

<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: 08MSU0017H</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;">Entrenamiento de la fuerza muscular</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dr. Nayro Isaac Domínguez Gavia</p> <p style="text-align: center;">Colaboró</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Optativa
	Área Curricular	Entrenamiento deportivo
	Clave de la materia:	DF102
	Semestre:	7
	Nº de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	4
	Horas de teoría:	4
	Horas de taller:	4
	Horas de laboratorio:	0
	Horas de práctica:	0
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	
	Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerrequisito (s):	Ninguna	
Fecha de actualización	Enero 2023	
<p>Descripción del curso Conocer, analizar, resolver y aplicar estrategias relacionadas con la planificación del alto rendimiento en la metodología del entrenamiento de la fuerza, así como sus aspectos generales y particulares mediante la preparación física. Proponer metodologías que ayuden al egresado como un futuro entrenador exitoso en la preparación de los atletas desde un punto científico, el cual vea la fuerza como la capacidad física más importante en el deporte competitivo.</p>		
<p>Problema del contexto: Falta de conocimientos y habilidades en la elaboración y metodología para el desarrollo de la fuerza como una herramienta fundamental en la preparación física y de esa manera desempeñarse en el alto rendimiento deportivo atendiendo y dando respuesta a las necesidades específicas de cada disciplina con sustento de la ciencia aplicada al deporte.</p>		
<p>Competencia a desarrollar Básica</p> <p>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.</p> <p>3. Comunicación: Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.</p> <p>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.</p> <p>Profesional</p>		

9. Principios docentes: Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas, con un sentido ético y humanístico, para promover el desarrollo individual y colectivo.

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>Objeto de estudio 1.-</p> <p>Introducción a la fuerza.</p> <p>1.1. ¿Qué es la fuerza?</p> <p>1.2. Generalidades</p> <p>1.2.1. Acciones musculares</p> <p>1.2.2. Mecanismo de la contracción muscular</p> <p>1.2.3. Sistemas energéticos en la fuerza</p> <p>1.3. La fuerza como una capacidad física fundamental</p> <p>1.4. Fuerza en el deporte</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de Problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesional</p> <p>9. Principios docentes</p> <p>Específica</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>3. Distingue los diferentes tipos de sistemas</p> <p>4. Aplica la tecnología a la solución de problemáticas</p> <p>5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas</p> <p>6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos</p>	<p>1. Mesas de dialogo</p> <p>2. Hacer énfasis en la fuerza como la base de la preparación física</p> <p>3. Exposiciones</p> <p>4. Lectura de artículos científicos</p>	<p>Carpeta digital dividida</p> <p>2.- Trabajo final del objeto</p> <p>3.- Reporte de acciones musculares y su aplicación</p> <p>4.- Exposición</p> <p>5.- Presentación de una clase teórico práctica que explique la fuerza</p>	<p>Examen 50%</p> <p>Trabajo final 30%</p> <p>Exposición 10%</p> <p>Reporte final 10%</p>

		<p>7. Demuestra comportamientos de búsqueda</p> <p>8. Desarrolla el interés y espíritu científicos</p> <p>9.-Asume una actitud responsable por el estudio independiente</p> <p>3. Comunicación</p> <p>1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva</p> <p>2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos</p> <p>3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (Internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz entre otros)</p> <p>4. Demuestra dominio de las habilidades correspondientes</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>a un segundo idioma;</p> <p>leer, escribir, escuchar y hablar, así como</p> <p>la traducción de textos técnicos</p> <p>5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6. Emplea la estadística en la interpretación de resultados y construcción de conocimiento</p> <p>7. Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal</p> <p>8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p> <p>9. Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p> <p>2. Desarrolla habilidad de negociación</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>ganar-ganar.</p> <p>3. Interactúa en grupos multidisciplinarios.</p> <p>4. Actúa como agente de cambio.</p> <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p> <p>7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>8. Identifica la diversidad y contribuye a la conformación y desarrollo personal y grupal.</p> <p>9. Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>10. Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas en un contexto social.</p> <p>Profesional</p> <p>9. Principios docentes</p> <p>1. Conoce diferentes corrientes filosófico-educativas.</p> <p>2. Conoce, analiza e interpreta diferentes teorías educativas.</p> <p>3. Analiza fundamenta y aplica diferentes Metodología educativas.</p> <p>4. Planifica, implementa y evalúa su practica docente.</p> <p>5. Elabora propuestas y argumenta soluciones a problemas relacionados con el ámbito educativo.</p> <p>6. Se compromete con el desarrollo humanístico en el desempeño docente.</p> <p>7. Demuestra y promueve valores éticos y organizacionales al interrelacionarse</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>en el ámbito educativo.</p> <p>8. Conoce, analiza e interpreta la política educativa.</p> <p>9. Se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social.</p> <p>Específica</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>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>2. Reconocer 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>3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>4. Identifica problemas en el entorno del deporte,</p>			
--	--	--	--	--	--

conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.

5. Identifica los diferentes tipos de discapacidad y su relación con la práctica deportiva.

6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.

13. Ciencias aplicadas al deporte

1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte

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

3. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte

4. Aplica programas de prevención de

		<p>lesiones en el ámbito deportivo</p> <p>5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista</p> <p>6. Propone prácticas seguras deportivas individuales y colectivas en diferentes niveles sociales</p> <p>7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.</p>			
<p>Objeto de estudio 2. Tipos y manifestaciones de la fuerza</p> <p>2.1. Fuerza General</p> <p>2.1.1. Fuerza condicionante</p> <p>2.2. Fuerza Específica</p> <p>2.2.1. Fuerza determinante</p> <p>2.2.2. Fuerza aplicada (RFD)</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de Problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesional</p> <p>9. Principios docentes</p> <p>Específica</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>Básica</p> <p>1. Solución de problemas</p> <p>1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>3. Distingue los diferentes tipos de sistemas</p>	<p>1. Debate sobre los tipos de fuerza y su importancia en el deporte</p> <p>2. Exposición docente</p> <p>2. Exposiciones alumnos</p> <p>4. Visita al laboratorio de fisiología del ejercicio y laboratorio de fuerza</p>	<p>1.- Carpeta digital dividida en manifestaciones de fuerza</p> <p>2.- Trabajo final del objeto (Mapa conceptual y uno mental)</p> <p>3.- Práctica de campo (Aplicar y conocer a fondo el entrenamiento de cada uno de los tipos de fuerza)</p>	<p>Examen 50%</p> <p>Trabajo final 30%</p> <p>Exposición 10%</p> <p>Reporte final 10%</p>

<p>2.3. Fuerza resistencia</p> <p>2.4. Fuerza máxima</p> <p>2.5. Fuerza rápida</p> <p>2.5.1. Pliometría</p> <p>2.5.2. Fuerza elástico explosiva</p> <p>2.5.2. Fuerza reactivo explosiva</p> <p>2.5.3. Ciclo estiramiento acortamiento como una capacidad entrenable</p>		<p>4. Aplica la tecnología a la solución de problemáticas</p> <p>5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas</p> <p>6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos</p> <p>7. Demuestra comportamientos de búsqueda</p> <p>8. Desarrolla el interés y espíritu científicos</p> <p>9.-Asume una actitud responsable por el estudio independiente</p> <p>3. Comunicación</p> <p>1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva</p> <p>2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos</p> <p>3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (Internet, correo electrónico, audio, conferencias</p>	<p>5. Lectura de artículos científicos</p>	<p>4.- Exposición</p> <p>5.- Examen</p>	
---	--	--	--	---	--

		<p>de voz entre otros)</p> <p>4. Demuestra dominio de las habilidades correspondientes a un segundo idioma;</p> <p>leer, escribir, escuchar y hablar, así como la traducción de textos técnicos</p> <p>5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6. Emplea la estadística en la interpretación de resultados y construcción de conocimiento</p> <p>7. Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal</p> <p>8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p> <p>9. Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación</p> <p>5.Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>2. Desarrolla habilidad de negociación ganar-ganar.</p> <p>3. Interactúa en grupos multidisciplinarios.</p> <p>4. Actúa como agente de cambio.</p> <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p> <p>7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>8. Identifica la diversidad y contribuye a la conformación y desarrollo personal y grupal.</p> <p>9. Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p> <p>10. Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas en un contexto social.</p> <p>Profesional</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>9. Principios docentes</p> <p>1. Conoce diferentes corrientes filosófico-educativas.</p> <p>2. Conoce, analiza e interpreta diferentes teorías educativas.</p> <p>3. Analiza fundamenta y aplica diferentes Metodología educativas.</p> <p>4. Planifica, implementa y evalúa su practica docente.</p> <p>5. Elabora propuestas y argumenta soluciones a problemas relacionados con el ámbito educativo.</p> <p>6. Se compromete con el desarrollo humanístico en el desempeño docente.</p> <p>7. Demuestra y promueve valores éticos y organizacionales al interrelacionarse en el ámbito educativo.</p> <p>8. Conoce, analiza e interpreta la política educativa.</p> <p>9. Se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social.</p> <p>Específica</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>12. Deporte competitivo</p> <p>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>2. Reconocer 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>3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.</p> <p>5. Identifica los diferentes tipos de discapacidad y su relación con la práctica deportiva.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p> <p>1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte</p> <p>2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.</p> <p>3. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte</p> <p>4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo</p> <p>5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista</p> <p>6. Propone prácticas seguras deportivas individuales y colectivas en diferentes niveles sociales</p> <p>7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para</p>			
--	--	--	--	--	--

		conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.			
<p>Objeto de estudio 3 Metodología para el entrenamiento de la fuerza</p> <p>3.1. Ejercicios de autocarga</p> <p>3.2. Entrenamiento con carga externa</p> <p>3.2.1. Pesos libres</p> <p>3.2.2. Maquinas</p> <p>3.3. Entrenamiento excéntrico</p> <p>3.3.1. Sobrecarga excéntrica</p> <p>3.3.2. Acentuado excéntrico</p> <p>3.3.3. Entrenamiento isoinercial</p> <p>3.4. Levantamientos olímpicos</p> <p>3.4.1. Derivados del levantamiento olímpico</p> <p>3.5. Pliometría</p> <p>3.5.1. Bajo impacto</p> <p>3.5.2. Alto impacto</p> <p>3.6. Fuerza y transferencia</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de Problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesional</p> <p>9. Principios docentes</p> <p>Específica</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>Básica</p> <p>1. Solución de problemas</p> <p>1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>3. Distingue los diferentes tipos de sistemas</p> <p>4. Aplica la tecnología a la solución de problemáticas</p> <p>5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas</p> <p>6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos</p> <p>7. Demuestra comportamientos de búsqueda</p> <p>8. Desarrolla el interés y espíritu científicos</p> <p>9.-Asume una actitud responsable por el estudio independiente</p>	<p>1.Enseñanza de la metodología aplicada de la fuerza</p> <p>2.Exposición docente (metodología en la preparación de atletas de alto rendimiento)</p> <p>3.Exposiciones alumnos</p> <p>4. Visita a atletas de alto rendimiento en una sesión de fuerza</p> <p>5. Lectura de artículos científicos</p>	<p>1. Carpeta digital dividida metodologías</p> <p>2.- Trabajo final del objeto (Asistir a una sesión de entrenamiento con atletas de alto rendimiento)</p> <p>3.- Exposición</p> <p>4.- Examen</p>	<p>Examen 40%</p> <p>Trabajo final 30%</p> <p>Exposición 15%</p> <p>Carpeta 15%</p>

		<p>3. Comunicación</p> <p>1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva</p> <p>2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos</p> <p>3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (Internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz entre otros)</p> <p>4. Demuestra dominio de las habilidades correspondientes a un segundo idioma; leer, escribir, escuchar y hablar, así como la traducción de textos técnicos</p> <p>5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6. Emplea la estadística en la interpretación de resultados y construcción de conocimiento</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>7. Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal</p> <p>8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p> <p>9. Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación</p> <p>5.Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p> <p>2. Desarrolla habilidad de negociación ganar-ganar.</p> <p>3. Interactúa en grupos multidisciplinarios.</p> <p>4. Actúa como agente de cambio.</p> <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>8. Identifica la diversidad y contribuye a la conformación y desarrollo personal y grupal.</p> <p>9. Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p> <p>10. Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas en un contexto social.</p> <p>Profesional</p> <p>9. Principios docentes</p> <p>1. Conoce diferentes corrientes filosófico-educativas.</p> <p>2. Conoce, analiza e interpreta diferentes teorías educativas.</p> <p>3. Analiza fundamenta y aplica diferentes Metodología educativas.</p> <p>4. Planifica, implementa y evalúa su practica docente.</p> <p>5. Elabora propuestas y argumenta soluciones a problemas</p>			
--	--	--	--	--	--

relacionados con el ámbito educativo.
6. Se compromete con el desarrollo humanístico en el desempeño docente.
7. Demuestra y promueve valores éticos y organizacionales al interrelacionarse en el ámbito educativo.
8. Conoce, analiza e interpreta la política educativa.
9. Se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social.

Específica

12. Deporte competitivo

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.
2. Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que

		<p>se manejan en cada deporte.</p> <p>3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.</p> <p>5. Identifica los diferentes tipos de discapacidad y su relación con la práctica deportiva.</p> <p>6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p> <p>1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte</p> <p>2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>3. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte</p> <p>4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo</p> <p>5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista</p> <p>6. Propone prácticas seguras deportivas individuales y colectivas en diferentes niveles sociales</p> <p>7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.</p>			
<p>Objeto de estudio 4 Evaluación y diseño de un ciclo de entrenamiento</p> <p>5.1. Evaluación de los diferentes tipos de fuerza</p> <p>5.1.1. Fuerza dinámica</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de Problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5.Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesional</p> <p>9.Principios docentes</p> <p>Específica</p>	<p>Básica</p> <p>1. Solución de problemas</p> <p>1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2. Analiza los diferentes componentes de un</p>	<p>1.Enseñanza de la metodología de la evaluación de la fuerza</p> <p>2.Exposición docente (metodología y evaluaciones antes, durante y después del proceso de entrenamiento)</p> <p>3.Exposiciones alumnos</p>	<p>1.- Trabajo final del objeto (aplicar y hacer una planificación de fuerza con sus respectivas evaluaciones)</p> <p>2.- Práctica de campo (Asistir a una evaluación de un atleta)</p> <p>3.- Examen</p>	<p>Examen 40%</p> <p>Trabajo final 40%</p> <p>Practica 20%</p>

5.1.2. Fuerza isométrica	12. Deporte competitivo	problema y sus interrelaciones	4. Visita al laboratorio de fuerza		
5.1.3. Fuerza Rápida (RFD)	13. Ciencias aplicadas al deporte	3. Distingue los diferentes tipos de sistemas	5. Lectura de artículos científicos		
5.2. Repetición máxima (1RM)		4. Aplica la tecnología a la solución de problemáticas			
5.2.1. Método directo		5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas			
5.2.2. Método indirecto		6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos			
5.2.3. Velocidad de ejecución		7. Demuestra comportamientos de búsqueda			
5.3. Potencia muscular con cargas crecientes		8. Desarrolla el interés y espíritu científicos			
5.4. Evaluación de la fuerza aplicada		9.-Asume una actitud responsable por el estudio independiente			
5.5. Tecnología para la evaluación de la fuerza		3. Comunicación			
5.5.1. Encoder lineal		1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva			
5.5.2. Push band		2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos			
5.5.3. Kinovea		3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y			
5.5.4. My lift					
5.5.5. My jump					
5.5.6. Plataforma de salto					
5.5.7. Test de fuerza isométrica					

		<p>búsqueda de información (Internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz entre otros)</p> <p>4. Demuestra dominio de las habilidades correspondientes a un segundo idioma; leer, escribir, escuchar y hablar, así como la traducción de textos técnicos</p> <p>5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6. Emplea la estadística en la interpretación de resultados y construcción de conocimiento</p> <p>7. Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal</p> <p>8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p> <p>9. Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>1. Participación en la elaboración y</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p> <p>2. Desarrolla habilidad de negociación ganar-ganar.</p> <p>3. Interactúa en grupos multidisciplinarios.</p> <p>4. Actúa como agente de cambio.</p> <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>6. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p> <p>7. Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>8. Identifica la diversidad y contribuye a la conformación y desarrollo personal y grupal.</p> <p>9. Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p> <p>10. Cumple y hace cumplir las normas y</p>			
--	--	--	--	--	--

leyes
establecidas en un
contexto social.

Profesional
9. Principios
docentes

1. Conoce
diferentes
corrientes
filosófico-
educativas.

2. Conoce, analiza
e interpreta
diferentes
teorías
educativas.

3. Analiza
fundamenta y
aplica diferentes
Metodología
educativas.

4. Planifica,
implementa y
evalúa su practica
docente.

5. Elabora
propuestas y
argumenta
soluciones a
problemas
relacionados con
el ámbito
educativo.

6. Se compromete
con el desarrollo
humanístico en el
desempeño
docente.

7. Demuestra y
promueve valores
éticos y
organizacionales
al
interrelacionarse
en el ámbito
educativo.

8. Conoce, analiza
e interpreta la
política
educativa.

9. Se compromete
e identifica como

un promotor del desarrollo social.

Específica

12. Deporte competitivo

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.

2. Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se manejan en cada deporte.

3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.

4. Identifica problemas en el entorno del deporte, conocimiento y analizando los fundamentos técnico-tácticos de deportes individuales, regulares y paralímpicos.

		<p>5. Identifica los diferentes tipos de discapacidad y su relación con la práctica deportiva.</p> <p>6. Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p> <p>1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte</p> <p>2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.</p> <p>3. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte</p> <p>4. Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo</p> <p>5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista</p> <p>6. Propone prácticas seguras deportivas individuales y colectivas en</p>			
--	--	--	--	--	--

		diferentes niveles sociales 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>Badillo, J. J. G., & Ayestarán, E. G. (2002). <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo</i> (Vol. 302). Inde.</p> <p>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.</p> <p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2007). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Paidotribo.</p> <p>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.</p> <p>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>.</p> <p>Cervera, V. O. (1999). Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición (Vol. 303). Inde.</p> <p>García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. <i>Revista de la facultad de educación, Universidad de Murcia</i>, 2-10.</p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>González Núñez, A. M., & Pedroso Martínez, C. A. (2017). Teoría y metodología del entrenamiento del taekwondo.</p>	<p>1.- Examen</p> <p>2.- Reportes de investigación</p> <p>4.- Exposiciones</p> <p>5.- Trabajo de campo</p> <p>Nota: cada objeto se evalúa según su importancia y conocimiento, se especifica en cada uno de ellos</p>

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. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (4), 1740-1746.

Lopez, J. C., & Fernandez, A. V. (2006). *Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise*. Ed. Médica Panamericana.

Naclerio Ayllón, F. J. (2010). *Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*.

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. *Revista Kronos*, 8(15).

Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo.

Raposo, A. V. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *Lecturas: Educación física y deportes*, (64), 14.

Trancoso, M. A. P. (2019). Variables del entrenamiento que afectan al rendimiento en karate-do. *Habilidad Motriz*, 53, 48.

"Educar para la vida, a través del movimiento"

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

SEMANAS

Objetos de Estudios	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										
Objeto de estudio 3:							X	X	X							
Objeto de estudio 4:										X	X	X				
Objeto de estudio 5:												X	X	X	X	X

"Educar para la vida, a través del movimiento"

ANEXOS:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

-Colocar un instrumento por hoja (formato), puede incluir instrucciones si aplica-