BACHILLERATO GENERAL
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación
TAEV
Programa de asignatura

I. Identificación del curso

Nombre de la asignatura	Créditos	Horas a la semana	Semanas
Bases del entrenamiento deportivo	5	3	19
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación			
Gestión integral del deporte y la recreación			
Área de Formación	Semestre	Tipo de Curso	
Especializante Selectiva	Cuarto	Curso-Taller	
Departamento	Academia		
Desarrollo integral	Vida saludable		
Horas de teoría	Horas de práctica	Horas totales	
14	43	57	
Mínimo de horas presenciales	Mínimo de horas a distancia	Mínimo de horas rango de flexibilidad	
25	11	21	
Prerrequisitos: Ninguno			
Tipo de evaluación: Centesimal de 0 a 100			
Elaborado por			
Claudia Alicia Múñoz López Gema Rico López Jazmine Angélica Alatorre Panduro Rita Muñoz Villarreal Olivia Márquez Gómez			

II. Presentación

El Bachillerato General (BG) es un programa educativo de carácter propedéutico, fundamentado en el constructivismo, conectivismo y cognitivismo, su marco filosófico es el humanismo, centrado en el estudiante y el acompañamiento del docente en el proceso educativo para determinar sus resultados. El BG opera bajo ***un modelo presencial con componentes de la educación a distancia*** que le da flexibilidad al plan curricular.

Las TAEV ponen énfasis para que los estudiantes adquieran herramientas para su inserción productiva en la sociedad, desarrollando proyectos transversales de emprendimiento social; que permita construir su autonomía; crecimiento interpersonal; integridad social e incorporación a redes con su participación en acciones colectivas. El *Emprendimiento Social* se entiende como la

oportunidad de generar recursos a través de un proyecto que tenga impacto en la solución de problemas sociales y ambientales; también se le conoce como el Cuarto Sector, ya que se encuentra en medio del sector público, filantrópico y los negocios tradicionales. Se rige por los principios de los negocios sostenibles y son tendientes a generar cambios y valor para la sociedad. (DICTAMEN No.01/13/2025)

Esta asignatura, *Bases del Entrenamiento Deportivo,* forma parte de la Trayectoria *Gestión integral del deporte y la recreación,* se diseñó tomando en cuenta las cuatro finalidades que son: orientación vocacional, cultura, vinculación social, emprendimiento social.

La asignatura busca el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes orientadas al entrenamiento, la práctica deportiva y la participación social.

A lo largo del curso, se abordan las bases del entrenamiento deportivo, permitiendo comprender los principios, métodos y planificación del ejercicio físico. Asimismo, se promueve la práctica de deportes individuales y de conjunto, conociendo su historia, reglamento , fundamentos técnicos y tácticos fortaleciendo tanto el desempeño físico como el trabajo en equipo. De igual manera, se incorporan elementos de entrenamiento en gimnasio, orientados al desarrollo de la condición física de manera segura y estructurada. Se incluye también la formación en arbitraje, favoreciendo el conocimiento de reglas, la toma de decisiones y el juego limpio otorgando a los estudiantes una opción más para su emprendimiento social. Finalmente, la asignatura impulsa el diseño de un proyecto de emprendimiento social, en los que el estudiante aplica lo aprendido para contribuir al bienestar de su entorno, fortaleciendo su sentido de responsabilidad y compromiso social.

III. Perfil de egreso del Bachillerato General

La presente asignatura de la TAEV contribuye en la formación del perfil de egreso requerido para la conformación de una sociedad cada vez más democrática y con mayor justicia social, por lo que se identifican los siguientes saberes fundamentales y disciplinares para esta asignatura:

Saberes Fundamentales	Saberes Disciplinares
2. Comunicación afectiva y relaciones interpersonales. b. Escucha activamente con empatía y apertura. c. Cultiva relaciones interpersonales basadas en el respeto y la reciprocidad. **3. Cuidado personal físico y mental.** a. Busca activamente su bienestar físico y cognitivo emocional a través de la ejercitación, el deporte y la recreación, así como de hábitos de cuidado, como la buena	**Humanidades y sociedad.** 2. Se asume como agente transformador, con una postura crítica que reconoce diversas narrativas y analiza distintas realidades sociales y culturales.

alimentación, la higiene personal y de sueño y la búsqueda de apoyo. **4. Ciudadanía, vinculación con la comunidad y apertura a la diversidad.** a. Trabaja de manera cooperativa y colaborativa. b. Se vincula con su comunidad y participa proactivamente en su construcción y mejora, al asumir su responsabilidad como miembro de ella y como ciudadano.	

IV. Objetivo particular

Diseñar programas básicos de entrenamiento deportivo que integren componentes de la carga, métodos, periodización y fundamentos técnicos de deportes individuales y de conjunto, mediante actividades teórico-prácticas, para mejorar el rendimiento y promover una práctica segura en diferentes grupos de población.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Bases del entrenamiento deportivo (9 horas)
Objetivo específico: Analizar los principios, métodos y componentes del entrenamiento deportivo para diseñar planes básicos de trabajo físico que favorezcan un desarrollo responsable y la mejora del rendimiento.
1.1 Etimología de los conceptos 1.2 Conceptos en el entrenamiento deportivo 1.3 Métodos de entrenamiento 1.4 Componentes de la carga 1.5 Acondicionamiento físico 1.6 Principios del entrenamiento deportivo 1.7 Periodización ● Sesión de entrenamiento ● Microciclo ● Mesociclo ● Macrociclo

UNIDAD 2. Fundamentos del deporte y entrenamiento en gimnasio (26 horas)

Objetivo específico: Aplicar fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos del deporte para fortalecer una práctica segura y un desarrollo físico responsable, mediante la práctica deportiva y el uso adecuado de aparatos de gimnasio.

2.1 Etimología de los conceptos

2.2 Deporte individual (frontón, boxeo, natación, entre otros de acuerdo a la infraestructura escolar).

2.3 Deporte de conjunto.(Fútbol, béisbol, Flag football, entre otros de acuerdo a la infraestructura escolar).

2.4 Historia y reglamentos del deporte individual y de conjunto (de acuerdo al deporte elegido e infraestructura escolar).

2.5 Fundamentos técnicos y tácticos del deporte individual y de conjunto (de acuerdo al deporte elegido e infraestructura escolar).

- Práctica deportiva.

2.6 Entrenamiento con aparatos de musculación (gimnasio)

- Técnica correcta de ejercicios por grupo muscular
- Manejo adecuado de aparatos e implementos del gimnasio

UNIDAD 3. Formación en arbitraje y gestión de proyectos de impacto social (22 horas)

Objetivo específico: Estructurar un proyecto deportivo con enfoque social para fortalecer la organización, el liderazgo y la responsabilidad, mediante la aplicación de principios del entrenamiento, arbitraje, planeación y viabilidad inicial.

3.1 Etimología de los conceptos

3.2 Arbitraje y Jueceo

- Técnica arbitral y de jueceo
- Hoja de anotación
- Práctica de arbitraje

3.3 Planeación y viabilidad del proyecto de emprendimiento social

- Diseño del modelo Canvas
- Problemática
- Solución
- Propuesta de valor
- Relación con **usuarios**
- Segmentación de **usuarios**
- Recursos
- Canales

- Estructura de costos
- Fuentes de ingreso

Producto: Canvas

Nota: Dentro de las 57 horas del programa, se contemplan 20 horas de vinculación social.

VI. Metodología de trabajo

La metodología para esta asignatura, *Bases del entrenamiento deportivo,* privilegia el aprendizaje activo, progresivo y orientado a la práctica. Este programa se divide en tres unidades.

Se utilizarán estrategias de aprendizaje basado en proyectos, actividades guiadas, trabajo colaborativo y prácticas deportivas, priorizando el principio de aprender haciendo y la vinculación con la trayectoria transversal de emprendimiento social.

En la unidad uno, *Bases del entrenamiento deportivo,* se utilizará aula invertida dónde después de consultar los conceptos los estudiantes junto con el profesor los analizarán para posteriormente aplicarlos mediante el aprendizaje experiencial.

Para la unidad dos *Fundamentos del deporte y entrenamiento en gimnasio,* se aplicará el aprendizaje colaborativo y circuitos de entrenamiento donde el estudiante aprenderá los fundamentos técnicos del deporte, es importante precisar que el o la docente podrá elegir el deporte individual y de conjunto en el que tenga mayor conocimiento o aquellos que se presten para la práctica de acuerdo a los espacios, materiales y contexto de cada escuela. Se recomienda que la práctica de los fundamentos deportivos se haga durante el semestre a la par que se van desarrollando los demás contenidos temáticos.

En la tercera unidad *Formación en arbitraje y gestión de proyectos de impacto social,* donde el producto final es un modelo Canvas de emprendimiento social, los estudiantes realizan trabajo colaborativo para diseñar y planificar un programa de entrenamiento deportivo con un propósito social o comunitario, a partir de la autonomía, liderazgo, planeación, gestión de recursos y resolución de problemas reales.

La metodología de trabajo está basada en estrategias de aprendizaje activas como aula invertida, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, prácticas de laboratorio, estudios de caso, clases teóricas, entre otros que las academias consideren pertinentes; además se requiere de un aprendizaje colaborativo, cooperativo y flexible, en cuanto a los recursos y materiales didácticos se utilizan libros de texto, búsqueda de la información digital, recursos en línea, utilización de plataformas educativas y aplicaciones interactivas para enriquecer las experiencias de los estudiantes y ampliar su conocimiento.

Para poder desarrollar y abordar los contenidos de emprendimiento social se considera la metodología CANVAS, para garantizar su sostenibilidad e impacto positivo en la comunidad. Lo cual le permite al estudiante obtener información y reconocer los elementos que debe considerar para planear su emprendimiento social. A través del CANVAS, los estudiantes analizarán de

manera estructurada los componentes clave de su proyecto (problemática, solución, propuesta de valor, relación con usuarios, segmentación de usuarios, recursos, canales, estructura de costos y fuentes de ingreso), lo que les permitirá comprender la relación entre cada elemento y evaluar su coherencia y factibilidad. El trabajo se llevará a cabo de forma práctica, promoviendo el pensamiento crítico, la innovación y la toma de decisiones informadas.

Por otra parte, la vinculación social, entendida como el proceso a través del cual las y los estudiantes ponen al servicio de la sociedad los aprendizajes y habilidades obtenidas en el aula, para generar empatía con la problemática detectada de su entorno, proponer y desarrollar actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las familias, la comunidad escolar y la sociedad en general.

Todas las TAEV (incluso las de lengua extranjera) incluyen la obligatoriedad de cubrir en cada ciclo escolar 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias, por ejemplo: reforestación, campañas de vacunación, saneamiento de espacios públicos, aquellas que sean pertinentes para el contexto de la escuela y sus entornos. (DICTAMEN No.01/13/2025)

VII. Procesos académicos internos

Para garantizar el logro de los objetivos de esta asignatura es necesario cumplir con los procesos académicos, los cuales se basan en el trabajo interdisciplinario realizado por las academias y departamentos. Este trabajo se orienta a la planeación, seguimiento y evaluación de:

- Formación integral del estudiante
- Programas de estudio de las asignaturas
- Propósitos específicos y niveles de logro
- Estrategias pedagógicas
- Materiales didácticos
- Instrumentos para la evaluación del aprendizaje
- Acciones para mejorar el aprovechamiento académico
- Eficiencia terminal
- Actualización docente

Las actividades académicas podrán ser ajustadas en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del periodo para un siguiente ciclo. Sin embargo, de acuerdo con las necesidades y proyecciones del trabajo académico se realizarán, con la misma formalidad y en cumplimiento a lo establecido por los reglamentos universitarios, las veces que así lo demande la academia o departamento académico.

VIII. Perfil académico del docente y su función

El perfil del docente ha evolucionado para adaptarse a las necesidades cambiantes de la educación en el siglo XXI. Un docente se caracteriza por ser un facilitador del aprendizaje, un guía y un mediador en el proceso educativo.

Los docentes que impartan esta asignatura deberán contar con el siguiente perfil

1. *Afinidad del perfil profesional del docente para la impartición de la asignatura :* El profesor deberá contar con estudios de licenciatura, preferentemente en áreas afines cultura física y deporte, ciencias aplicadas al deporte, tales como Licenciado de Educación Física, Licenciado en Cultura Física y Deporte, Entrenamiento deportivo, Ciencias de la cultura física y gestión deportiva, entrenamiento deportivo; si la formación profesional (licenciatura) pertenece a otra área, deberá acreditar dominio del campo mediante experiencia, cursos, certificaciones, diplomados u otros estudios pertinentes. Los documentos probatorios deberán ser emitidos por instituciones reconocidas y serán evaluados por el Colegio Departamental.

2. *Idoneidad en su formación didáctico-pedagógica del docente para impartir la asignatura*: de acuerdo con el modelo del Bachillerato General, que se centra en **un modelo presencial** con componentes de la educación a distancia que se caracteriza por ser híbrido y flexible, el docente requiere demostrar el dominio de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes pedagógicas en vinculación con una perspectiva humanista y modelos constructivistas, conectivistas y cognitivistas. Estas son las características (ver apartado VIII del Formato general de la TAEV) que definen la idoneidad del perfil docente:

- Facilitador del aprendizaje
- Uso de tecnología educativa
- Enfoque en aprendizajes significativos y activos
- Aprendizaje flexible
- Manejo de diversas metodologías pedagógicas
- Aprendizaje colaborativo
- Aprendizaje continuo y adaptabilidad
- Aprendizaje humanista
- Aprendizaje con perspectiva de género
- Identidad universitaria
- Interculturalidad
- Literacidad
- Pensamiento científico
- Pensamiento crítico
- Razonamiento lógico
- Responsabilidad ambiental
- Sensibilidad al arte
- Trabajo interdisciplinario
- Vida saludable
- Tutorías
- Vinculación con la comunidad

Respecto al proyecto de emprendimiento social, el rol del docente será el siguiente:

- Guiar en la identificación de problemáticas en las que la intervención del estudiante sea viable.

- Dar seguimiento al diseño de los proyectos.
- Apoyar en la gestión de espacios, insumos, recursos, entre otras acciones que sean necesarias para el desarrollo del proyecto.
- Proveer las estrategias de enseñanza-aprendizaje para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes correspondientes con la disciplina de cada TAEV.
- Dotar de herramientas para la autorregulación, autogestión y autoevaluación del proceso de aplicación de cada proyecto.
- Dar acompañamiento, en la medida que sea necesario, durante el proceso de implementación de los proyectos.
- Evaluar los proyectos de emprendimiento social y su vinculación.

El Estatuto del Personal Académico de la Universidad de Guadalajara, establece la obligatoriedad para todos los miembros del personal académico presentar, programa anual o semestral de trabajo, e informar de sus avances, por lo que, para cumplir con este ordenamiento, todos los profesores que imparten esta asignatura deberán elaborar y presentar ante la academia, la planeación didáctica personal, misma que deberá contar con el visto bueno de la academia correspondiente. (Artículo 37, fracción IV. EPA, 1992).

IX. Evaluación del aprendizaje

a) **Evaluación diagnóstica.** Se realiza antes del inicio de un curso o unidad de estudio para recopilar información sobre los conocimientos previos, habilidades y necesidades de los estudiantes. Se utiliza para identificar brechas en el aprendizaje y determinar el punto de partida para el diseño de la instrucción. La evaluación diagnóstica ayuda a adaptar la enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes.
Instrumentos:

- Pruebas de diagnóstico
- Encuestas y cuestionarios
- Diagramas de conocimiento

b) **Evaluación formativa.** Tiene como objetivo proporcionar retroalimentación continua durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se utiliza para monitorear el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y tomar decisiones sobre la instrucción y el apoyo necesarios para mejorar el aprendizaje. La evaluación formativa se enfoca en el crecimiento y el desarrollo del estudiante a lo largo del tiempo.
Productos o evidencias:

- Diarios de aprendizaje
- Retroalimentación entre pares
- Preguntas de sondeo o cuestionarios rápidos
- Evaluación por proyectos o tareas
- Entrevistas individuales

c) **Evaluación sumativa**. Se realiza al final de un período de enseñanza o unidad de estudio y tiene como objetivo resumir y medir el nivel de logro de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Se utiliza para tomar decisiones sobre la calificación, la promoción o la certificación de los estudiantes. La evaluación sumativa se enfoca en el resultado

final del aprendizaje y proporciona una evaluación integral del desempeño del estudiante.
Instrumentos:

- Productos integradores
- Heteroevaluación
- Autoevaluación
- Coevaluación

d) **Para la integración y registro de la evaluación continua** es importante considerar lo siguiente: El ciclo formativo en la Universidad de Guadalajara considera 19 semanas totales, es por ello, que en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje se contemple en la semana 18 la integración de las evidencias y se emitan las calificaciones finales ordinarias, así como las fechas y horarios para aplicar la evaluación extraordinaria y en la semana 19 la emisión de la calificación de las evidencias de la evaluación en periodo extraordinario.

Nota: Los porcentajes (ponderación) los determinará la academia, recordando que la ponderación incluye las 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias.

X. Acreditación

De acuerdo al "REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA":

Artículo 5. "El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60".

Artículo 20. "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 H. Consejo General Universitario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso."

Artículo 25. "La evaluación en periodo extraordinario se calificará atendiendo a los siguientes criterios:

I. La calificación obtenida en periodo extraordinario, tendrá una ponderación del 80% para la calificación final;

II. La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario, tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario, y

III. La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenidos en las fracciones anteriores".

Artículo 27. "Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso".

XI. Bibliografía

a) Básica

Johel, M. T. (11 de Junio de 2025). *Desarrollo de la fuerza a través de la hipertrofia muscular en los fisicoculturistas de 18 a 22 años del club UTN, 2024-2025*. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/17356/2/FECYT%204846%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf

National Strength and Conditioning Association. (2021). *NSCA's guide to training for strength and power. Human Kinetics*. Obtenido de https://www.nsca.com/contentassets/de9aebfe7a7340b69217b99bb13862a7/basics_of_strength_and_conditioning_manual.pdf?srsltid=AfmBOorBj-SHksW_DuLMbmueCULf05B0iqDI_2Fc1-Bl7xEVw7yvVxav

Tudor O. Bompa, C. A. (2020). *Periodización del entrenamiento deportivo*.

Vladimir M. Zatsiorsky, W. J. (2020). *Ciencia y práctica del entrenamiento de fuerza* [3.ª ed.]. Human kinetics.

b) Complementaria

B.N. Platonov, M. B. (2019). *La preparación física*. Paidotribo.

Bompa, T. O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Hispano europea.

Fajardo, J. T. (2000). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Hispano Europea.

Haff, G. G. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning.* 4th Edition. Human Kinetics.

José María González Ravé, C. P. (2014). *Entrenamiento Deportivo Teoría y práctica*. Panamericana.

Matveev, L. P. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.

XII. Referencias

Comisión Permanente de Educación del H. Consejo Universitario de Educación Media Superior. (2026, 11 de marzo). *Acuerdo No. 01/13/2026* [Acuerdo mediante el cual se aprueban 11 Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) para el Bachillerato

General]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Comisión Permanente de Educación del H. Consejo Universitario de Educación Media Superior. (2025, 09 de octubre). *Dictamen No. 01/13/2025* [Dictamen mediante el cual se aprueban 43 Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) para operar a partir del ciclo 2026-A en el Bachillerato General]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Comisiones Permanentes de Educación, de Hacienda y de Normatividad del H. Consejo General Universitario. (2024, 05 de julio). *Dictamen Núm. I/2024/253* [Dictamen mediante el cual se crea el plan de estudios del Bachillerato General en modalidad escolarizada a operar a partir del ciclo 2025-A]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Universidad de Guadalajara, Sistema de Educación Media Superior. (2024). *Bachillerato General 2024: Documento base*.

* El perfil de egreso se podrá consultar en el Documento Base del BG, y en el numeral 29 de antecedentes del dictamen de Núm. I/2024/253 del CGU, mediante el cual fue aprobado el BG

Asesor de la Dirección de Educación Propedéutica	Fecha
Psic. Gabriela Gloria Martínez	Marzo 2026