

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  TENDENCIAS DEPORTIVAS: <u>Luis Alberto Flores Olivares</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	NT102
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	8
	Teoría: Presencial o Virtual	2
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	4
	Trabajo extra-clase:	0
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	15/08/2024
	Prerrequisito (s):	Ninguna
DESCRIPCIÓN: Desarrollar en el alumno de forma crítica, ética e integral las competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) necesarias para el análisis de los diferentes métodos de entrenamiento físico que actualmente representan las nuevas tendencias mundiales de actividad física y deporte. Así mismo, a través del análisis de la literatura científica determinar las características metodológicas de cada método de entrenamiento, sus riesgos y beneficios para la salud y su correcta aplicación; además de explorar el campo laboral y futuras áreas de aplicación.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: 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.		

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)
B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. 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. E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones	Objeto de estudio 1. Entrenamiento aerobio y de alta intensidad 1.1. Bases y adaptaciones fisiológicas del ejercicio aerobio y de alta intensidad 1.2. Entrenamiento en zona de FC 1.3. Entrenamiento aerobio basado en circuitos funcionales 1.4. Entrenamiento HIIT 1.5. Entrenamiento tipo AMRAP 1.6. Entrenamiento EMOM 1.7. Entrenamiento de circuitos de alta intensidad 1.8. Entrenamiento Fartlek 1.9. Entrenamiento de resistencia metabólica 1.10. Entrenamiento de resistencia funcional. 1.11. Entrenamiento aerobio para la recuperación activa. 1.12. Crossfit, Hyrox, OrangeTheory Fitness	Explica Las bases fisiológicas del entrenamiento aerobio y de alta intensidad; así como la interacción de los sistemas energéticos entre sí. Prepara Prácticas de entrenamiento a partir de técnicas y métodos actuales en el deporte y actividad física para el desarrollo de la capacidad aerobia.	Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio Manejo de Equipo Búsqueda y análisis de información Discusión de artículos Aprendiaje orientado en proyectos	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Monografía Producto Realización de audios y videos

pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.				
B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. 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. E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del	Objeto de estudio 2. Entrenamiento de fuerza y potencia 2.1. c 2.2. Entrenamiento de fuerza y potencia 2.3. Entrenamiento isométrico 2.4. Entrenamiento excéntrico (negativo) 2.5. Entrenamiento concéntrico 2.6. Entrenamiento de repeticiones parciales 2.7. Entrenamiento en pirámide 2.8. Entrenamiento en superseries agonistas y antagonistas 2.9. Entrenamiento en series descendentes (drop sets) 2.10. Entrenamiento de contraste (post-activación) 2.11. Entrenamiento de fuerza máxima 2.12. Entrenamiento de hipertrofia muscular 2.13. Entrenamiento de potencia 2.14. Power training, Complex training y Pliometría	Explica Las bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza y potencia musculas a partir de diferentes metodologías de entrenamiento. Prepara Prácticas de entrenamiento para el desarrollo de fuerza y potencia muscular integrando los diferentes métodos actuales en el contexto deportivo.	Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio Manejo de Equipo Búsqueda y análisis de información Discusión de artículos Aprendiaje orientado en proyectos	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Monografía Producto Realización de audios y videos

deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.				
B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. 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.	Objeto de estudio 3. Neuroentrenamiento, propiocepción y movilidad 3.1. Bases fisiológicas del neuroentrenamiento y propiocepción. 3.2. Técnicas de equilibrio 3.3. Contracciones isométricas 3.4. Facilitación neuromuscular propioceptiva (Kabat) 3.5. Estiramientos estáticos y dinámicos	Explica Las bases fisiológicas del neuroentrenamiento y propiocepción. Prepara Prácticas de entrenamiento a partir de técnicas de propiocepción neuromuscular y propiocepción para el recuperación muscular y mejora de la flexibilidad articular y elasticidad muscular.	Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio Manejo de Equipo Búsqueda y análisis de información Discusión de artículos Aprendiaje orientado en proyectos	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Monografía Producto Realización de audios y videos

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)														
American College of Sports Medicine. (2020). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i>. Lippincott williams & wilkins. A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health	<table><tr><td>Parcial I</td><td>30%</td></tr><tr><td>Presentación de estudio científico</td><td></td></tr><tr><td>Heteroevaluación</td><td>10%</td></tr><tr><td>Co-evaluación</td><td>5%</td></tr><tr><td>Evidencias de desempeño</td><td>15%</td></tr><tr><td>Parcial II</td><td>30%</td></tr><tr><td>Presentación de estudio científico</td><td></td></tr></table>	Parcial I	30%	Presentación de estudio científico		Heteroevaluación	10%	Co-evaluación	5%	Evidencias de desempeño	15%	Parcial II	30%	Presentación de estudio científico	
Parcial I	30%														
Presentación de estudio científico															
Heteroevaluación	10%														
Co-evaluación	5%														
Evidencias de desempeño	15%														
Parcial II	30%														
Presentación de estudio científico															

and fitness industry. <i>ACSM's Health & Fitness Journal</i> , 28(1), 14-26.	Heteroevaluación	10%
	Co-evaluación	5%
	Evidencias de desempeño	15%
Herrmann, S. D., Willis, E. A., Ainsworth, B. E., Barreira, T. V., Hastert, M., Kracht, C. L., ... & Jacobs Jr, D. R. (2024). 2024 Adult Compendium of Physical Activities: A third update of the energy costs of human activities. <i>Journal of Sport and Health Science</i> , 13(1), 6-12.	Parcial III	40%
	Presentación de estudio científico	
	Heteroevaluación	20%
	Co-evaluación	5%
	Evidencias de desempeño	15%
McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2019). <i>Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance</i> . Lippincott Williams & Wilkins.		
NSCA-National Strength & Conditioning Association. (2011). <i>NSCA's essentials of personal training</i> . Human Kinetics.		

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Entrenamiento aerobio y de alta intensidad	x	x	x	x	x	x										
2. Entrenamiento de fuerza y potencia							x	x	x	x	x	x				
3. Neuroentrenamiento, propiocepción y movilidad													x	x	x	x