

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: PREPARACION FISICA I Elaboró: M.A.R.H. Gerardo Gabriel Moreno Tovilla	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED402
	Semestre:	Cuarto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	Teoría: Presencial o Virtual	3
	Laboratorio o Taller:	13
	Prácticas:	2
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	
	Total de horas semestre (x sem):	80
	Fecha de actualización:	09/08/2024
Prerrequisito (s):		
DESCRIPCIÓN:		
El alumno identificará a la preparación física como parte fundamental del entrenamiento deportivo, desarrollara conocimientos y habilidades que le permitirán reconocer y aplicar medios y métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas para elaborar un programa de preparación física..		
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.

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)
P9.3. Proporciona información objetiva y comprensible a las personas a través de una comunicación ética y efectiva, con respeto a la privacidad y confidencialidad.	Objeto de estudio 1 1.- Fundamentos de la preparación física. 1.1.- Concepto y Generalidades de la Preparación física. 1.2.- Tipos de Preparación física. 1.3.- Sistemas energéticos y tipos de ejercicios.	Establece que el estudiante no aprenda solo los conceptos teóricos detrás de la preparación física, sino que también pueda aplicar conocimientos de manera práctica y adaptación. ---	Exposición por estudiante	Mapa Mental Mapa conceptual Diagrama de flujo
P10.3. Organiza acciones encaminadas al logro de objetivos y resolución de problemas con compromiso de actuar como agente de cambio, a través del trabajo colaborativo, la comunicación, el diálogo y la	Objeto de estudio 2 2.-Características, definición y Tipos de las capacidades físicas. 2.1.- Resistencia 2.2.- Fuerza 2.3.- Velocidad 2.4.- Flexibilidad 2.5.- Coordinación	Identifica y analizar las principales capacidades físicas, describir sus características y tipos, y aplicar esta comprensión para diseñar programas de entrenamiento	Exposición por estudiante Discusión y debates	Mapa Mental Mapa conceptual Exposición

integración entre los miembros de un equipo.		específicos y efectivos.		
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.	Objeto de estudio 3 3.-Capacidades físicas: preparación y desarrollo de la preparación general. 3.1.- Resistencia 3.2.- Fuerza 3.3.- Velocidad 3.4.- Flexibilidad 3.5.- Coordinación	Diseña , implementa y evalúa programas de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas fundamentales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación) en el contexto de una preparación física general.	Exposición por estudiante Discusión y debates	Mapa Mental Mapa conceptual Exposición
E12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.	Objeto de estudio 4 TEST de capacidades físicas 4.1.- Resistencia 4.2.- Fuerza 4.3.- Velocidad 4.4.- Flexibilidad 4.5.- Coordinación 4.6.- Programa de preparación física General	Aplica Y analiza diferentes pruebas para evaluar las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación), así como diseñar un programa de preparación física general basado en los resultados de estas pruebas.	Exposición por estudiante Discusión y debates	Exposición Producto *elaboración de programa de preparación física general

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Pompa, J. D. R. (2016). Sistema de ejercicios para potenciar la acción del ataque en Tashi--Waza, en la etapa de preparación física general con judocas escolares de manzanillo. Categoría 13---14 años sexo masculino (Original). Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma, 13(41), 96---109. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Dantas, Estélio H. M. (2012). La Práctica De La Preparación Física. España: Editorial Paidotribo.	Parcial 1.....30% ● Examen 60% ● Evidencias en portafolio 40% Parcial 2.....30% ● Examen 50% ● Evidencias en Portafolio 25% ● Exposición 25% Parcial 3 40% ● Exposición 40% ● Elaboración de programa..... 60% Notas:

Delgado, Í. G. H., & Jiménez, C. J. M. (2020). La preparación física en los deportes colectivos (I). Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 9(1). García, R. H., & Pozo, D. M. (2018). Preparación física en Judo. In Judo: nuevas perspectivas sobre metodología y entrenamiento (pp. 101---124). Wanceulen. García, M. A. M. G., Betancourt, L. G. M., & Salazar, M. D. A. A. (2018). Control y evaluación del entrenamiento deportivo. Metodología del entrenamiento deportivo, 183. González, J. Y. D., & Vega, C. J. E. C. el control y la evaluación de la preparación física en el deporte contemporáneo. Guevara, L. T., Figueredo, C. C., & Castellanos, Y. T. (2021). La preparación técnico-física, prioridad en el entrenamiento de los pesistas principiantes (Revisión). Revista científica Olimpia, 18(1), 558---567. Issurin, V. (2019). Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Paidotribo. T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Dantas, Estélio H. M. (2012). La Práctica De La Preparación Física. España: Editorial Paidotribo. Delgado, Í. G. H., & Jiménez, C. J. M. (2020). La preparación física en los deportes colectivos (I). Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 9(1). García, R. H., & Pozo, D. M. (2018). Preparación física en Judo. In Judo: nuevas perspectivas sobre metodología y entrenamiento (pp. 101---124). Wanceulen. García, M. A. M. G., Betancourt, L. G. M., & Salazar, M. D. A. A. (2018). Control y evaluación del entrenamiento deportivo. Metodología del entrenamiento deportivo, 183. González, J. Y. D., & Vega, C. J. E. C. el control y la evaluación de la preparación física en el deporte contemporáneo. Guevara, L. T., Figueredo, C. C., & Castellanos, Y. T. (2021). La preparación técnico-física, prioridad en el entrenamiento de los	1. Serán agregadas durante el semestre tareas complementarias en el portafolio, las cuales dependerán de las necesidades individuales y de grupo observadas. 2. Se entregará al alumno un documento electrónico del contenido específico, el formato y la fecha de entrega de cada una de las tareas en el momento de la solicitud por el docente. 3. Actitudes positivas sumarán al porcentaje de cada parcial. 4. Actitudes negativas restarán al porcentaje de cada parcial Considera la evaluación como un proceso formativo y continuo que favorece el aprender a aprender.
---	--

pesistas principiantes (Revisión). Revista científica Olimpia, 18(1), 558---567. Issurin, V. (2019). Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Paidotribo.	
--	--

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									
Objeto de estudio 3								X	X	X	X					
Objeto de estudio 4												X	X	X	X	X