

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:** Cuantificación de la Carga de Entrenamiento Deportivo
- 5. Clave:** 39154
- 6. HC:** 02 **HT:** 02 **HL:** 00 **HPC:** 00 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Terminal
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Optativa
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguna



Equipo de diseño de PUA

Juan Pablo Machado Parra
Francisco García Rangel
Elena Cecilia Guzmán Gutiérrez

Firma

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

Samuel Nicolás Rodríguez Lucas
Juan José Calleja Núñez
Esteban Hernández Armas

Firma

Fecha: 13 de enero de 2021

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La finalidad de la unidad de aprendizaje es el diseño y planeación de sesiones de entrenamiento deportivo cuantificando las cargas de entrenamiento deportivo. Le brinda al estudiante conocimientos sobre diversos medios y métodos de cuantificación de cargas de entrenamiento físicas y psicofisiológicas. Asimismo, le permite desarrollar habilidades de manejo de TIC 's, organizativas, proactividad y trabajo en equipo.

La unidad de aprendizaje de Cuantificación de la Carga de Entrenamiento Deportivo se imparte en la etapa terminal con carácter optativo en la Licenciatura de Actividad Física y Deporte, pertenece al área de conocimiento Técnico Deportiva.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Utilizar medios y métodos adecuados de cuantificación de la carga de entrenamiento en el diseño y planeación de sesiones de entrenamiento deportivo, para optimizar el rendimiento deportivo, a partir de la determinación de características de poblaciones específicas, mostrando una actitud responsable, crítica y analítica.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Diseño y planeación de cinco sesiones de entrenamiento deportivo que integren en su planeación la cuantificación de la carga de entrenamiento física y psicofisiológica, que considere lo siguiente:

- Duración de 60-120 minutos por sesión
- Contemplan la estructura de la planeación
- Contemple por lo menos 2 capacidades físicas por sesión
- Por lo menos un elemento psicofisiológico
- Incluir una reflexión personal final de por lo menos una cuartilla

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD I. La cuantificación de la carga de entrenamiento: Relación Carga Rendimiento

Competencia:

Identificar los elementos de cuantificación de la carga de entrenamiento deportivo, mediante el análisis de planes de entrenamiento, para la correcta utilización de las mismas, mostrando una actitud crítica y analítica.

Contenido:**Duración:** 4 horas

- 1.1 Cuantificación de la carga de entrenamiento-
 - 1.1.1 Concepto
 - 1.1.2 Objetivos de la Cuantificación de carga.
- 1.2 Relación Carga Rendimiento Deportivo
 - 1.2.1 Aspectos Físicos
 - 1.2.2 Aspectos Psicofisiológicos

UNIDAD II. La cuantificación de la carga de entrenamiento: Aspecto Físico

Competencia:

Aplicar los medios y métodos de cuantificación de la carga física en la planeación de sesiones de entrenamiento deportivo, para optimizar el desarrollo y la maximización del rendimiento deportivo, a partir de la determinación de características poblaciones específicas, con responsabilidad y actitud proactiva.

Contenido:

Duración: 18 horas

2.1 Cuantificación de la Carga: Fuerza

2.1.1 Medios

2.1.2 Métodos

2.2 Cuantificación de la Carga: Resistencia

2.2.1 Medios

2.2.2 Métodos

2.3 Cuantificación de la Carga: Velocidad

2.3.1 Medios

2.3.2 Métodos

2.4 Elaboración de un plan de cuantificación de la Carga Física

2.4.1 Elaboración

2.4.2 Conformación

UNIDAD III. La cuantificación de la carga de entrenamiento: Aspecto Psicofisiológico

Competencia:

Emplear los medios y métodos de cuantificación de la carga Psicofisiológica en la planeación de sesiones de entrenamiento deportivo, para optimizar el desarrollo y la maximización del rendimiento deportivo, a partir de la determinación de características poblaciones específicas, con responsabilidad y actitud proactiva

Contenido:

Duración: 10 horas

- 3.1 Cuantificación de la Carga: Psicológica
 - 3.1.1 Medios
 - 3.1.2 Métodos
- 3.2 Cuantificación de la Carga: Fisiológica
 - 3.2.1 Medios
 - 3.2.2 Métodos
- 3.3 Elaboración de un plan de cuantificación de la Carga Psicofisiológica
 - 3.3.1 Elaboración
 - 3.3.2 Conformación

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE TALLER

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Objetivos de la cuantificación del entrenamiento deportivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lee 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 aportan la cuantificación de la carga del entrenamiento deportivo 3. Redacta una conclusión respecto al ejercicio. 4. Entrega el formato físico al docente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documentos de información por el docente ● Lápiz/Pluma ● Computadora/Laptop ● Formato 	4 horas
UNIDAD II				
2	Cuantificación de Carga Física.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica un deporte y deportistas a los cuales se dirigirá el plan de entrenamiento. 2. Elabora un plan de entrenamiento donde se utilice la cuantificación de la carga Física. 3. Redacta una conclusión respecto al plan a manera de informe. 4. Expone frente al grupo el plan de entrenamiento. 	<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 	18 horas
UNIDAD III				
3	Cuantificación de Carga Psicofisiológica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica un deporte y deportistas a los cuales se dirigirá el plan de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documentos de información por el docente ● Lápiz/Pluma 	10 horas

		<p>entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Elabora un plan de entrenamiento donde se utilice la cuantificación de la carga psicofisiológica.3. Redacta una conclusión respecto al plan a manera de informe.4. Expone frente al grupo el plan de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Computadora/Laptop• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).• Proyector	
--	--	--	---	--

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
- Material audiovisual
- Fomentar el trabajo colaborativo
- Retroalimentar
- Supervisar y dirigir prácticas
- Lectura guiada

Estrategia de aprendizaje (alumno):

- Estudio de caso
- Organizadores gráficos
- Trabajo colaborativo
- Reporte de lectura
- Exposición
- Diseño de planeaciones de sesiones
- Redacción de reflexiones
- Coevaluación

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

- Evaluaciones parciales.....	20%
- Tareas y trabajos.....	30%
- Diseño y planeación de sesiones de entrenamiento deportivo	50%
Total.....	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. (4a ed.). España: Paidotribo.</p> <p>Blumenstein, B. (2007). <i>Psychology of sport training</i> (Vol. 2). Meyer & Meyer Verlag. [clásica]</p> <p>Buceta, J. M. (1998). <i>Psicología del entrenamiento deportivo</i>. Madrid: Dykinson.</p> <p>Cox, R. H., & COX, R. (2008). <i>Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones</i>. España: Médica Panamericana.</p> <p>Mallo, J. (2020). <i>Team Sports Training: The Complexity Model</i> (Vol. 10). Estados Unidos: 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). Madrid: Paidotribo [clásica]</p> <p>McLaren D, Morton J. (2012) <i>Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism</i>. USA: Wiley-Blackwell.</p> <p>OBE, F. W. D. (2014). <i>Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science</i>. Londres, Reino Unido: Bloomsbury Publishing. [clásica]</p> <p>Platonov, V. N. (2001). <i>Teoría general del entrenamiento</i></p>	<p>Bosco, C., Colli, R. O. B. E. R. T. O., Bonomi, R. O. B. E. R. T. O., von Duvillard, S. P., & Viru, A. T. K. O. (2000). Monitoring strength training: neuromuscular and hormonal profile. <i>Medicine and science in sports and exercise</i>, 32(1), 202-208.</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>. 6 (22). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/256445249_Los_modelos_de_planificacion_del_entrenamiento_deportivo_del_siglo_XX [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>Lapresa, D, Pascual, J, Arana, J, & Anguera, MT. (2020). Sistema de observación para analizar la interacción en el juego de Boccia por equipos. <i>Cuadernos de Psicología del Deporte</i>, 20(1), 37-47.. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100004&lng=es&tlng=es.</p> <p>Siff, M. C., y Verkhoshansky, Y. (2004). <i>Superentrenamiento</i> (2a ed.). España: Paidotribo. Recuperado de http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisical/Superentrenamiento.pdf</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2018). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). España: Paidotribo.</p>

deportivo olímpico. España: Editorial Paidotribo.
[clásica]

Shepherd, J. (2013). *The complete guide to sports training*.
Londres: A&C Black [clásica]

Viru, A. (2017). *Adaptation in sports training*. USA: Routledge

Viru, A., & Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (Vol. 24). España: Editorial Paidotribo.

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total*. Barcelona, España:
Paidotribo

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Cuantificación de la Carga de Entrenamiento Deportivo 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 propositiva.