

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

ÁREA DE POSGRADO

PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD 201Deporte de alto rendimiento

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

3

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

3

4.- Modalidad:

Escolarizada

No escolarizada

Mixto

5.- Periodo académico:

Semestral

Tetramestral

Modular

6.- LGAC: Alto rendimiento deportivo

7.- Ubicación semestral:

2do. Semestre

8.- Área Curricular: Formación Avanzada Optativa

9.- Créditos:

4

10.- Requisito:

N/A

11.- Fecha de elaboración:

Febrero/2015

12.- Fecha de la última actualización:

Febrero/2015

13.- Responsable (es) del diseño:

Dr. Luis Enrique Carranza García

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Competencia específica de la orientación a la que pertenece la unidad de aprendizaje

Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.

15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
Competencia 1 Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.	Ensayo
Competencia 2 Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Práctica de campo.
Competencia 3 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Práctica de campo,
Competencia 4 Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Informe evaluativo
Competencia 10 Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.	Informe evaluativo
Competencia 12 Construye propuestas innovadoras basadas en la comprensión holística de la realidad para contribuir a superar los retos del ambiente global interdependiente.	Mapa conceptual

16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:

Competencia Específica	Nivel I Inicial	Evidencia	Nivel II Básico	Evidencia	Nivel III Autónomo	Evidencia	Nivel IV Estratégico	Evidencia
1. Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.	Analiza los conceptos esenciales asociados al entrenamiento deportivo.	Mapa de conceptos de los asociados al entrenamiento deportivo	Valora los diferentes factores de rendimiento y niveles por entrenar en las diferentes familias de deportes	Exposición oral y escrita Cuadro sinóptico	Integra los factores de rendimiento de los deportes con sus respectivos métodos de entrenamiento y dosificación de cargas	Trabajo de equipos colaborativos en caso práctico Reporte escrito acerca de los métodos de entrenamiento y factores de rendimiento Ensayo	Diseña una planificación básica identificando los factores de rendimiento y sus respectivos métodos y test de control	Informe evaluativo acerca de la planeación

17.- Contenido de la Unidad:

- Entrenamiento y rendimiento deportivo
- El estímulo de entrenamiento
- Fuerza: metodología, evaluación y control
- Resistencia: metodología, evaluación y control
- Movilidad: metodología, evaluación y control
- Motricidad e informacional
- Bases de la planificación del proceso de entrenamiento deportivo

18.- Producto integrador de aprendizaje:

Realiza un informe de los factores de rendimiento, que incluya una aproximación a sus respectivos métodos de entrenamiento, en un deporte o deportista previamente definido por el alumno.

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

Bangsbo, J. (2008). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Editorial Paidotribo.

Billat, V. (2002). Fisiología y Metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica. Editorial Paidotribo.

Boeckh-Behrens, W.U., Buskies, W. (2005). Entrenamiento de la fuerza. Editorial Paidotribo.

Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

Bompa, T. O. (2000). Entrenamiento de equipos deportivos. Editorial Paidotribo.

González-Badillo, J.J., Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. 3 ed. Editorial INDE.

González-Badillo, J.J., Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Editorial INDE.

Legaz-Arrese, A. (2012). Manual de Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.

López-Chicharro, J., Fernández-Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.

Matveyev, L. (1981). Fundamentals of Sport Training. Progress Publishers.

Platonov, V.N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo.

Shephard, R.J., Astrand P.-O. (2000). La resistencia en el deporte. 2 Ed. Editorial Paidotribo.

Siff, M., Verkhoshansky, Y. (2004). Súper entrenamiento. Editorial Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo.

Zhelyaskov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Editorial Martínez Roca.