

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Metodologías para la Preparación Física Deportiva</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	AFD104
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	6
	Teoría: Presencial o Virtual	2
	Laboratorio o Taller:	1
	Prácticas:	3
	Trabajo extra-clase:	0
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	96
	Fecha de actualización:	03/02/2024
	Prerrequisito (s):	
DESCRIPCIÓN: Comprender los principios fisiológicos del individuo, y de esta manera analizar, diseñar y aplicar los principios metodológicos y técnicas necesarias para la enseñanza sistemática y metodológica de la actividad física en niveles escolares, iniciación y edades adultas. Buscando un mejor rendimiento en el individuo tomando en cuenta la diversidad contextual del mismo.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: B3. Responsabilidad Social Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local, regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria. B2. Interculturalidades, pluralismo y género Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad		

motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

P8. Investigación en Salud

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

E13. Actividad Física y Deporte Escolar

Competencia que desarrolla dominios conceptuales, conductuales y procedimentales, para la adquisición y mantenimiento de hábitos para una vida saludable, a través de disciplinas deportivas escolares.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B2.3. Genera estrategias para la incorporación de las diversidades, desde una perspectiva inclusiva y global B3.1. Desarrolla una conciencia histórica que contribuya al mejoramiento de los ámbitos	Objeto de estudio 1 Aprendizaje acerca de los conceptos básicos de la materia. 1. Conceptos y Definiciones 1.1. Preparación Física Deportiva	Describe Conceptos básicos de la preparación física Identifica aspectos básicos de la preparación física y los aplica en los diferentes entornos escolares	Estudio Individual Sobre los conceptos vistos en clase Elaboración de ensayos de acuerdo con el contenido visto en clase	Cuadro sinóptico donde englobe los contenidos vistos en clase de forma clara y concisa Exámenes escritos con los contenidos vistos

social, educativo, cultural, ambiental, económico y político.	1.2. Metodología de la Preparación Física Deportiva 1.3. Cuantas Metodologías Existen para la Preparación Física Deportiva 1.4. Que desarrolla una Metodología para la Preparación Física Deportiva			en el primer objeto de estudio
P8.2. Genera hipótesis ante situaciones del contexto en salud con base en la revisión de literatura especializada. P8.3. Elabora protocolos de investigación y aplica los principios básicos de investigación y bioética relacionados con su desempeño profesional.	Objeto de estudio 2 Metodología Deportiva: Sector, División, Aplicación 2.1. Sectores de la Población 2.2. División deportiva 2.3. La aplicación y función de un test deportivo	Construye planes de preparación física de acuerdo con las necesidades basadas en test de evaluación física	Multimedia	Realización de audios y videos Donde explique las diferentes metodologías de la preparación física
E11.2. Diseña, promueve, aplica y adecua sus planes y programas de educación física, deporte y la recreación de acuerdo con las características de diversos grupos desde la infancia hasta la tercera edad. E13.4. Identifica las técnicas correctas de las diferentes disciplinas del deporte escolar, básicas y emergentes.	Objetivo de estudio 3 3. La energía necesaria del movimiento humano y sus sistemas energéticos. 3.1. Metabolismo Aeróbico y Anaeróbico (Aláctico – Lactico) lograr una educación integral, en los sectores públicos y privados, a través de una planificación metodológica de la AF	Define los diferentes sistemas energéticos y la importancia durante cada momento de la preparación física	Búsqueda y análisis de información	Ensayo Realizado con las búsquedas realizadas durante el segundo parcial donde incluya las definiciones y la importancia de la preparación física
E13.3. Desarrolla programas para la práctica del deporte básico	Objeto de estudio 4	Produce programas de preparación física,	Taller	Elaboración de reportes de

escolar y orientaciones de aplicación.	4.La metodología para la planificación de un entrenamiento físico. Meso ciclos Microciclos Macrociclos	personalizados incluyendo las etapas de la competición definiendo por etapas las diferentes metodologías aplicadas		prácticas de laboratorio De acuerdo a las practicas o talleres vistos en el semestre
E13.5. Interpreta y aplica el reglamento oficial de las disciplinas deportivas escolares.	4. División de cada ciclo. 4.1 Preparación General 4.2 Preparación Especial 4.3 Preparación Pre-competitiva 4.4 Preparación Competitiva 4.5 Preparación Transitoria			

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Dantas, E. H. (2019). <i>La práctica de la preparación física</i>. Paidotribo. Martin, M. (2016). Los sistemas energéticos en el cuerpo humano. <i>Efdeportes</i> 7(11), 45-48. Martin, M. (8 de octubre de 2014). <i>Metodología para el entrenamiento de la preparación física</i>. https://efdeportes.com › efd198 › entrenamiento-de-la-... Mirella, R. (2006). <i>Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (Vol. 24)</i>. Editorial Paidotribo. Pags. 25- 35. Zapata, J., Silva, G., Iturralde, P., Mayorga, L., & Casco, B. (2018). Los Test De Valoración Deportiva. <i>Revista de entrenamiento</i>, 4(2), 121-128. Zapata, J., Silva, G., Iturralde, P., Mayorga, L., & Casco, B.. (2018). Los Test De Valoración Deportiva. <i>Open Journal Systems en Revista: REVISTA DE ENTRENAMIENTO</i>, 4(2), 121-128.	30%. Objetivo de Aprendizaje 1. 20% Apuntes individuales en clase. 20% Resumen de la Lectura complementaria. 20%. Trabajo de la Información conceptual. 40% Examen 30%. Objetivo de Aprendizaje 2. 10% Trabajo entregado durante la clase sobre los sectores poblacionales y división deportiva. 40% Trabajo del test a evaluar 50% Aplicación del test deportivo. 40%. Objetivo de Aprendizaje 3 y 4. 20% Entrega de un cuadro sinóptico del video "Los sistemas energéticos en el cuerpo humano". 80% Planificación de un programa de preparación física dirigido a un grupo y deporte previamente seleccionado.

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1 Preparación Física Deportiva	x	x	x	x												
Objeto de estudio 2 Metodología Deportiva: Sector, División, Aplicación					x	x	x	x								
Objeto de estudio 3 La energía necesaria del movimiento humano y sus sistemas energéticos.									x	x	x	x				
Objeto de estudio 4 La metodología para la planificación de un entrenamiento físico.													x	x	x	x