


<p align="center"><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</b></p>  <p align="center"><b>Clave: 08MSU0017H</b></p> <p align="center"><b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</b></p> <p align="center"><b>SECRETARÍA ACADÉMICA</b></p> <p align="center"><b>PROGRAMA DEL SEMINARIO: Powerlifting y Strongman</b></p> <p align="center"><b>Elaboró: L.E.F Aldo Luna Favela</b></p> <p align="center"><b>Colaboró M.C Pedro Quintana Arroyo</b></p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Optativa
	Clave de la materia:	DF103
	Semestre:	Séptimo-Octavo
	N° de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	8
	Horas de teoría:	4
	Horas de práctica:	0
	Horas de taller:	0
	Horas de laboratorio:	4
	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:	128
	Materia (s) prerrequisito (s):	Ninguna
	Fecha de actualización	Marzo 2022

**Descripción del curso**

El estudiante desarrollara las habilidades y conocimientos sobre la técnica , sus implementos y reglas sobre el power lifting y el strongman, para poder desempeñarse como entrenador en estas disciplinas siguiendo los requerimientos necesarios para que los atletas lleguen a su máximo desempeño y evitando lesiones a largo, mediano y corto

**Problema del contexto:**

En estas disciplinas existe mucho empirismo y con esto el riesgo de sufrir alguna lesión aumenta, el siguiente programa ofrece las herramientas necesarias, con un respaldo científico para potencializar las habilidades físicas, mediante técnicas y métodos de entrenamiento adecuados a cada persona, disminuyendo el riesgo de alguna lesión.

**Competencia a desarrollar**

**Básicas.**

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.

**Profesionales.**

6. Cultura en la salud.

Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.

**Específicas.**

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

<b>OBJETOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIAS</b>	<b>DOMINIOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO</b>
-------------------------------	---------------------	-----------------	--------------------	--------------------------------

<p><b>Objeto de estudio 1</b></p> <p>1.1 Antecedentes históricos del Powerlifting</p> <p>1.2 Técnicas de las diferentes pruebas:  A) Press de banco  B) Sentadilla  C) Peso muerto</p> <p>1.3 Implementación básica (canillera, cinto, rodilleras, vendas, etc)</p>	<p>2. Solución de problemas</p> <p>6. Cultura en salud.</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2.9 Asume una actitud responsable por el estudio independiente</p> <p>6.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>6.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>12.2 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>13.4 Aplica programas de prevención de</p>	<p>1. Al inicio del semestre se socializará con alumno el contenido del programa analítico.</p> <p>2. Charla coloquio y presentación del maestro y los estudiantes.</p> <p>3. Exposición por parte del docente.</p> <p>4. Consulta de fuentes bibliográficas para la definición de conceptos.</p> <p>5. Trabajo en equipo</p>	<p>1. Representación en un mapa mental de las distintas etapas históricas del powerlifting (Moodle)</p> <p>2. Desarrollo de un glosario (Moodle)</p> <p>3. Infografía de conceptualización del powerlifting</p>
---	---	---	---	---

		lesiones en el ámbito deportivo		
<p><b>Objeto estudio 2: reglamento del Powerlifting</b></p> <p>2.1 Reglamento</p> <p>2.2 Categorías</p> <p>2.3 Jueceo</p>	<p>5. Trabajo en equipo</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>5.1 . Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo</p> <p>5.7 Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>12.6 Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte</p> <p>13.5 Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la</p>	<p>1.Exposición por parte del docente sobre los factores de la musculación</p> <p>2.Análisis de la hipertrofia muscular identificando las características principales.</p> <p>3.Análisis de la alimentación y suplementación deportiva identificando las características principales.</p> <p>4.Análisis de las ayudas ergogénicas y las características principales.</p>	<p>1.Cuestionario KPSI</p> <p>2.Investigación bibliográfica.</p> <p>3.Debate</p> <p>4.Video</p> <p>5.Portafolio</p> <p>6.Trabajo en equipo</p>

		integridad del deportista		
<p><b>Objeto estudio 3: Strongman</b></p> <p>3.1 Antecedentes Históricos</p> <p>3.2ejercicios básicos del Strongman</p> <p>A) Llanta</p> <p>B) Press cilindro (vikingo)</p> <p>C) Caminata granjero</p> <p>D) Jalón de carro</p> <p>E) Peso muerto</p>	<p>2. Solución de problemas</p> <p>6. Cultura en salud.</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas</p> <p>2.9 Asume una actitud responsable por el estudio independiente</p> <p>6.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>6.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>12.2 Reconocer la importancia de los fundamentos técnicos- tácticos, y aspectos teóricos, así como también la aplicación de los reglamentos que se</p>	<p>1.Al inicio del semestre se socializará con alumno el contenido del programa analítico.</p> <p>2.Charla coloquio y presentación del maestro y los estudiantes.</p> <p>3.Exposición por parte del docente.</p> <p>4.Consulta de fuentes bibliográficas para la definición de conceptos.</p> <p>5.Trabajo en equipo .</p>	<p>1.Representación en un mapa mental de las distintas etapas históricas del strongman (Moodle)</p> <p>2.Desarrollo de un glosario (Moodle)</p> <p>3.Infografía de conceptualización del strongman</p>

		<p>manejan en cada deporte.</p> <p>13.4 Aplica programas de prevención de lesiones en el ámbito deportivo</p>		
<p><b>Objeto estudio 4</b> <b>Reglamento y jueceo</b> 4.1 Implementación básica. A) Canilleras B) Cinto C) Coderas 4.2 Reglamento y categorías 4.3 Jueceo</p>	<p>5. Trabajo en equipo</p> <p>12. Deporte competitivo</p> <p>13. Ciencias aplicadas al deporte</p>	<p>5.1 . Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo</p> <p>5.7 Respetar, tolerar y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.</p> <p>12.6 Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte</p> <p>13.5 Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en riesgo la integridad del deportista</p>	<p>1.Exposición por parte del docente sobre los factores de la musculación</p> <p>2.Análisis de la hipertrofia muscular identificando las características principales.</p> <p>3.Análisis de la alimentación y suplementación deportiva identificando las características principales.</p> <p>4.Análisis de las ayudas ergogénicas y las características principales.</p>	<p>1.Cuestionario KPSI</p> <p>2.Investigación bibliográfica.</p> <p>3.Debate</p> <p>4.Video</p> <p>5.Portafolio</p> <p>6.Trabajo en equipo</p>

--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía y Direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Bernal, F. (2014). PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICA. <i>Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud.</i> (3) 42-49.</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><a href="https://worldpowerliftingcongress.com/">https://worldpowerliftingcongress.com/</a></p> <p><a href="https://www.powerlifting.sport/">https://www.powerlifting.sport/</a></p> <p><a href="http://www.soypowerlifter.com/strongman">http://www.soypowerlifter.com/strongman</a></p> <p>Naclerio, F. (2011). Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes. Madrid, España: Médica Panamericana</p> <p>Platonov, V. N., &amp; Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo</p>	<p>1.- Participación en clase 5%</p> <p>2.- Reportes de investigación 10%</p> <p>3.- Asistencia 5%</p> <p>4.- Examen 30%</p> <p>5.- Trabajo de campo y talleres 20% (Calificación del especialista si es el caso)</p> <p>6.- Actividad integradora final 30%</p>

### CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

Objetos de Aprendizaje	S e m a n a s															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de aprendizaje 1	x	x	x	x												
Objeto de aprendizaje 2					x	x	x	x								
Objeto de aprendizaje 3									x	x	x	x				
Objeto de aprendizaje 4													x	x	x	x

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**