

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Levantamiento de Pesas (Halterofilia). <u>Elaboro: M.C. Damaris Gabriela Aguirre Aldaz</u>	DES:	SALUD
	Programa académico	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	DF101
	Semestre:	Séptimo/Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	8
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	4
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	0
	Créditos Totales:	8
	Total, de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	08/08/2024
	Prerrequisito (s):	Ninguno
DESCRIPCIÓN: Desarrolla en el estudiante habilidades y conocimientos basados en competencias que le permitan conocer y aplicar la técnica buscando la excelencia; elaborar y aplicar de manera eficiente los programas de halterofilia dentro de la preparación física general y especial de las distintas especialidades deportivas, manteniendo un compromiso con responsabilidad social encaminando a los atletas de iniciación dando seguimiento hacia el logro óptimo del desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. Teniendo en cuenta la equidad de género con el levantamiento de pesas en la búsqueda de logros deportivos.		
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. 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.

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

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.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

P10. Administración básica para la salud

Integra el proceso administrativo: planeación, organización, dirección y control en áreas de la salud, a través del desarrollo de habilidades de liderazgo para optimizar los recursos y servicios de instituciones públicas, privadas o grupos poblacionales, dentro de la normatividad y marco jurídico vigente.

E12. Deporte competitivo

Proveer al estudiante de las bases del proceso de entrenamiento deportivo mediante la investigación, el análisis y la aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos, así como aspectos teóricos y prácticos aplicables a reglamentos y jueceo, para el desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.

E13. Ciencias aplicadas al Deporte

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios de investigación conforme a las tendencias de evaluación y enseñanza deportiva.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B3.3. Impulsa la responsabilidad ciudadana y participación democrática, en el contexto de los problemas más sensibles	Objeto de estudio 1 1. Introducción a la halterofilia 1.1. Olimpismo 1.2. La evolución en la técnica, las categorías de peso corporal y edades. 1.3. Terminología y códigos de entrenamiento.	Identifica conceptos básicos de la Halterofilia, su historia y el olimpismo. Examina artículos, videos, fotos relacionadas con los temas de clase.	Lectura y análisis de material bibliográfico. Exposición del profesor. Debate grupal. Exposiciones de los alumnos.	Exposiciones. Presentación de portafolio de evidencias

de las comunidades cercanas. P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas y objetivos de investigación	1.4. Reglamento y sus modificaciones.		Trabajo individual y en equipo Entrega de evidencias.	Examen escrito
E12.2. Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos-tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se manejan en cada deporte. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. E12.4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los	Objeto de estudio 2 2.Sistema de enseñanza de la Técnica de halterofilia 2.1. Arranque. 2.2. Ejercicios auxiliares del arranque. 2.3. Enviñ (clean and jerk). 2.4. Ejercicios auxiliares del enviñ (clean and jerk). 2.5. Principales ejercicios auxiliares en halterofilia.	Conoce los diferentes tipos de contracciones musculares utilizadas para cada ejercicio. Identifica los ejercicios auxiliares para el óptimo desarrollo técnico. Aplica los diferentes tipos de entrenamiento y técnicas	Lectura y análisis de material bibliográfico. Exposición del profesor. Debate grupal. Exposiciones de los alumnos. Trabajo individual y en equipo Asistencia a entrenamientos en laboratorio.	Examen teórico-practico Examen técnico Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio. Elaboración de videos analizando su técnica. Presentación de portafolio de evidencias.

fundamentos técnicos.				
E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte	Objeto de estudio 3 3. La Halterofilia como deporte auxiliar en el desarrollo de la preparación física deportiva. 3.1. Diferentes tipos de entrenamiento de halterofilia. (búlgaro, chino, cubano). 3.2. Planificación del entrenamiento acorde a la edad, periodo y etapa del atleta.	Conoce y diferencia los tipos de entrenamiento	Lectura y análisis de material bibliográfico.	Ensayo de los distintos tipos de entrenamiento de halterofilia
E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.		Aplicación de entrenamientos de halterofilia en niños y en mujeres.	Exposición del profesor.	Presentación del plan de entrenamiento anual escrito y gráfico.
			Exposiciones prácticas de los alumnos.	Presentación de portafolio de evidencias.
			Trabajo y practica individual y en equipo.	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio.
			Practica en entrenamientos y laboratorio.	

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Halterofilia. Guía completa para deportistas y entrenadores, Greg Everett, Paidotribo. Periodización den entrenamiento deportivo. Tudor Bompa, PhD. Carlo A. Buzzichelli. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. G. Gregory Haff/ N. Travis Triplett, Paidotribo Naclerio, F. (2011). <i>Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes</i>. Madrid, España: Médica Panamericana. Colegio Americano de Medicina Deportiva. "Declaración de opinión sobre la aptitud física en niños y jóvenes". Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio, 20: 422-423, 1988. Academia Americana de Pediatría. "Entrenamiento con pesas y levantamiento de pesas: información para el pediatra". El Médico y la Medicina Deportiva. 11: 15 7-162, 1983. Budgett, R. Fatiga y bajo rendimiento en atletas: el síndrome de sobreentrenamiento. Br.J. SportsMed. 1998; 32:107-110. Duncan J., Wenger H, Green H. "Evaluación Fisiológica del Deportista". Editorial Paidotribo 1995. Barcelona-España. Kanehisa, H., Fukunaga, T. Características asociadas a la velocidad de la producción de fuerza en levantadores de pesas universitarios. Hermano J. SportsMed. 1999; 33: 113-116. Kuznetsov VV. "Análisis de la preparación de velocidad- fuerza en los deportistas de alta calificación" Editorial Científico Técnica 1986. La Habana – Cuba. Mácek, M, Vávra, J "Declaración de posicionamiento de la FIMS sobre el entrenamiento y la competición en niños". Revista de medicina deportiva PhysicalFitness 20: 135-138, 1980.	Primer parcial 30% Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia). 1 prueba escrita con preguntas abiertas y cerradas 40%. Segundo parcial 30%: Evidencias: 70% (participación, exposiciones, asistencia y practica en laboratorio individual y en equipo). 1 prueba escrita y de ejecución técnica 30%. Tercer parcial 40%: Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia y practica en laboratorio individual y en equipo).

Micheli, LJ "Lesiones por uso excesivo en deportes infantiles - el factor de crecimiento". OrthopaedicClinics of North America. 14: 33 7-359, 1983.

Román Suárez, Iván "Preparación de Fuerza para todos los deportes" Inder 1992. La Habana –Cuba.

Valdés H., Estévez M., Arroyo M., Peralta E. "Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte". Editorial Pueblo y Educación. La Habana – Cuba.

Varillas A. "Manual de Halterofilia". Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima, Perú.

Cappa Darío F. (2000): Entrenamiento de la potencia muscular, Mendoza, INDER
Anselmi Horacio (2009): Claves para el desarrollo de la potencia, Argentina, INDER.

Lic. Marcelino del Frade Díaz, Cuervo, C. (2003): Programas de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolares. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana.

Programa integral de preparación del deportistas (2021-2024), Dr. C. Jorge L. Barcelán Santa Cruz, Dr. C. Carlos Cuervo Pérez (redacción general), EPG Marcelino del Frade Díaz, EPG Juan R. García Acosta, Lic. Yunel Caballero Roselló, Dr. C. Ernesto Paz González, EPG Daniel Núñez Aguiar, M. Sc. Douglas E. Andux Ruiz

Armando Fortaleza de la Rosa, Alfredo Ranzola Rivas (1986): Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Iván Román Suarez (1988): Levantamiento de pesas, indicadores desplazados de la carga de entrenamiento. La Habana, ISCF.

Wilmore-Costill (2002): Fisiología del esfuerzo y del deporte, Indiana, Paidotribo.

https://www.researchgate.net/publication/332105947_Libro

Actualizacion_en_Halterofilia_praxis_y_academia_un_objetivo_comunrte. Buenos Aires, Yunque.

<https://iwf.sport/>

Elaboración de plan de entrenamiento con halterofilia como preparación para algún deporte específico. 40%

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	X	X	X													
Objeto de estudio 2				X	X	X	X	X	X	X						
Objeto de estudio 3											X	X	X	X	X	X