

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Tendencias Deportivas</u> <u>Fitness</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	AFD105
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	3
	Teoría: Presencial o Virtual	1
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	3
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	48
	Fecha de actualización:	11/11/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:

Adquirir conocimientos, analizar, resolver y aplicar estrategias en la planificación del en lo mas actual abordando las tendencias deportivas fitness, que están en auge y que en la actualidad congregan una creciente comunidad de practicando y como contribuyen al bienestar y armonía del cuerpo abarcando aspectos generales y específicos. Excelencia y Desarrollo Humano, Transformación Digital, Investigación en Salud, Deporte Competitivo, Ciencias Aplicadas al Deporte, Administración Básica para la Salud (dominios, competencias). El estudiante obtendrá experiencias de aprendizaje para resolver problemas relativos a la enseñanza, con sentido inclusivo, diversos y multicultural, con visión humanista y compromiso social.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

B4. Transformación Digital

Transforma la cultura digital en la sociedad, en las organizaciones e instituciones educativas para aprovechar al máximo el potencial de las tecnologías y herramientas digitales, con responsabilidad y ética solidaria; propicia su uso responsable y ético que estimule la creatividad, innovación, la comunicación efectiva y el trabajo colaborativo y transdisciplinar en la solución de problemas de la sociedad digital; promoviendo la privacidad y la seguridad, así como el respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

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.

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.

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.

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)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales.	Objeto de estudio 1 El deporte, fitness, salud y estética 1.- Beneficios 2.- Cadenas musculares 3.- Cuidados y prevención de lesiones	Identifica 1. Identifica los beneficios del fitness Define 2. Los conceptos principales del fitness	Exposiciones del profesor Tareas individuales	Mapa Mental Conceptos

P8.2. Genera hipótesis ante situaciones del contexto en salud con base en la revisión de literatura especializada.				
E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva.	Objeto de estudio 2 Grupos musculares y zonas para entrenamiento 1. Principales grupos musculares para entrenar 2. División de grupos musculares para entrenamiento 3. Combinación de los grupos musculares para entrenar. 4. Cuantos ejercicios para cada grupo muscular	Examina 1. Los factores de la musculación Analiza 2. Como funciona la hipertrofia muscular Analiza 3. Como debe ser la combinación de ejercicios	Exposiciones del profesor 1. De los factores de musculación Investigaciones 2. De cómo funciona la hipertrofia muscular Elaboración de ensayos 3. De cómo es la combinación de ejercicio Conferencia de un experto	Ensayo Elaboración de ensayo de los factores de musculación, hipertrofia muscular, combinación de ejercicios
E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva.	Objeto de estudio 3 Bases y fundamentos del usos de implementos para el ejercicio 1. 2. Bosu, pelota, rusa, balón medicinal, bancos pliometricos, trampolin y TRX	Distingue 1. La Bases y fundamentos del uso de implementos para el ejercicio Examina Plantea 2. Como es la planificación del entrenamiento semanal con distintos implementos	Tareas individuales 1. Demostración practica de la ejecución de los ejercicios básicos desde los fundamentos de cada implemento Tareas individuales 2. Demostración practica de la planificación del entrenamiento semanal	Procedimiento Detallado de la ejecución correcta de los ejercicios con implemento, de la planificación del entrenamiento semanal y distribución de la carga de entrenamiento
E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales,	Objeto de estudio 4 Entrenamiento funcional 1.	Asocia Lo aprendido en clase y practica con los	Práctica de laboratorio . Clase prácticas de entrenamiento funcional.	Simulación De entrenamientos funcionales

colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva.	2. 1.- Programación y periodización simplificada del entrenamiento funcional. 3. 3. Dosificación del entrenamiento	fundamentos básicos		
---	--	---------------------	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Delavier, F. (2017). Guía de los Movimientos de Musculación. Editorial Paidotribio. Cánovas, R. (2015). Anatomía y Musculación: Guía visual completa. Editorial Paidotribu. Marchante, J. (2018). Power explosivo: Entrenamiento eficiente (explota tus límites). Editorial Luhu. Schoenfeld, B. (2021). Ciencia y Desarrollo de la Hipertrofia Muscular. Editorial Tuort. Seijas, G. (2019). Anatomía y Musculación sin Aparatos. Editorial Paidotribio. Leal, L. (2020). Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio: Biomecánica Aplicada al Entrenamiento de Fuerza. Resistance Institute Biomechanics & Research Vázquez, D. (2022). Entrenamiento Funcional y Aprendizaje Motor: De la Lógica Aparente a los Fundamentos. . Resistance Institute Biomechanics & Research Buzzichelli, C. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Diéguez, P. (2007). Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness Volumen I. INDE	Primer parcial 1. Línea de tiempo 5% 2. Conceptos 5% 1. Examen 10% Total = 30/4= 10 Segundo parcial 1. Ensayo 5% 2. Examen 10% Tercer parcial 1. Proceimiento 5% 2. Examen 10%

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 El deporte, fitness, salud y estética.	X	X	X													
Objeto de estudio 2 Grupos musculares y zonas para entrenamiento.				X	X	X	X									
Objeto de estudio 2 Bases y fundamentos de usos de implementos para el ejercicio.								X	X	X	X	X				
Objeto de estudio 4 Entrenamiento funcional.													X	X	X	X