


<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p style="text-align: center;">Clave: DF101</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO:</p> <p style="text-align: center;">Levantamiento de Pesas (Halterofilia)</p> <p style="text-align: center;">Elaboró: M.C. Damaris Gabriela Aguirre Aldaz</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Optativa
	Área Curricular	Deportes derivados del levantamiento de fuerza
	Clave de la materia:	DF101
	Semestre:	Optativa
	N° de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	8
	Horas de teoría:	4
	Horas de taller:	0
	Horas de laboratorio:	4
	Horas de práctica:	0
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	0
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	0
	Total de horas Semestre:	124
Materia (s) prerequisite (s):	Ninguna	
Fecha de actualización	Enero 2023	

Descripción del curso

Desarrolla en el estudiante habilidades y conocimientos basados en competencias que le permitan conocer y aplicar la técnica, elaborar de manera eficiente los programas de halterofilia dentro de la preparación física general y especial de las distintas especialidades deportivas.

Problema del contexto:

La escasa educación física en el sistema educativo mexicano ha deteriorado el cuidado físico y de salud personal que tienen una importancia imprescindible en la salud física y mental así como en la producción en el trabajo y el estudio en una sociedad moderna generando un buen estado mental y físico motivando los hábitos de la práctica deportiva, por lo que las instancias privadas han ocupado este falta de programas oficiales para colaborar disminuyendo los índices de sedentarismo y buscando elevar el nivel de rendimiento deportivo en México.

Competencia a desarrollar

BÁSICA

- 1. Sociocultural:** Evidencia respeto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás, apreciando y conservando el entorno.
- 2. Solución de problemas:** Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.
- 5. Trabajo en Equipo y Liderazgo:** Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

ESPECÍFICA

- 12. 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.
- 13. 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.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
---------------------------	---------------------	-----------------	--------------------	--------------------------------	--------------------------------

<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Introducción a la halterofilia</p> <p>1.1. Olimpismo</p> <p>1.2. La evolución en la técnica, las categorías de peso corporal y edades.</p> <p>1.3. Terminología y códigos de entrenamiento.</p> <p>1.4. Reglamento y sus modificaciones.</p>	<p>BASICA</p> <p>1. Sociocultural. - Diversidad social y cultural.</p> <p>2. Solución de problemas. - habilidad del pensamiento.</p> <p>ESPECIFICA</p> <p>12. Deporte Competitivo</p> <p>- Reglamento deportivo</p> <p>- Metodología de entrenamiento.</p>	<p>1.1. Interpreta eventos históricos y sociales de carácter universal.</p> <p>1.2. Actúa con respeto y tolerancia.</p> <p>1.3. Demuestra interés por diferentes fenómenos sociales y culturales.</p> <p>2.1 Distingue los diferentes tipos de sistemas.</p> <p>2.7. Demuestra comportamientos de búsqueda.</p> <p>12.1. 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.</p>	<p>Lectura y análisis de material bibliográfico.</p> <p>Exposición del profesor.</p> <p>Debate grupal.</p> <p>Exposiciones de los alumnos.</p> <p>Trabajo en equipo.</p> <p>Proyectos formativos.</p>	<p>1.1.1. Aplicación de examen de conocimientos previos</p> <p>1.1.1. Ensayo del tema del objeto uno</p> <p>1.1.2. Exposiciones.</p> <p>1.1.3. Presentación de portafolio de evidencias</p>	<p>Primer parcial 30%</p> <p>Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia).</p> <p>1 evaluación escrita con preguntas abiertas y cerradas 40%.</p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2.Sistema de enseñanza en la técnica de la halterofilia</p> <p>2.1. Arranque (snatch).</p> <p>2.2. Ejercicios auxiliares del arranque (snatch).</p> <p>2.3. Envión (clean and jerk).</p> <p>2.4. Ejercicios auxiliares del envión (clean and jerk).</p> <p>2.5. Principales ejercicios auxiliares en halterofilia.</p>	<p>BASICA</p> <p>1. Sociocultural. - Diversidad social y cultural.</p> <p>2. Solución de problemas. - habilidad del pensamiento.</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo. - Toma de decisiones. - Facilitador de desempeños. - Liderazgo.</p> <p>ESPECIFICA</p> <p>12. Deporte Competitivo</p>	<p>1.1. Interpreta eventos históricos y sociales de carácter universal.</p> <p>1.2. Actúa con respeto y tolerancia.</p> <p>1.3. Demuestra interés por diferentes fenómenos sociales y culturales.</p> <p>2.1 Distingue los diferentes tipos de sistemas.</p> <p>2.7. Demuestra comportamientos de búsqueda.</p> <p>5.6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y</p>	<p>Lectura y análisis de material bibliográfico.</p> <p>Exposición del profesor.</p> <p>Debate grupal.</p> <p>Exposiciones de los alumnos.</p> <p>Trabajo y practica individual y en equipo.</p>	<p>2.1.1. Examen de conocimientos previos</p> <p>2.1.2 Examen teórico-practico</p> <p>2.1.3. Examen técnico</p> <p>2.1.4. Presentación de portafolio de evidencias.</p>	<p>Segundo parcial 30%:</p> <p>Evidencias: 70% (participación, exposiciones, asistencia y practica individual y en equipo).</p> <p>1 prueba de ejecución técnica 30%.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología de entrenamiento. - Fundamentos técnico-tácticos. - Deporte competitivo. <p style="text-align: center;">13. Ciencias aplicadas al deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias didácticas del deporte. - Ciencia y deporte. 	<p>pluralidad en el trabajo grupal.</p> <p>5.7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>5.8. Identifica la diversidad y contribuye a la conformación y desarrollo personal y grupal.</p> <p>5.9. Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p> <p>5.10. Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas en un contexto social.</p> <p>12.2. Reconoce la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se manejan en cada deporte.</p> <p>12.4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.</p> <p>13.4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo.</p> <p>13.5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista.</p> <p>13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.</p>			
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. La Halterofilia como deporte auxiliar en el desarrollo de la preparación física deportiva.</p> <p>3.1. Diferentes tipos de entrenamiento de halterofilia. (búlgaro, chino, cubano).</p> <p>3.2. Planificación del entrenamiento acorde a la edad, periodo y etapa del atleta.</p>	<p>ESPECIFICA</p> <p>12. Deporte Competitivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte. - Metodología de entrenamiento. - Fundamentos técnico-tácticos. - Deporte competitivo. <p>13. Ciencias aplicadas al deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias didácticas del deporte. - Ciencia y deporte. 	<p>12.1. 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.</p> <p>12.2. Reconoce la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se manejan en cada deporte.</p> <p>12.4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.</p> <p>12.6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.</p> <p>13.4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo.</p> <p>13.5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista.</p>	<p>Lectura y análisis de material bibliográfico.</p> <p>Exposición del profesor.</p> <p>Debate grupal.</p> <p>Exposiciones de los alumnos.</p> <p>Trabajo y practica individual y en equipo.</p>	<p>3.12.1. Ensayo de los distintos tipos de entrenamiento de halterofilia</p> <p>3.12.2. Presentación del plan de entrenamiento anual escrito y gráfico.</p> <p>3.12.3. Presentación de de evidencias.</p>	<p>Tercer parcial 40%:</p> <p>Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia y practica individual y en equipo).</p> <p>Elaboración de plan de entrenamiento con halterofilia como preparación para algún deporte específico. 40%</p>

		13.7. 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)
<p>Halterofilia. Guía completa para deportistas y entrenadores, Greg Everett, Paidotribo.</p> <p>Periodización del entrenamiento deportivo. Tudor Bompa, PhD. Carlo A. Buzzichelli.</p> <p>Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. G. Gregory Haff/ N. Travis Triplett, Paidotribo</p> <p>Naclerio, F. (2011). <i>Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes</i>. Madrid, España: Médica Panamericana.</p> <p>Colegio Americano de Medicina Deportiva. "Declaración de opinión sobre la aptitud física en niños y jóvenes". <i>Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio</i>, 20: 422-423, 1988.</p> <p>Academia Americana de Pediatría. "Entrenamiento con pesas y levantamiento de pesas: información para el pediatra". <i>El Médico y la Medicina Deportiva</i>. 11: 15 7-162, 1983.</p> <p>Budgett, R. Fatiga y bajo rendimiento en atletas: el síndrome de sobreentrenamiento. <i>Br.J. SportsMed</i>. 1998; 32:107-110.</p> <p>Duncan J., Wenger H, Green H. "Evaluación Fisiológica del Deportista". Editorial Paidotribo 1995. Barcelona-España.</p> <p>Kanehisa, H., Fukunaga, T. Características asociadas a la velocidad de la producción de fuerza en levantadores de pesas universitarios. <i>Hermano J. SportsMed</i>. 1999; 33: 113-116.</p> <p>Kuznetsov VV. "Análisis de la preparación de velocidad- fuerza en los deportistas de alta calificación" Editorial Científico Técnica 1986. La Habana – Cuba.</p> <p>Máček, M, Vávra, J "Declaración de posicionamiento de la FIMS sobre el entrenamiento y la competición en niños". <i>Revista de medicina deportiva PhysicalFitness</i> 20: 135-138, 1980.</p> <p>Micheli, LJ "Lesiones por uso excesivo en deportes infantiles - el factor de crecimiento". <i>OrthopaedicClinics of North America</i>. 14: 33 7-359, 1983.</p> <p>Román Suárez, Iván "Preparación de Fuerza para todos los deportes" Inder 1992. La Habana –Cuba.</p> <p>Valdés H., Estévez M., Arroyo M., Peralta E. "Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte". Editorial Pueblo y Educación. La Habana – Cuba.</p>	<p style="text-align: center;">Primer parcial 30%</p> <p>Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia).</p> <p>1 prueba escrita con preguntas abiertas y cerradas 40%.</p> <p style="text-align: center;">Segundo parcial 30%:</p> <p>Evidencias: 70% (participación, exposiciones, asistencia y practica individual y en equipo).</p> <p>1 prueba de ejecución técnica 30%.</p> <p style="text-align: center;">Tercer parcial 40%:</p> <p>Evidencias: 60% (participación, exposiciones, asistencia y practica individual y en equipo).</p> <p>Elaboración de plan de entrenamiento con halterofilia como preparación para algún deporte específico. 40%</p>

Varillas A. "Manual de Halterofilia". Universidad Nacional Agraria La Molina. Lima, Perú.

Cappa Darío F. (2000): Entrenamiento de la potencia muscular, Mendoza, INDER
 Anselmi Horacio (2009): Claves para el desarrollo de la potencia, Argentina, INDER.

Lic. Marcelino del Frade Díaz, Cuervo, C. (2003): Programas de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolares. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana.

Programa integral de preparación del deportistas (2021-2024), Dr. C. Jorge L. Barcelán Santa Cruz, Dr. C. Carlos Cuervo Pérez (redacción general), EPG Marcelino del Frade Díaz, EPG Juan R. García Acosta, Lic. Yunel Caballero Roselló, Dr. C. Ernesto Paz González, EPG Daniel Núñez Aguiar, M. Sc. Douglas E. Andux Ruiz

Armando Fortaleza de la Rosa, Alfredo Ranzola Rivas (1986): Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Iván Román Suarez (1988): Levantamiento de pesas, indicadores desplazados de la carga de entrenamiento. La Habana, ISCF.

Wilmore-Costill (2002): Fisiología del esfuerzo y del deporte, Indiana, Paidotrivo.

https://www.researchgate.net/publication/332105947_Libro

Actualizacion_en_Halterofilia_praxis_y_academia_un_objetivo_comunrte. Buenos Aires, Yunque.

<https://iwf.sport/>

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

SEMANAS

Objetos de Aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de aprendizaje 1	x	x	x													
Objeto de aprendizaje 2				x	x	x	x	x	x	x						
Objeto de aprendizaje 3											x	x	x	x	x	x

"Educar para la vida, a través del movimiento"