



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre de la unidad de aprendizaje:

SISTEMAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8801	32	32	64	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciatura en Cultura Física; Entrenamiento Deportivo; 5 años (mínimo) como entrenador de deportes colectivos o individuales en diferentes niveles de competencia y enseñanza; Haber practicado el deporte en diferentes niveles de competición; Manejo tecnológico básico de computadoras y dispositivos móviles y sus apps; Idioma inglés.

Elaborado por:

LCFYD MARIO FRANCISCO TENA CAPILLA
LCFYD ANTONIO GODÍNEZ GONZÁLEZ
LCFYD FRANCISCO DAMIÁN ESTRADA GARCÍA
LCFYD BENJAMÍN ROMERO AGUILAR

Evaluated and updated by:

Lic. Mario Francisco Tena Capilla
ACADEMIA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

04/05/2017	26/08/2020
------------	------------

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES
Profesionales
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva;
Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo;
Técnico- Instrumentales
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales;

3. PRESENTACIÓN

En esta unidad de aprendizaje debiera seleccionarse después de haber cursado las Unidades de Aprendizaje de “Bases del Entrenamiento Deportivo” y “Principios del Entrenamiento Deportivo”, en ese orden para poder llevar la secuencia congruente de los contenidos; se basará fundamentalmente en el estudio de los elementos básicos técnico-tácticos en la especialidad del profesor en el curso, así como el saber escoger los movimientos tácticos de acuerdo a las características del contrincante y del propio grupo deportivo. Y coordinar profesionalmente las sesiones de cada entrenamiento, con sus respectivas observaciones del grupo de atletas. Al mismo tiempo de saber aplicar las estrategias adecuadas a la situación de juego/competencia.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física considerando los procesos metabólicos y zonas de entrenamiento, al igual que los métodos de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
Comprende y aplica al entrenamiento deportivo los aspectos tácticos en la especialidad del profesor en el curso.
Analiza y evalúa los factores táctico-estratégicos para el mejoramiento del desempeño táctico en la competencia.
Crea e Integra un plan psicológico y nutricional a la estructura de planificación elegida para la preparación de un grupo deportivo.
Utiliza tecnologías específicas para la valoración del rendimiento en el entrenamiento y la competencia.

5. SABERES

Prácticos	Aplica los medios y métodos para desarrollar las capacidades físicas así como los sistemas técnico-tácticos. Identifica y desarrolla los sistemas técnico-tácticos que capacitan al deportista para competir con éxito en el deporte. Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física que preparen a los atletas y los equipos para competir con éxito en el deporte.
Teóricos	Analiza y estructura la planificación del entrenamiento. Comprende los sistemas de entrenamiento del deporte asignado por el profesor en el curso, así como todos los elementos que lo integran (psicología, nutrición, tecnología, etc.).
Formativos	Aplica los lineamientos de la filosofía del juego limpio y el respeto a los principios del entrenamiento, así como la participación en el trabajo colaborativo.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Estructuras de planificación.
• Macro-ciclo y sus partes
• Planificación táctica
2. Metodología del proceso enseñanza-aprendizaje en el deporte en el que es especialista el profesor.
• Método sintético.
• Método analítico.
• Método mixto.
• Asignación de tareas o circuito.
• Método problema.
3. Sistematización de las cualidades entrenables a desarrollaren el deporte en el que es especialista el profesor.
• Procesos metabólicos.
• Sistemas energéticos y zonas de entrenamiento.
• Capacidades Condicionales y coordinativas, y métodos de desarrollo.
4. Fundamentos técnicos y Sistemas tácticos.
• Posiciones y simbología en el deporte en el que es especialista el profesor.
• Jugadas especiales.
5. Plan psicológico y nutricional.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

• Estudio de los movimientos técnico-tácticos
• Confección de diagramas tácticos y análisis de audiovisuales.
• Ejecuciones y demostraciones de acciones técnico-tácticas.
• Conducción de sesiones (prácticas) que le permita poner en práctica la metodología enseñanza-aprendizaje, aplicándola a los diversos sistemas de entrenamiento.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
- Portafolio de reportes.	- Entregar digitalmente un portafolio integrando los diferentes reportes de las prácticas que se hayan solicitado.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Documentos, hojas de cálculo.
- Presentación de Power Point con la congruencia relacionada del contenido expuesto en relación con los elementos de los temas propuestos.	- Exposición por equipos del tema correspondiente.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Presentaciones.
- Exámenes parciales (4).	- Aplicación de cuatro evaluaciones teóricas en el semestre.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Formularios.
- Trabajo final.	- Presentará electrónicamente un ensayo de planificación ideal con las diferentes partes que comprende la prep. Física, técnica, táctica, psicológica, y nutricional.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet y Documentos, hojas de cálculo.
- Lista de cotejo .	- Se requerirá su asistencia.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom y con aplicaciones como Meet.

9. CALIFICACIÓN

Reportes	30%
Listas de cotejo	0%
Exámenes	45%
Exposición ind./equipo	10%
Trabajo final	15%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Julian Gomez, Técnica De Entrenamiento y Dirección de Equipo, Ed. Augusto Pila Teleña Jesús Antonio Moll.

Burrall Paye, Las Presionadas de Zona En Basquetbol, Ed. Impresos Y Tesis.

Aubrey R. Bonham, Los Secretos Del Rompimiento Rápido, Ed. Impresos Y Tesis.

Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. Calleja González Julio Dr. Ed. Paidotribo 2008

Manual del SICCED nivel 2 CONADE

Manual de entrenadores de básquetbol del SICCED Nivel 3 CONADE y FMB México 2000

Entrenador deportivo de básquetbol Jorge Ramírez Mota. Editorial Impresos y Tesis

1250 Ejercicios y juegos en baloncesto. Javier Olivera Betrán Vol. I, II, III Editorial Paidotribo

Baloncesto mas que un Juego (Colección 20 tomos) Manuel Comas Editorial Gymos.

The science of basketball Alexandru Radu Edt. Routledge, Londres-New York, 2019

Basketball skills & drills Jerry V. Krause/Don Meyer/Jerry Meyer Edt. Human Kinetics, USA, 2008

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

J Osmar Jorge Juan, Técnica Individual Defensiva, Ed. Gymnos

Jeremiah Maryalyce, Técnicas Del Baloncesto, Ed. C.E.C.S.A.

Tena Capilla Mario Fco., Manual de Compilación Estadística para el Basquetbol, Ed. Supernov

Karl Hainaut., Introducción a la Biomecánica

Dietrich Harre, Teoría general del entrenamiento, Ed. Técnico Científica Cuba 1983

Constancio Córdova, Básquetbol lógico

Pablo Alberto Esper Di Cesare, Baloncesto formativo la preparación física, Edt. Editorial Autores de Argentina, 2017

DIGITALES

www.LA84Foundation.org

<https://stats.nba.com/draft/combine/>

Reglamento Oficial de Baloncesto: <http://www.fiba.com.es>

<http://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm>

<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.mx/>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>.

<http://www.nba.com>

<http://g-se.com>