



Universidad Guadalajara  
Centro Universitario del Sur

### Programa de Estudio

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

Ciencias de la Salud

Departamento

Promoción, Preservación y Desarrollo de la Salud

Academia

Academia de la Actividad Física y Deporte

Programa(s) educativo(s)

Licenciatura en Cultura Física y Deporte

Denominación de la unidad de aprendizaje:

Practicas Supervisadas en Rendimiento Deportivo

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Carga horaria global:	Valor en créditos:
I8812	20	140	160	12

Tipo de curso:		Nivel en que se ubica:	Prerrequisitos:
C = curso		Técnico Medio	<p><b>Fisiología del rendimiento deportivo.</b></p> <p><b>Psicología del rendimiento deportivo.</b></p>
CL = curso laboratorio		Técnico Superior	
L = laboratorio		Universitario	
<b>P = práctica</b>	<b>X</b>	<b>Licenciatura</b>	
T = taller		Especialidad	
CT = curso - taller		Maestría	
N = clínica		Doctorado	
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Área Especializante Selectiva

Perfil docente:

Maestro o Licenciado en Cultura Física y Deportes, con amplia experiencia en entrenamiento deportivo

Elaborado por:

Lic. Adolfo Rodríguez Villalobos y  
Mtro. Jaime Delgadillo Alvarado

Actualizado por:

Lic. en Psicología Gustavo Nuño Miramontes

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización:	Fecha de última evaluación:	Fecha de aprobación por Colegio Departamental:
13/10/2017	28/08/2020		

## 2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Esta UA es el eje en el que confluyen todos los elementos curriculares formativos previos dentro del plan de estudios, en la formación de los futuros profesores de Entrenamiento deportivo, ya que se convierte en el momento en que el estudiante ha de mostrar sus competencias, sirviendo, además, como toma de contacto con la realidad laboral.

En esta unidad de aprendizaje, el propósito principal va dirigido a que el estudiante ponga en práctica los atributos y saberes que ha adquirido durante su formación previa en el eje curricular de entrenamiento deportivo.

La práctica podrá ser realizada en dependencias internas de la Universidad de Guadalajara, las cuales corresponden a las actividades deportivas de la institución, centros universitarios y/o la Coordinación de Cultura Física, así como instituciones públicas, entre ellas Consejos municipales del deporte.

## 3. OBJETIVO GENERAL/COMPETENCIA

Realiza Prácticas Profesionales en el diagnóstico, planificación, control y seguimiento del entrenamiento deportivo en alguna institución y/o dependencia Universitaria, que tenga un equipo o grupo de deportistas en cualquier nivel competitivo.

## 4. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

En organizaciones públicas o privadas, instituciones, comunidades o consejos municipales del deporte aplicando los conocimientos para el diagnóstico, planificación, control y seguimiento del entrenamiento deportivo, en deportistas o equipos de cualquier nivel competitivo.

### Perfil de egreso:

1. 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;
2. 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;
3. Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos.
4. Asume una actitud reflexiva que le permite examinar, en el ejercicio de la profesión, tanto sus propias ideas como las de los otros, ante el conocimiento de las ciencias de la salud y de las ciencias relacionadas con la actividad física y el deporte.
5. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera interactiva, con sentido crítico y reflexivo, en cualquiera de los ámbitos de su ejercicio profesional.

## 5. SABERES:

<b>Prácticos</b>	<p>Interviene en el diagnóstico, planificación, control y seguimiento de programas de entrenamiento deportivo en todo tipo de poblaciones de una institución, equipo o grupo de deportistas.</p> <p>Realiza evaluaciones de capacidades físicas, antropométricas como referencias para el diseño de planes, programas y sesiones de entrenamiento.</p> <p>Elabora un diario de campo reflexivo de sus prácticas.</p> <p>Elabora un informe académico al finalizar sus prácticas</p>
------------------	---

<b>Teóricos</b>	Analiza los conocimientos de Planificación del Entrenamiento y de la Psicología del deporte y la competencia. Comprende la aplicación y dosificación de las cargas. Elabora documentos de evidencia de los entrenamientos y competencias de las selecciones representativas y procesa la información recaudada.
<b>Formativos</b>	Intervenir en las Prácticas Profesionales con sentido de equidad, imparcialidad, juego limpio, colaboración, etc

## 6. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

<p>1. La programación de las prácticas en las dependencias universitarias, privadas o del Estado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo de acreditación de los deportistas en el proceso deportivo (cualquier nivel de RD).</li> <li>• Periodo y etapa de programación de actividades (entrenamiento y/o competencias)</li> <li>• La elaboración de la programación a corto y mediano plazo basados en la Macro estructura.</li> <li>• Seguimiento en las competencias estatal, regional y nacional en cualquier dirección.</li> <li>• Registro y observación de resultados dentro del proceso de entrenamiento y competencias.</li> </ul> <p>2. La elaboración del proyecto de investigación-acción dentro del proceso del entrenamiento deportivo (Proyecto de investigación terminal).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso total o parcial en alguno de sus aspectos del entrenamiento y/o la competencia.</li> <li>• Retroalimentación constante de cada Microciclo, Mesociclo, Macro.</li> </ul> <p>3. Reporte de actividades sesión, micro, meso y macro estructura (como llevar Bitácora).</p> <p>4. Temas especiales del aseguramiento científico de la preparación del deportista.</p>
---

## 7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo basado en evidencias (presentar evidencias de lo aprendido en diferentes contextos y representaciones, involucrando diferentes habilidades, contenidos y valores).</li> <li>• Aprendizaje orientado a proyectos (realizan un proyecto de la práctica real enfocándose en conceptos y principios del entrenamiento y la competencia deportiva).</li> <li>• Aprendizaje basado en casos (constituido por un conjunto de experiencias observadas de la práctica real, que se presentaran en forma narrativa, reflexionar sobre lo realizado).</li> <li>• Aprendizaje basado en problemas (identifica necesidades, busca información y da solución al problema, en pequeños grupos y regresan a compartir las experiencias y reflexionar en grupo).</li> <li>• Actividades globales de enseñanza aprendizaje de manera individual y compartida para los saberes prácticos, teóricos y formativos.</li> </ul>
--

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño
Informe de diagnóstico.	<p>El informe de diagnóstico contempla la realización de un escrito que considere el análisis de los siguientes factores que afectan la práctica docente en el entrenamiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características del entorno circundante.</li> <li>• Características de la disciplina deportiva o deporte por atender, en la que se harán las prácticas (materiales e instalaciones, horarios de entrenamientos)</li> <li>• Características más relevantes de la dinámica y de los acontecimientos de los entrenamientos del entrenador en la que hará sus prácticas.</li> <li>• (Características de deportista-equipo con los que se habrá de intervenir; caracterización, nivel, número de deportistas)</li> <li>• El diagnóstico se entregará durante la misma semana de aplicación; y deberá subirse en la</li> </ul>

	carpeta electrónica dispuesta para ello en la plataforma Moodle y administrada por el profesor del curso
Plan de intervención. Programación diaria, semanal y mensual.	Con base en el diagnóstico elaborado y basándose igualmente en el plan y programas del entrenamiento y competencia se diseñará una programación para el periodo de prácticas con los elementos siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propósitos del programa de trabajo de entrenamiento/competencia deportiva para la disciplina deportiva que corresponda.</li> <li>• Identificación de los tres periodos de entrenamiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción</li> <li>- Justificación.</li> <li>- Objetivo del programa.</li> </ul> </li> <li>• Secuencias didácticas que la integran.</li> <li>• Evaluación de logro de los resultados parciales esperados del programa.</li> <li>• Informe semanal de la evaluación a entrenadores, jefe de área y/o soporte técnico.</li> </ul> <b>PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO</b> Estructura que conforma una sesión de entrenamiento (Inicial/Principal/Final)
Bitácora	Llenar el formato específico que el profesor indicará al inicio del curso. Se elaborará una bitácora, y durante la misma semana de aplicación deberá colocarse en la carpeta electrónica dispuesta para ello en la plataforma Moodle administrada por el profesor del curso.
Prácticas de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación personal adecuada al tipo de tareas que se desarrollará.</li> <li>• Apego flexible al plan de entrenamiento.</li> <li>• Organización, control, seguimiento y evaluación.</li> <li>• Utilización de los recursos y medios didácticos apropiados.</li> </ul>
Descripción y explicación verbal sobre su desempeño en las prácticas de enseñanza, entreno y competencia.	Descripción y explicación de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el entrenamiento diario.</li> <li>• Relaciones interpersonales con los entrenadores de la disciplina en cuestión.</li> <li>• Relaciones establecidas con los compañeros.</li> <li>• Dificultades administrativas y materiales implementos e instalaciones.</li> <li>• Insuficiencias detectadas en la propia formación, respecto de las competencias solicitadas por las prácticas de entrenamientos.</li> <li>• Estas se harán durante las asesorías con el profesor del curso.</li> </ul>

## 9. CALIFICACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte semanal: en aula virtual y/o terreno -entrenamiento/competencia- uno por semana (total 12), reflexiones diarias/por micro o actividades prácticas subidas en tiempo y forma a la plataforma Moodle.....33%</li> <li>• Informe de práctica profesional: incluye todos los elementos, asimismo el material gráfico necesario (fotografías/imágenes de las sesiones de trabajo en las que se participa en base al proyecto realizado o</li> </ul>
---

- tú trabajo -50 cuartillas-).....33% \*\*
- Entrega de Proyecto de Investigación terminal de campo o a distancia (tema sobre cualquier aspecto del ED y C-19) grupos a considerar personal.....34% \*\*
- TOTAL = 100%

\*\*Tomar en cuenta el formato de Modalidad de Tesis (Portal CCFYD-CUSUR) para Informe de práctica profesional y Proyecto de Investigación terminal

- Todo se entrega en digital en tiempo y forma.

## 10. ACREDITACIÓN

<p><b>Periodo ordinario.</b> De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y</li> <li>II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.</li> </ol>	<p><b>Periodo extraordinario.</b> De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</li> <li>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</li> <li>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.</li> </ol> <p>Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).</p>
--	---

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

CAMPOS Granell José, CERVERA Víctor Ramón. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Edit. Paidotribo España 2003.

GARCIA Manzo, Juan Manuel; Navarro Manuel; Ruiz Caballero, José Antonio. Planificación del entrenamiento deportivo. Edit. Gymnos, España. 2003.

MESTRE Sancho Juan A. Planificación deportiva teoría y práctica, editorial. INDE publicaciones España 2004.

OZOLIN N. G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial, Científico Técnica, Cuba 1991.

PLATONOV. Vladimir Nicolaievitch. El entrenamiento deportivo teoría y metodología. Editorial, Paidotribo 2007.

VASCONCELOS Raposo A. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Paidotribo 2005. España.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Bompa, T. 2005. Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

Cañadas, M. y García, J. 2005. Estudio de la metodología de entrenamiento utilizada en un equipo masculino de minibasket. En Actas del III Congreso Ibérico de Baloncesto. R. Martínez de Santos, L.M. Sautu y M. Fuentes (ed.), Vitoria: Avafiep-Fiepzaleak.

L.M. Sautu y M. Fuentes (ed.), Vitoria: Avafiep-Fiepzaleak.

Cuadrado, G. 1996. Periodización y planificación del entrenamiento. En Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. J. Mora (ed.). COPLEF. España.

## 12. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, mooc's, plataformas, objetos de aprendizaje)

Se cuenta con un diseño instruccional en la plataforma MOODLE, para la programación de las actividades.

Referencias Web

<http://www.apa.org/>

<http://altorendimiento.com/>

<http://cnar.gob.mx/>

<http://www.csd.gob.es/csd/instalaciones/4CenAltRend/1CenAltRen/>

<http://www.codeme.com.mx/>

<http://www.com.org.mx/>

[www.conade.gob.mx /](http://www.conade.gob.mx/)

<http://condde.mx/>

[www.cucs.udg.mx](http://www.cucs.udg.mx)

<http://www.cucs.udg.mx/guias-de-induccion>

<http://www.cucs.udg.mx/principal/culturafisica/presentacion/>      <http://virtual.cucs.udg.mx/moodle/login/index.php>

<http://es.fifa.com/>

<http://www.fisu.net/en/International-university-sports-federation-3137.html>

<https://www.youtube.com/user/triatlonxalixco/>

<http://www.iaaf.org/home>

[www.trixal.com.mx](http://www.trixal.com.mx)

[http://triatlonxalixco.blogspot.com /](http://triatlonxalixco.blogspot.com/)

<http://www.vimeo.com/user:trixal/clips>

[www.sep.gob.mx](http://www.sep.gob.mx)

[https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/31ee49a5-10f4-4264-9cb4-](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/31ee49a5-10f4-4264-9cb4-730691f53d0f/ley_general_cultura_fideporte.pdf)

[730691f53d0f/ley\\_general\\_cultura\\_fideporte.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/31ee49a5-10f4-4264-9cb4-730691f53d0f/ley_general_cultura_fideporte.pdf)

[www.udg.mx](http://www.udg.mx)

<http://www.udg.mx/es/normatividad>

<http://wdg.biblio.udg.mx/>

<http://pregrado.udg.mx/Centros/Temáticos/CUCS/cultura-fisica-y-deportes/titulacion>

**Firma:**

**Vo. Bo.**

**Presidente de Academia**

**Jefe de Departamento**

**Firma del profesor que imparte la materia**