

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Preparación Física II Elaboró: Dra. Gpe Simanga Ivett Robles Hernández	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED503
	Semestre:	Cuarto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	Teoría: Presencial o Virtual	Presencial
	Laboratorio o Taller:	0
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	4
	Créditos Totales:	
	Total de horas semestre (x sem):	80
	Fecha de actualización:	03/02/2024
	Prerrequisito (s):	Preparación Física I
DESCRIPCIÓN: Este curso desarrolla herramientas para realizar excelencia en la preparación física incluyendo las bases para promover la diversidad y la inclusión en el diseño del entrenamiento, lo que permitirá estar a la vanguardia en conocimientos y destrezas que le permitan elaborar y ejecutar programas específicos a cada deporte, así como aplicar las evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista adquiriendo compromiso personal y ético en la sociedad.		
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.		

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.

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)
E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte. B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación P6.4. Promueve y adopta conductas de	Objeto de estudio 1 1.- Preparación Física Específica. 1.1.- Adaptaciones fisiológicas de la preparación física específica en: -Deportes de Conjunto (Futbol, básquetbol, beisbol, voleibol) -Deportes de Combate (Karate, box, Taekwondo, judo) -Deportes de Fuerza (Haterofilia, Fisiculturismo,	Identifica procesos de conocimiento y concientización de la relación y desempeño con sus semejantes en lo individual y grupal, fortaleciendo vínculos contextuales para el desarrollo multicultural. Identifica la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica sus interacción para valorar y respetar en el	Análisis y discusión en grupos Búsqueda y análisis de información Tareas Individuales Exposiciones del profesor.	Ideas principales Mapa Conceptual Exposición Conceptos Exámenes escritos Resumen

estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. 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. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	Levantamiento de potencia) -Atletismo (Pruebas de velocidad, pruebas de fondo y medio fondo, lanzamientos y saltos)	trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina. Aplica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte.		
E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	Objeto estudio 2 2.-Aplicación y Planificación de la preparación física especifica en: 2.1.-Deportes de Conjunto (Futbol,	Elija un elemento. Define planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.	Foro Proyectos Foro	Elija un elemento. Mapa Conceptual Exposición Conceptos Exámenes escritos

B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. 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. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas	básquetbol, beisbol, voleibol) 2.2.-Deportes de Combate (Karate, box, Taekwondo, judo) 2.3-Deportes de Fuerza (Haterofilia, Fisiculturismo, Levantamiento de potencia) 2.4.-Atletismo (Pruebas de velocidad, pruebas de fondo y medio fondo, lanzamientos y saltos)	Distingue una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común. Identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.	Resumen
--	---	--	----------------

del individuo y su relación con la práctica del deporte.				
E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte. B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. 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	Objeto estudio 3 3.- Evaluación de la Preparación física (Capacidades físicas): 3.1.- Resistencia 3.2.- Fuerza 3.3.- Velocidad 3.4.- Flexibilidad 3.5.- Coordinación	Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos. Presenta cuadros comparativos, identificando y contrastando las evaluaciones físicas.	Elija un elemento. Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda. Búsqueda y aplicación de TEST FISICOS Elaboración de base de datos de las pruebas aplicadas	Elija un elemento. Exposición Conceptos Exámenes escritos y orales Proyecto Resumen

las necesidades y o áreas de oportunidad de cada deportista. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.				
E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte. B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. E12.1. Investiga e identifica las	Objeto estudio 4 Elaboración de un programa de preparación física Especifica	Aplica correctamente las cargas en cada etapa del entrenamiento Describe Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.	Elija un elemento. Exposición de temas lectura de textos complementarios Mesa redonda.	Elija un elemento. Proyecto Examen Escrito.

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. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.				
---	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Dantas, E. H. M. (2012). La práctica de la preparación física. España: Editorial Paidotribo. Platonov, V. N. (2006). La preparación física: Deporte y entrenamiento (4a ed.). España: Paidotribo. Cometti, G. (2006). La preparación física en el fútbol. España: Paidotribo. Hernández García, R., y Torres Luque, G. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. e-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 7, 31-38. Disponible en: http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/72. Araguez Martín, G., Latorre Muela, J., Martín Recio, F., Montoro Escaño, J., Montoro Escaño, F., Diéguez Gisbert, M., y Mosquera Gamero, A. (2013). Evolución de la preparación física en el fútbol. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2(3), 10-21. https://doi.org/10.24310/riccafd.2013.v2i3.6195.	Parcial 1.....30% - Examen 60% - Evidencias en portafolio 40% Parcial2.....30% - Examen 50% - Evidencias en Portafolio 25% - Exposición 25% Parcial40% 3

Pajón Calvo, M. A., Quintero Pichardo, S., y Naranjo Vela, M. del C. (2010). La preparación física y el minibasket. Biblioteca Universitaria Huelva.

Mallo, J. (2014). La preparación física en el fútbol basada en el juego. Futbol de libro.

Leonidas, A. (2008). Preparación física en el voleibol. Revista Digital www.efdeportes.com, 13.

Quispe Huaman, Y. (2020). La preparación física en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco 2019.

Orrala, M., y Simón, J. (2013). Preparación física en el levantamiento de potencia, categoría pre-juvenil de 16 a 18 años en el Colegio Mixto Particular UPSE cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2013–2014 (Tesis de licenciatura). La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Catalá, S. A., Magallanes, G., Mera, M. de L. Á., y Barreto, J. (2017). La preparación física en la lucha deportiva. Lecturas: Educación Física y Deportes, 22(198).

- Exposición 40%
- Elaboración de programa.....60%

Notas:

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

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	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