acreditación

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

Criterios de evaluación

- Tareas y Prácticas de Taller.....	20%
- Exámenes.....	20%
-Plan de entrenamiento deportivo (evidencia de aprendizaje).....	60%
Total.....	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Blumenstein, B. (2007). <i>Psychology of sport training</i> (Vol. 2). Meyer & Meyer Verlag. [clásica]</p> <p>Costa, I. A. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. <i>Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte</i>. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/49224383.pdf</p> <p>Issurin, V. (2019). <i>Entrenamiento deportivo.: Periodización en bloques</i>. España: Paidotribo</p> <p>Mallo, J. (2020). <i>Team Sports Training: The Complexity Model</i> (Vol. 10). Routledge.</p> <p>Matveev, L. P. (2001). <i>Teoría general del entrenamiento deportivo</i>. España: Paidotribo [clásica]</p> <p>Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). <i>Manual de metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). España: Paidotribo [clásica]</p> <p>OBE, F. W. D. (2014). <i>Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science</i>. USA: Bloomsbury Publishing. [clásica]</p> <p>Platonov, V. N. (2001). <i>Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico</i>. España: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Shepherd, J. (2013). <i>The complete guide to sports training</i>. London: A&C Black [clásica]</p>	<p>Costa, I. A. (2013). <i>Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX</i>. Argentina: Universidad FASTA. [clásica]</p> <p>Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. <i>Journal of sports medicine and physical fitness</i>, 48(1), 65. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2001). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2018). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Verkhoshansky, Y., & Siff, M. C. (2011). <i>Superentrenamiento</i>. Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Entrenamiento Deportivo I debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, preferentemente con estudios de posgrado en entrenamiento deportivo y 3 años de experiencia docente. Asimismo, debe tener conocimientos y experiencia en el área de planeación del entrenamiento deportivo. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.