



"Por una profesionalización académica en la cultura física y en el deporte"

PRACTICARIO

Licenciatura en Ciencias
Aplicadas al Deporte

UNIDAD DE
APRENDIZAJE:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



FORMATO DE PRACTICARIO FCD

SEMESTRE	NON <input checked="" type="checkbox"/> PAR <input type="checkbox"/> AÑO: 2022	GRUPO	A Y B
FECHA DE ELABORACIÓN	09 DE AGOSTO DE 2022	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	-
NOMBRE DEL DOCENTE	Mtro. Eduardo Quintín Fernández		

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Entrenamiento Deportivo		
Ciclo de formación	Eje de formación	Área de conocimiento	Semestre
Básico	Teórico-Técnico	Entrenamiento Deportivo y Rendimiento	Segundo
Clave	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
END14CB030107	3	1	4
Créditos	Tipo de Unidad de Aprendizaje	Carácter de la Unidad de Aprendizaje	Modalidad
7	Obligatorio	Seminario	Escolarizada

Propósito de la Unidad de Aprendizaje	Determinar las particularidades de la preparación del deportista, el estudiante al término de la unidad de aprendizaje, conocerá a partir del 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.
---------------------------------------	--

Práctica Número:	1	Horas de duración	1
Bloque	El ejercicio y los componentes de la carga de entrenamiento.	Tema (s)	Clasificación de los diferentes ejercicios para la preparación del deportista.
Nombre de la Práctica	Ejercicios físicos trifásicos		
Conocimientos previos	Particularidades de los diferentes medios del entrenamiento deportivo.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar de forma práctica los diferentes tipos de ejercicios y sus particularidades para desarrollar una capacidad física de acuerdo a los diferentes tipos de métodos de entrenamiento, conformando equipos de 4 a 5 estudiantes, los cuales utilizarán diferentes medios e implementos en un área deportiva.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, a través de métodos directos e indirectos tanto en campo como en laboratorio, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Área deportiva (Cancha de futbol o basquetbol) Conos, platos, aros, implementos de pesas(mancuernas, kettball, ligas elásticas, pelotas medicinales, TRX, Bosu, Pelota Pilates,) Balones de futbol, basquetbol		Cronometro Reloj Silbato	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	

<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a conocer lo que cada equipo para exponer de forma práctica 2. Retroalimentar los tipos de ejercicios seleccionados para desarrollar la capacidad física seleccionada 3. Retroalimentar la metodología de orden sistemático y de ejecución deben utilizar. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar las indicaciones a cada equipo 2. Solicitará exponer de forma práctica como deben dar las indicaciones a sus demás compañeros que participaran para realizar la práctica. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará una retroalimentación de las posibles fallas o errores observados sobre la práctica dirigida por cada equipo 2. Se aclaran las dudas sobre los ejercicios seleccionados como orden de ejecución. 	<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes compararán sus conocimientos previos. 2. Se integrara en equipos 3. Los integrantes de cada equipo organizaran como van a realizar la práctica con los implementos seleccionados <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada equipo de estudiantes dirigirá la práctica dando las indicaciones pertinentes de cómo realizar a sus demás compañeros que participarán de como ejecutar los ejercicios de acuerdo al orden planeado y los implementos deportivos a utilizar. 2. Explicarán a sus demás compañeros el ejercicios seleccionados y la capacidad física a desarrollar 3. Se dará un orden sistemático que deben ejecutarse, en la cual los demás estudiantes participarán ejecutando los ejercicios. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarán al término de la practica a sus demás compañeros lo realizando y preguntando si tienen alguna duda, y apuntando de forma escrita la metodología utilizada.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo	Exposición de cada equipo conformado

Bibliografía Básica recomendada

Martin D. (2016). Manual del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
 Zhelyazkov T. (2015). Bases del Entrenamiento Deportivo.3ª reimpresión; Paidotribo.
 Naclerio, (2014). Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes; 2º edición Médica Panamericana.

Bibliografía complementaria recomendada

Billat V (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. de la Teoría a la Práctica. Paidotribo.
 Half G. (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Paidotribo.
 Cometti G. (2016). El entrenamiento de la velocidad. 2ª edición, Paidotribo.
 Mirella R. (2016). Nuevas tendencias de entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. 2ª edición, Paidotribo.
 Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Paidotribo.

Elaboró	Mtro. Eduardo Quintín Fernández	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos:

LISTA DE COTEJO PARA PRACTICAS I y II

Ejercicios prácticos (series de problemas)	SI CUMPLE	NO CUMPLE
1. ¿Identifica los datos más importantes de la presentación del ejercicio/caso?		
2. ¿Describe y contextualiza adecuadamente el problema o la tarea asignada para la práctica?		
3. ¿Propone una resolución del caso/situación/sujeto/práctica adecuada y completa?		
4. ¿Refleja una comprensión adecuada de los contenidos que aborda y un uso satisfactorio de los conceptos y las habilidades que integran los temas que trata?		
5. ¿Incluye aportaciones personales de calidad?		
6. ¿Demuestra capacidad para relacionar información, teorías y contenidos y/o práctica?		
7. ¿Es el resultado de un proceso de elaboración propia y crítica que no se limita a repetir lo que se recoge en los materiales de la asignatura y/o la bibliografía?		

Práctica Número:	2	Horas de duración	1
Bloque	La preparación del deportista.	Tema (s)	Capacidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Rapidez, Movilidad y Coordinación
Nombre de la Práctica	Desarrollo de las capacidades físicas		
Conocimientos previos	Particularidades de los diferentes medios y Características de la carga de entrenamiento.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar de forma práctica el desarrollo de una capacidad física en base a las particularidades de las direcciones de resistencia y movilidad, conformando equipos de 4 a 5 estudiantes utilizando diferentes medios e implementos deportivos en un área deportiva, para desarrollar la capacidades físicas : resistencia y movilidad.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, a través de métodos directos e indirectos tanto en campo como en laboratorio, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Área deportiva (Cancha de futbol o basquetbol) Conos, platos, aros, implementos de pesas(mancuernas, kettball, ligas elásticas, pelotas medicinales, TRX, Bosu, Pelota Pilates,) Balones de futbol, basquetbol		Cronometro Reloj Silbato	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	

<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a conocer lo que cada equipo para exponer de forma práctica la capacidad física seleccionada (resistencia - movilidad) 2. Describirá la forma de ejecutarla por medio de diferentes ejercicios seleccionados en base a las diferentes clasificaciones. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar las indicaciones a cada equipo que pasara a exponer de forma práctica como deben dar las indicaciones a sus demás compañeros que participaran para realizar la práctica. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se realizará una retroalimentación de las posibles fallas o errores observadas sobre la práctica dirigida por cada equipo 3. Se aclaran las dudas sobre las capacidades físicas (resistencia – movilidad) y los ejercicios seleccionados. 	<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Los estudiantes integrantes de cada equipo organizaran como van a realizar la práctica con los implementos seleccionados 4. Dan una explicación a sus demás compañeros de la capacidad física seleccionada (resistencia - movilidad) de diferentes ejercicios seleccionad en la cual los demás estudiantes participarán ejecutando los ejercicios. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada equipo de estudiantes dirigirá la práctica dando las indicaciones pertinentes de cómo realizar la capacidad física seleccionada (resistencia - movilidad) 2. Se explicara al resto de los estudiantes la técnica higiénica del movimiento 3. Ejemplificaran el gesto técnico 4. Los participantes ejecutarán los ejercicios de acuerdo y los implementos deportivos a utilizar. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarán al término de la práctica a sus demás compañeros lo realizando y preguntando si tienen alguna duda, y apuntando de forma escrita sobre el desarrollo de la capacidad física (resistencia - movilidad) ejecutada.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo	Exposición de cada equipo conformado

Bibliografía Básica recomendada

Martin D. (2016). Manual del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
 Zhelyazkov T. (2015). Bases del Entrenamiento Deportivo. 3ª reimpresión; Paidotribo.
 Naclerio, (2014). Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes; 2º edición Médica Panamericana.

Bibliografía complementaria recomendada

Billat V (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. de la Teoría a la Práctica. Paidotribo.
 Half G. (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Paidotribo.

Cometti G. (2016). El entrenamiento de la velocidad. 2ª edición, Paidotribo.
Mirella R. (2016). Nuevas tendencias de entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. 2ª edición, Paidotribo.
Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Paidotribo.

Elaboró	Mtro. Eduardo Quintín Fernández	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos:

LISTA DE COTEJO PARA PRACTICAS I y II

Ejercicios prácticos (series de problemas)	SI CUMPLE	NO CUMPLE
1. ¿Identifica los datos más importantes de la presentación del ejercicio/caso?		
2. ¿Describe y contextualiza adecuadamente el problema o la tarea asignada para la práctica?		
3. ¿Propone una resolución del caso/situación/sujeto/práctica adecuada y completa?		
4. ¿Refleja una comprensión adecuada de los contenidos que aborda y un uso satisfactorio de los conceptos y las habilidades que integran los temas que trata?		
5. ¿Incluye aportaciones personales de calidad?		
6. ¿Demuestra capacidad para relacionar información, teorías y contenidos y/o práctica?		
7. ¿Es el resultado de un proceso de elaboración propia y crítica que no se limita a repetir lo que se recoge en los materiales de la asignatura y/o la bibliografía?		

Práctica Número:	3	Horas de duración	1
Bloque	La preparación del deportista.	Tema (s)	Capacidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Rapidez, Movilidad y Coordinación
Nombre de la Práctica	Desarrollo de las capacidades físicas		
Conocimientos previos	Particularidades de los diferentes medios y Características de la carga de entrenamiento.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar de forma práctica el desarrollo de una capacidad física en base a las particularidades de las direcciones de resistencia y movilidad, conformando equipos de 4 a 5 estudiantes utilizando diferentes medios e implementos deportivos en un área deportiva, para desarrollar la capacidades físicas : resistencia y movilidad.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, a través de métodos directos e indirectos tanto en campo como en laboratorio, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Área deportiva (Cancha de futbol o basquetbol) Conos, platos, aros, implementos de pesas(mancuernas, kettball, ligas elásticas, pelotas medicinales, TRX, Bosu, Pelota Pilates,) Balones de futbol, basquetbol		Cronometro Reloj Silbato	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	

<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a conocer lo que cada equipo para exponer de forma práctica la capacidad física seleccionada (fuerza y coordinación) 2. Describirá la forma de ejecutarla por medio de diferentes ejercicios seleccionados en base a las diferentes clasificaciones. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dar las indicaciones a cada equipo que pasara a exponer de forma práctica como deben dar las indicaciones a sus demás compañeros que participaran para realizar la práctica. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará una retroalimentación de las posibles fallas o errores observadas sobre la práctica dirigida por cada equipo 2. Se aclaran las dudas sobre las capacidades físicas (fuerza y coordinación) y los ejercicios seleccionados. 	<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes integrantes de cada equipo organizaran como van a realizar la práctica con los implementos seleccionados 2. Dan una explicación a sus demás compañeros de la capacidad física seleccionada (fuerza y coordinación) de diferentes ejercicios seleccionad en la cual los demás estudiantes participarán ejecutando los ejercicios. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada equipo de estudiantes dirigirá la práctica dando las indicaciones pertinentes de cómo realizar la capacidad física seleccionada (fuerza y coordinación) 2. Se explicara al resto de los estudiantes la técnica higiénica del movimiento 3. Ejemplificaran el gesto técnico 4. Los participantes ejecutarán los ejercicios de acuerdo y los implementos deportivos a utilizar. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarán al término de la práctica a sus demás compañeros lo realizando y preguntando si tienen alguna duda, y apuntando de forma escrita sobre el desarrollo de la capacidad física (resistencia - movilidad) ejecutada.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo	Exposición de cada equipo conformado

Bibliografía Básica recomendada

Martin D. (2016). Manual del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
 Zhelyazkov T. (2015). Bases del Entrenamiento Deportivo. 3ª reimpresión; Paidotribo.
 Naclerio, (2014). Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes; 2º edición Médica Panamericana.

Bibliografía complementaria recomendada

Billat V (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. de la Teoría a la Práctica. Paidotribo.
 Half G. (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Paidotribo.

Cometti G. (2016). El entrenamiento de la velocidad. 2ª edición, Paidotribo.
Mirella R. (2016). Nuevas tendencias de entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. 2ª edición, Paidotribo.
Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Paidotribo.

Elaboró	Mtro. Eduardo Quintín Fernández	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos:

LISTA DE COTEJO PARA PRACTICAS I y II

Ejercicios prácticos (series de problemas)	SI CUMPLE	NO CUMPLE
1. ¿Identifica los datos más importantes de la presentación del ejercicio/caso?		
2. ¿Describe y contextualiza adecuadamente el problema o la tarea asignada para la práctica?		
3. ¿Propone una resolución del caso/situación/sujeto/práctica adecuada y completa?		
4. ¿Refleja una comprensión adecuada de los contenidos que aborda y un uso satisfactorio de los conceptos y las habilidades que integran los temas que trata?		
5. ¿Incluye aportaciones personales de calidad?		
6. ¿Demuestra capacidad para relacionar información, teorías y contenidos y/o práctica?		
7. ¿Es el resultado de un proceso de elaboración propia y crítica que no se limita a repetir lo que se recoge en los materiales de la asignatura y/o la bibliografía?		