

IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad académica: Centro de Investigación en Ingeniería y Ciencias Aplicadas								
Plan de estudios: Bioingeniería Aplicada								
Unidad de aprendizaje: Entrenamiento Deportivo				Ciclo de formación: Profesional o Especializado Eje general de formación: Teórico-Técnico Área de Profundización: Ciencias del Deporte Semestre: Quinto, Sexto, Séptimo u Octavo				
Elaborada por: Mtro. Rodrigo Meza Segura				Fecha de elaboración: agosto 2023				
Clave:	Horas teóricas:	Horas prácticas:	Horas totales:	Horas independientes:	Créditos:	Tipo:	Carácter:	Modalidad:
	02	03	05	02	07	Electiva	Teórico-Práctica	Escolarizada
Plan (es) de estudio en el(los) que se imparte: Bioingeniería Aplicada								

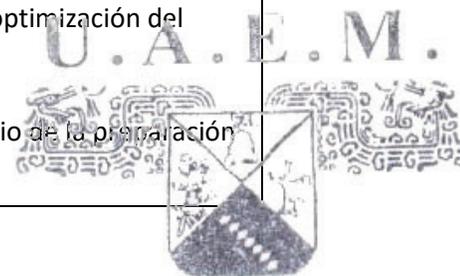
ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

<p>Presentación: La base del Entrenamiento Deportivo es la preparación del deportista la cual está constituida por una serie de conocimientos y particularidades como son los diferentes, medios y métodos para su preparación, por lo que se abordarán los aspectos o direcciones más importantes como los componentes de la carga para que pueda dosificarse por medio de un entrenamiento metódico y sistemático.</p>
<p>Propósito: Determine las particularidades de la preparación del deportista al término de la Unidad de Aprendizaje mediante el estudio de los diferentes medios, métodos, capacidades físicas, componentes de la carga y particularidades de la forma deportiva para que pueda dosificar, y controlar el proceso de entrenamiento de un deportista y lograr una forma deportiva óptima, permitiéndole actuar con responsabilidad, ética y disciplina.</p>

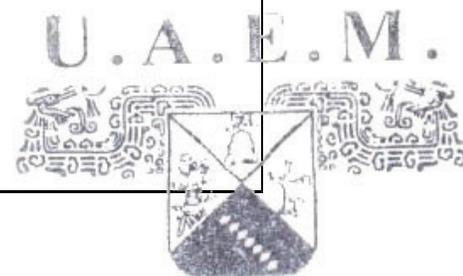
Competencias que contribuyen al perfil de egreso	
Competencias Básicas (CB) (Marque X)	
<input checked="" type="checkbox"/> CB1. Lectura, análisis y síntesis <input checked="" type="checkbox"/> CB3. Aprendizaje estratégico	
Competencias Genéricas (CG) (Marque X)	
Cognitivas-metacognitivas <input checked="" type="checkbox"/> CG2. Pensamiento crítico <input checked="" type="checkbox"/> CG3. Creatividad	Digitales genéricas <input checked="" type="checkbox"/> CG11. Comunicación y colaboración en línea <input checked="" type="checkbox"/> CG12. Creación de contenidos digitales
Socioemocionales genéricas <input checked="" type="checkbox"/> CG6. Orientación al logro <input checked="" type="checkbox"/> CG9. Relación con otros/as	Socioculturales genéricas <input checked="" type="checkbox"/> CG18. Responsabilidad social y ciudadana <input checked="" type="checkbox"/> CG19. Aprecio por la vida y la diversidad
Competencias laborales (CL) (Marque X)	
Transferibles para el trabajo	
<input checked="" type="checkbox"/> CL3. Competencias para el trabajo transdisciplinar <input checked="" type="checkbox"/> CL4. Competencias para el aprendizaje a lo largo de la vida laboral (aprender, reaprender y desaprender)	
Específicas disciplinares (CE)	
CE11. Aplica sus conocimientos en el área de Bioingeniería Aplicada hacia la mejora del desempeño humano, mediante el planteamiento y desarrollo de proyectos multidisciplinarios, a través del análisis de las necesidades e impactos, contribuyendo al cuidado del ser humano en sí y de su entorno.	

CONTENIDOS

Bloques:	Temas:
Bloque 1. El ejercicio y los componentes de la carga de entrenamiento Propósito: Diferencie las particularidades de los otros medios como las particularidades de la carga de entrenamiento, a través del estudio de bibliografías para dosificar capacidades	1.1 Particularidades de los diferentes medios del entrenamiento deportivo 1.2 Medios como base a la optimización del entrenamiento 1.3 Los ejercicios como medio de la preparación del deportista



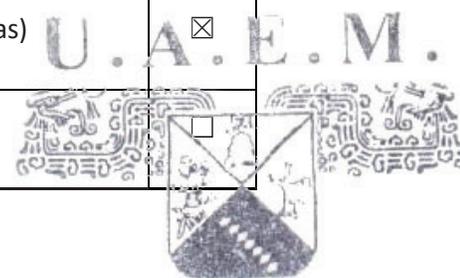
<p>físicas del entrenamiento de un deportista, permitiéndole actuar, con responsabilidad, ética y disciplina.</p>	<p>1.4 Clasificación de los diferentes ejercicios para la preparación del deportista.</p> <p>1.5 Características de la carga de entrenamiento</p> <p>1.6 Factores que determinan el efecto de la carga de entrenamiento</p> <p>1.7 Interconexión de las cargas de entrenamiento</p> <p>1.8 El descanso como proceso del entrenamiento</p> <p>1.9 La Fatiga</p> <p>1.10 Tipos de la fatiga en el deporte</p> <p>1.11 Mecanismo de producción de fatiga, detección y control</p>
<p>Bloque 2. La preparación del deportista</p> <p>Propósito: Conozca las particularidades de las capacidades físicas y sus métodos de desarrollo, mediante la experimentación de forma práctica cada uno de sus fundamentos para desarrollar de forma adecuada las capacidades físicas de un deportista, permitiéndole actuar con responsabilidad, ética y disciplina.</p>	<p>2.1 La dirección de la Preparación del Deportista.</p> <p>2.2 Capacidades Físicas: Fuerza – Resistencia - Rapidez-Movilidad- Coordinación.</p> <p>2.3 Los métodos de entrenamiento y las Capacidades Físicas.</p> <p>2.4 Relación de los sistemas energéticos-métodos y capacidades físicas.</p>
<p>Bloque 3. La forma deportiva</p> <p>Propósito: Conozca las fases de desarrollo de la forma deportiva de un deportista, por medio del estudio de diferentes bibliografías para que pueda determinar cada uno de los contenidos que se deben desarrollar en cada fase de preparación de un deportista permitiéndole actuar con responsabilidad, ética y disciplina.</p>	<p>3.1 Fases de desarrollo de la forma deportiva</p> <p>3.2 Comportamiento fisiológico y bioquímico de la forma deportiva.</p> <p>3.3 Dinámica de la forma deportiva.</p>
<p>Bloque 4. Factores del rendimiento deportivo</p> <p>Propósito: Identifique los factores del rendimiento deportivo, a través del análisis de la importancia de cada uno de ellos como dirección condicionante o determinante, para</p>	<p>4.1 Técnica</p> <p>4.2 Táctica</p> <p>4.3 Preparación Física</p> <p>4.4 Preparación psicológica</p>



su prescripción y control en el planteamiento de objetivos en la obtención de lograr deportivos con ética profesional.	4.5 Preparación teórica 4.6 Invisibles
Bloque 5. Clasificaciones deportivas Propósito: Clasifique las disciplinas deportivas en subgrupos, a través de la aplicación de las ciencias, identificando la dinámica de competencia de cada uno y considerar los factores de mayor relevancia para el rendimiento deportivo y aumentar las probabilidades de éxito con ética profesional.	5.1 Deportes de tiempo y marca 5.2 Deportes de situación 5.3 Deportes de apreciación técnica 5.4 Deportes de precisión

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

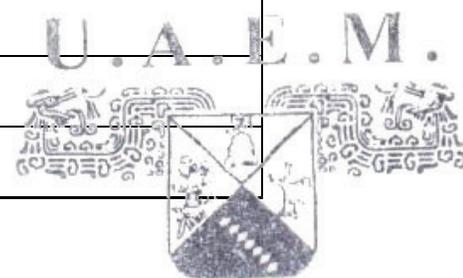
Estrategias de aprendizaje sugeridas (Marque X)			
Aprendizaje basado en problemas	<input type="checkbox"/>	Nemotecnia	<input type="checkbox"/>
Estudios de caso	<input type="checkbox"/>	Análisis de textos	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabajo colaborativo	<input checked="" type="checkbox"/>	Seminarios	<input type="checkbox"/>
Plenaria	<input type="checkbox"/>	Debate	<input type="checkbox"/>
Ensayo	<input type="checkbox"/>	Taller	<input type="checkbox"/>
Mapas conceptuales	<input checked="" type="checkbox"/>	Ponencia científica	<input type="checkbox"/>
Diseño de proyectos	<input type="checkbox"/>	Elaboración de síntesis	<input checked="" type="checkbox"/>
Mapa mental	<input checked="" type="checkbox"/>	Monografía	<input type="checkbox"/>
Práctica reflexiva	<input type="checkbox"/>	Reporte de lectura	<input checked="" type="checkbox"/>
Trípticos	<input type="checkbox"/>	Exposición oral	<input checked="" type="checkbox"/>
Otros:			
Estrategias de enseñanza sugeridas (Marque X)			
Presentación oral (conferencia o exposición) por parte del docente	<input checked="" type="checkbox"/>	Experimentación (prácticas)	<input checked="" type="checkbox"/>
Debate o Panel	<input type="checkbox"/>	Trabajos de investigación documental	<input type="checkbox"/>



Lectura comentada	<input checked="" type="checkbox"/>	Anteproyectos de investigación	<input type="checkbox"/>
Seminario de investigación	<input type="checkbox"/>	Discusión guiada	<input type="checkbox"/>
Estudio de Casos	<input type="checkbox"/>	Organizadores gráficos (Diagramas, etc.)	<input type="checkbox"/>
Foro	<input type="checkbox"/>	Actividad focal	<input type="checkbox"/>
Demostraciones	<input checked="" type="checkbox"/>	Analogías	<input type="checkbox"/>
Ejercicios prácticos (series de problemas)	<input checked="" type="checkbox"/>	Método de proyectos	<input type="checkbox"/>
Interacción con la realidad (a través de videos, fotografías, dibujos y software especialmente diseñado).	<input type="checkbox"/>	Actividades generadoras de información previa	<input type="checkbox"/>
Organizadores previos	<input type="checkbox"/>	Exploración de la web	<input type="checkbox"/>
Archivo	<input type="checkbox"/>	Portafolio de evidencias	<input type="checkbox"/>
Ambiente virtual (foros, chat, correos, ligas a otros sitios web, otros)	<input checked="" type="checkbox"/>	Enunciado de objetivo o intenciones	<input type="checkbox"/>
Otra, especifique (lluvia de ideas, mesa redonda, textos programados, cine, teatro, juego de roles, experiencia estructurada, diario reflexivo, entre otras):			

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios	Porcentaje
Lectura comentada	10%
Demostraciones	10%
Ejercicios prácticos (series de problemas)	20%
Mapas conceptuales	10%
Mapa mental	10%
Reporte de lectura	10%
Exposición oral	10%
Análisis de textos	10%
Elaboración de síntesis	10%



80% asistencia mínima	
Total	100 %

PERFIL DEL PROFESORADO

Licenciatura en Ciencias Aplicadas al Deporte, Entrenamiento Deportivo, Educación física o afines a la Cultura Física y Deporte, preferentemente Maestría o y Doctorado.

REFERENCIAS

Básicas:

1. Feduchi Canosa E, Romero Magdalena C, Yáñez Conde E, García-Hoz Jiménez C. Bioquímica: conceptos esenciales. 3a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2021.
2. García Pallarés J, Mora Rodríguez R, Ortega Fonseca JF. Fisiología del deporte y el ejercicio. 2a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2019.
3. López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del Ejercicio. 4a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2023.

Complementarias:

1. González Ravé JM, Pablos Abella C, Navarro Valdivielso F. Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2014.
2. Matveev LP. Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo; 2001.
3. Naclerio Ayllón F. Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 2011.
4. Platonov VN. Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Paidotribo; 2001.
5. Tarantino F. Entrenamiento Propioceptivo, principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2018.

INSTRUMENTOS

Tarea escrita

Criterio	Valoración
Contenido	
Presentación	10%
Estructura	20%
Desarrollo	20%
Conclusiones	20%
Referencias (presentación y balance)	10%
Redacción	
Ortografía correcta	10%
Redacción adecuada	10%
Total	100 %

Exposición

Criterio	Valoración
Contenido	
Estructura adecuada	10%
Tema correctamente sustentado	20%
Distribución de contenido (imagen y texto) de diapositivas adecuada y atractiva	10%
Presentación	
Dominio del tema (usar a las diapositivas como apoyo, no como reproducción textual)	20%
Exposición adecuada (gesticulación corporal y características vocales)	10%

Administración de tiempo	10%
Aspectos léxicos y gramaticales	
Terminología y explicación congruente con el nivel y área de conocimiento	10%
Ortografía	10%
Total	100 %

CRONOGRAMA

Bloque	Semanas															
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
Bloque 1. El ejercicio y los componentes de la carga de entrenamiento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bloque 2. La preparación del deportista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bloque 3. La forma deportiva	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Bloque 4. Factores del rendimiento deportivo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
Bloque 5. Clasificaciones deportivas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>													