

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: POWERLIFTING Y STRONGMAN Responsable: Dr. Nayro isaac domínguez gavia	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	DF103
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	
	Prácticas:	
	Trabajo extra-clase:	
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	11/11/2024
	Prerrequisito (s):	
DESCRIPCIÓN: Conocer, analizar, resolver y aplicar estrategias relacionadas con la planificación aplicada al powerlifting y strongman para mejorar el rendimiento, así como sus características generales y específicas mediante la metodología basada en la ciencia del deporte. Proponer e innovar con distintas metodologías que coadyuven al egresado para tener los conocimientos necesarios y ser competentes en el ámbito de estas disciplinas.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Se escribe el nombre y tipo de la competencia (B, P o E). Se describe la definición general de la (s) competencia (s) a desarrollar o fortalecer con esta unidad de aprendizaje 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.

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.

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.

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 (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).	Objeto de estudio 1 Introducción al powerlifting y strongman. 1.1. Generalidades 1.2. Características del powerlifting y strongman 1.3. Competencias 1.4. Introducción a la importancia de la fuerza como método	Describe Las generalidades del powerlifting y strongman Distingue Las diferentes modalidades de competencia	Búsqueda y análisis de información Tareas individuales Exposiciones del profesor	Exámenes escritos Mapa conceptual Sobre generalidades del powerlifting y strongman Clasificación

P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos. 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. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte. E13.3. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.	de entrenamiento base en el powerlifting y strongman			De las pruebas enfocadas a las disciplinas
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).	Objeto de estudio 2 La fuerza como capacidad física fundamental en el strongman y powerlifting 2.1. Fuerza 2.1.1. Manisfestaciones de la fuerza 2.1.2. Fuerza aplicada en strongman y powerlifting	Clasifica Los diferentes manifestaciones de la fuerza Compara Las manifestaciones de la fuerza y sus metodologías para su desarrollo	Exposición por estudiante Búsqueda y análisis de información Tareas individuales	Exámenes escritos Mapa conceptual Sobre la fuerza Exposición

P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos. P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas y objetivos de investigación. E12.1. Investiga e identifica las bases y procesos del entrenamiento deportivo como herramienta para crear y aplicar programas y planificaciones efectivas de acuerdo con las necesidades y o áreas de oportunidad de cada deportista. 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. E12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.	2.1.3. Evaluación de la fuerza 2.1.4. Metodos de entrenamiento de la fuerza para mejorar en powerlifting y strongman	Identifica Las características de cada prueba	Exposiciones del profesor	La fuerza aplicada en el powerlifting y strongman
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,	Objeto de estudio 3 Acciones musculares en powerlifting y strongman 3.1. Tipos de acciones musculares 3.1.2. Acciones musculares en powerlifting y strongman	Elija un elemento. Distingue Los diferentes tipos de acciones musculares Compara Las acciones musculares y	Elija un elemento. Búsqueda y análisis de información Estudio de casos Tareas individuales	Elija un elemento. Exámenes escritos Simulación Sobre las acciones musculares y su aplicación al

humanística y tecnológica). P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos. P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas y objetivos de investigación. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	3.2.2. Entrenamiento mediante planos de movimiento 3.2.3. Tracción, empuje y rotación 3.2.4. Entrenamiento de los movimientos de competencia	planos de movimiento Determina Las acciones musculares y patrones de movimiento que predominan en la preparación del powerlifting y strongman	Exposiciones del profesor	entrenamiento del powerlifting y strongman Exposición De los sistemas de preparación mediante el énfasis de las acciones musculares y movimientos básicos del powerlifting y strongman
P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos. P8.6. Informa resultados y genera conclusiones que den respuesta a las preguntas y objetivos de investigación. E12.1. Investiga e identifica las bases y procesos del entrenamiento deportivo como herramienta para crear y aplicar programas y planificaciones efectivas de acuerdo con las necesidades y o áreas de	Objeto de estudio 4.- Metodología de la preparación aplicada al powerlifting y strongman 4.1. planificación de la preparación 4.1.2. Evaluaciones de la fuerza y sus diferentes manifestaciones 4.1.3. Componentes de la preparación 4.1.4. Metodologías para la preparación 4.1.5. Sesión de entrenamiento 4.2. elaboración de un plan de entrenamiento 4.3. Puesta a punto para una competencia	<u>Elija un elemento.</u> Identifica Las características específicas de la planificación Distingue Las modalidades y sus métodos de entrenamiento Determina La mejor metodología para la preparación enfocada a un atleta de powerlifting y strongman	<u>Elija un elemento.</u> Búsqueda y análisis de información Estudio de casos Tareas individuales Exposiciones del profesor	<u>Elija un elemento.</u> Exámenes escritos Esquema Sobre las modalidades de entrenamiento Exposición De los diferentes modelos de preparación según sea strongman o powerlifting

oportunidad de cada deportista. E12.3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. E13.6. Propone prácticas seguras deportivas individuales y colectivas en diferentes niveles sociales E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.				
--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2007). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Paidotribo. Bosco, C. (1987). Valoraciones funcionales de la fuerza dinámica, de la fuerza explosiva y de la potencia anaeróbica aláctica con los test de Bosco. <i>Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)</i>, 24(093), 151-156. Brown, L. E., & Weir, J. P. (2001). Recomendación de Procedimientos de la ASEP (Sociedad Americana de Fisiólogos del Ejercicio): Evaluación Exacta de la Fuerza y la Potencia Muscular-G-SE/Editorial Board/Dpto. Contenido. <i>PubliCE</i>. Cervera, V. O. (1999). Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición (Vol. 303). Inde. García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. <i>Revista de la facultad de educación, Universidad de Murcia</i>, 2-10. González-Badillo, J.J., Marques, M.C., & Sánchez-Medina, L. (2011). The importance of movement velocity as a measure to control resistance training intensity. <i>Journal of Human Kinetics</i>. 29, (15) Lopez, J. C., & Fernandez, A. V. (2006). <i>Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise</i>. Ed. Médica Panamericana. Naclerio Ayllón, F. J. (2010). <i>Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes</i>.	Las evaluaciones y sus ponderaciones varían según el objeto de estudio y están explícitas en cada uno de ellos. Examen 70% Exposiciones 15% Tareas y trabajos 10% Participación 5%

Naclerio, F., Rodríguez, G., & Forte, D. (2009). Determinación de las zonas de entrenamiento de fuerza explosiva y potencia por medio de un test de saltos con pesos crecientes. *Revista Kronos*, 8(15).

Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo.

Raposo, A. V. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una

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 Introducción al powerlifting y strongman.	x	x														
Objeto de estudio 2 La fuerza como capacidad física fundamental en el strongman y powerlifting			x	x	x	x										
Objeto de estudio 3 Acciones musculares en powerlifting y strongman							x	x	x	x						
Objeto de estudio 4 Metodología de la preparación aplicada al powerlifting y strongman											x	x	x	x	x	x