

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: DEPORTES DE COMBATE RESPONSABLE: DR. NAYRO ISAAC DOMÍNGUEZ GAVIA	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	DN104
	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 del alto rendimiento en los deportes de combate, así como sus aspectos generales y particulares mediante la preparación física y técnico-táctica. Proponer metodologías que ayuden al egresado como un futuro entrenador exitoso en la preparación de los deportes de combate en el deporte competitivo.		
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). P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis.	Objeto de estudio 1 Introducción a los deportes de combate. 1.1. Generalidades 1.2. Deportes más populares a nivel global 1.3. Competencias 1.4. Introducción a la importancia de la preparación en deportes de combate	Describe Las generalidades de los deportes de combate Distingue Los diferentes deportes de combate	Búsqueda y análisis de información Tareas individuales Exposiciones del profesor	Exámenes escritos Mapa conceptual Sobre los deportes de combate y sus generalidades Clasificación De los diversos deportes de combate

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). P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.	Objeto de estudio 2 Sistemas energéticos en los deportes de combate. 2.1. Sistemas energéticos 2.1.1. ATP-PCr 2.1.2. Anaerobio aláctico 2.1.3. Anaerobio láctico 2.1.4. Aerobio 2.2. Continuum energeticum 2.2.1. Tiempos de trabajo según vía energética 2.2.2. Capacidad y potencia de los sistemas energéticos 2.3. Métodos de entrenamiento de los sistemas energéticos 2.3.1. Predominancia de energía según el deporte de combate	Clasifica Los diferentes sistemas energéticos Compara Los tiempos de trabajo y su aplicación a los deportes de combate Identifica Las características de cada sistema energetico	Exposición por estudiante Búsqueda y análisis de información Tareas individuales Exposiciones del profesor	Exámenes escritos Mapa conceptual Sobre los sistemas energéticos Exposición De los sistemas energéticos y su especificidad en los diferentes deportes de combate
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). 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.	Objeto de estudio 3 Acciones musculares en los deportes de combate 3.1. Tipos de acciones musculares 3.1.2. Acciones musculares en deportes de combate 3.2.2. Entrenamiento mediante planos de movimiento 3.2.3. Tracción, empuje y rotación	Elija un elemento. Distingue Los diferentes tipos de acciones musculares Compara Las acciones musculares y planos de movimiento Determina Las acciones musculares y patrones de movimiento que predominan en la preparación de los deportes de combate	Elija un elemento. Búsqueda y análisis de información Estudio de casos Tareas individuales Exposiciones del profesor	Elija un elemento. Exámenes escritos Simulación Sobre las acciones musculares Exposición De los sistemas de preparación mediante el énfasis de las acciones musculares y planos de movimiento

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). E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el 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 E13.4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo. E13.5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.	Objeto de estudio 4.- Karate 4.1. Historia del karate 4.1.2. Características generales 4.1.3. Modalidades y Pruebas 4.1.4. Kata 4.1.5. Kumite 4.2. Capacidades físicas en karate 4.2.1. Capacidades condicionantes 4.2.2. Capacidades determinantes 4.3. Modelos de entrenamiento y preparación para un atleta de karate 4.3.1. Entrenamiento de kata 4.3.2. Entrenamiento de kumite 4.3.3. Entrenamiento durante una clase de karate 4.4. Preparación física en karate 4.4.1 Elaboración de un ciclo de entrenamiento 4.4.2. Puesta a punto para una competencia	Elija un elemento. Identifica Las características específicas del karate Distingue Las modalidades y sus métodos de entrenamiento Determina La mejor metodología para la preparación enfocada a un atleta de karate	Elija un elemento. Búsqueda y análisis de información Estudio de casos Tareas individuales Exposiciones del profesor	Elija un elemento. Exámenes escritos Esquema Sobre las modalidades de entrenamiento Exposición De los diferentes modelos de preparación según sea kata o kumite
--	--	---	---	---

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). E12.3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. E12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte. E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el 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 E13.4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo.	Objeto de estudio 5.- Judo 5.1. Historia del judo 5.1.2. Características generales 5.1.3. Modalidades y Pruebas 5.1.4. Pelea de pie Randori 5.1.5. Técnicas de estrangulación (shime waza) 5.1.6. Técnicas de luxación (kansetsu waza) 5.2. Capacidades físicas del judo 5.2.1. Fuerza aplicada al judo 5.2.2. Potencia en el judo 5.3. Modelos de entrenamiento y preparación para un atleta de judo 5.3.1. Entrenamiento de lanzamientos (uchi komi) 5.3.2. Entrenamiento de piso 5.4. Preparación física en judo 5.4.1 Elaboración de un ciclo de entrenamiento 5.4.2. Puesta a punto para una competencia	Elija un elemento. Identifica Las características específicas del judo Distingue Las modalidades y sus métodos de entrenamiento aplicados al judo Determina La mejor metodología para la preparación enfocada a un atleta de judo	Elija un elemento. Búsqueda y análisis de información Estudio de casos Tareas individuales Exposiciones del profesor	Elija un elemento. Exámenes escritos Cuadro sinóptico Sobre las modalidades de entrenamiento Exposición De los diferentes modelos de preparación aplicada al judo
E12.3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a	Objeto de estudio 6.- Boxeo	Identifica	Búsqueda y análisis de información	Exámenes escritos Cuadro sinóptico

los fundamentos teórico - tácticos. E12.4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos. E12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte. E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte. 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	6.1. Generalidades del boxeo 6.2. Entrenamiento técnico en boxeo 6.2.1. Entrenamiento de golpeo 6.2.2. Defensa 6.3. Necesidades físicas de un boxeador 6.3.1. Resistencia, una capacidad primordial 6.3.2. Fuerza general en el boxeador 6.3.3. Potencia en el boxeo 6.4. Preparación para una pelea 6.4.1. Métodos de preparación física 6.4.2. Elaboración de un plan de entrenamiento para el boxeo	Las características específicas del boxeo Distingue Las modalidades y sus métodos de entrenamiento aplicados al boxeo Determina La mejor metodología para la preparación enfocada a un boxeador	Estudio de casos Tareas individuales Exposiciones del profesor	Sobre las modalidades de entrenamiento Exposición De los diferentes modelos de preparación aplicada al boxeo y sus características
--	---	--	---	---

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics of karate kumite. <i>European journal of applied physiology</i>, 92 (4-5), 518-523. 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. García, R. H., & Luque, G. T. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. <i>E-balonmano. com: revista de Ciencias del Deporte</i>, 7, 31-38. 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) González Núñez, A. M., & Pedroso Martínez, C. A. (2017). Teoría y metodología del entrenamiento del taekwondo. Ioannides, C., Apostolidis, A., Hadjicharalambous, M., & Zaras, N. (2020). Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>, 20 (4), 1740-1746. 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>. 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. <i>Revista Kronos</i>, 8(15). Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo. Raposo, A. V. (2000). <i>Planificación y organización del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo. Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una	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%

CRONOGRAMA

[illegible]