


<p align="center"><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</b></p>  <p align="center">Clave: 08MSU0017H</p> <p align="center">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p align="center">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p align="center">PROGRAMA DEL SEMINARIO: Fisicoculturismo</p> <p align="center">Elaboró: Dra. Perla Zukey Hernández Gutiérrez</p> <p align="center">Colaboró M.C. Felipe Valenzuela Jurado</p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Específica
	Área curricular:	Metodología
	Clave de la materia:	DF104
	Semestre:	Séptimo/Octavo
	N° de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	8
	Horas de teoría:	4
	Horas de práctica:	2
	Horas de taller:	
	Horas de laboratorio:	2
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	4
	Total de horas Semestre:	128
	Materia (s) prerequisite (s):	Ninguna
	Fecha de actualización	Marzo 2023
<p><b>Descripción del curso</b> Identificar y contribuir al Fisicoculturismo como una disciplina deportiva competitiva, la cuál les brindara herramientas científicas, técnicas y humanista para su aplicación en el campo laboral, que le permita desarrollar competencias específicas para enseñar, entrenar y propiciar el desarrollo muscular de los atletas y deportistas en el ámbito del Fisiococonstructivismo, cuidando la salud, así como atender las necesidades nutricionales y aspectos metabólicos del deportista de acuerdo a la carga de ejercicios y actividades programadas con responsabilidad y ética profesional.</p>		
<p><b>Problema del contexto:</b> Ante la gran demanda de rutinas de musculación, nos enfrentamos a información falsa sin principios teóricos y metodológicos, que van a afectar la salud, careciendo de personal capacitado en un ambiente deportivo, por lo que la formación de atletas en este deporte se inicia con deficiencias en la metodología y sin ética profesional.</p>		
<p><b>Competencia a desarrollar</b> Competencia específica: Deporte competitivo la cual proveerá al estudiante 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.</p>		

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE I</b></p> <p>Objeto de estudio 1</p> <p>Ante el desconocimiento del fisicoconstructivismo, el alumno deberá de dominar estos temas para un abordar la la materia:</p> <p>Caracterización de la evolución del fisicoconstructivismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evolución histórica del Fiscoconstructivismo.</li> <li>2. Conceptualización del Fiscoconstructivismo</li> </ol>	<p>12. Deporte Competitivo</p>	<p>12.1</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al inicio del semestre se socializará con alumno el contenido del programa analítico.</li> <li>2. Charla coloquio y presentación del maestro y los estudiantes.</li> <li>3. Exposición por parte del docente.</li> <li>4. Consulta de fuentes bibliográficas para la definición de conceptos.</li> <li>5. Trabajo en equipo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representación teatral de las distintas etapas históricas de la gimnasia básica (Moodle)</li> <li>2. Desarrollo de un glosario (Moodle)</li> <li>3. Infografía de conceptualización de Fiscoconstructivismo</li> <li>4. Entregar producto semanal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloquio 10%</li> <li>1. Glosario 10%</li> <li>2. Examen 10%</li> </ol> <p>Total = 30/4= 10</p>
<p>Objeto estudio 2</p> <p>Fundamentos básicos del fisicoculturismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Factores de la Musculación</li> </ol>	<p>12. Deporte Competitivo</p>	<p>12.6 Utiliza parámetros fisiológicos para determinar cargas de trabajo consideradas en la práctica del deporte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exposición por parte del docente sobre los factores de la musculación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tablas descriptivas de cada uno de los temas</li> </ol> <p>Diseño de dieta y suplementación</p>	<p>Tablas descriptivas de cada uno de los temas 10%</p> <p>Diseño de dieta y suplementación</p>

<p>2. Hipertrofia muscular</p> <p>3. Alimentación y suplementación deportiva</p> <p>4. Ayudas Ergogénicas</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><b>OBJETO DE APRENDIZAJE III</b></p> <p>Periodización y metodologías del entrenamiento con pesas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejecución correcta de los ejercicios básicos del entrenamiento con pesas</li> <li>2. Planificación del entrenamiento semanal</li> <li>3. Distribución de la carga de entrenamiento con pesas.</li> </ol>	<p>12. Deporte Competitivo.</p>	<p>12.3 Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clases prácticas de ejercicios básicos con pesas</li> <li>2. Juego de roles dentro de los ejercicios realizados</li> </ol> <p>Trabajo en equipo para planificar una rutina mensual</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseño de rutina</li> <li>2. Ejecución de rutina</li> </ol> <p>Aplicación a otros compañeros de la rutina diseñada</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseño de rutina 10%</li> <li>2. Ejecución de rutina 10%</li> </ol>
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE IV</b></p> <p><b>Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático</b></p> <p>Reglamentación del fisicoculturismo</p>	<p>12. Deporte Competitivo</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>1. Análisis de la reglamentación del fisicoculturismo o</p>	<p>1. Aplica el conocimiento adquirido en clase, en si mismo</p>	<p>1. Aplica el conocimiento adquirido en clase, en si mismo 20%</p> <p>Total = 40/4= 10</p>

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía y Direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aristizabal López, J.A. (2010). <i>El fisicoculturismo</i>. <a href="http://www.slideshare.net/gueste46cff/el-fisicoculturismo">http://www.slideshare.net/gueste46cff/el-fisicoculturismo</a></li> <li>• Confederación Sudamericana de Fisicoculturismo y Fitness (2012). Generalidades fisicoculturismo. <a href="http://www.ifbb.com/pdf/REGLAMENTO%20CSFF%20-%20IFBB%202012.pdf">http://www.ifbb.com/pdf/REGLAMENTO%20CSFF%20-%20IFBB%202012.pdf</a></li> <li>• Ferrús Antón, B. (2005). <i>iQue la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular</i>. Universidad Autónoma de Barcelona. <a href="http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/20309470n11p105.pdf">http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/20309470n11p105.pdf</a></li> <li>• Heredia Elvar, J.R., &amp; Ramón Acosta, M. (2004). Propuesta para diseño de programas de entrenamiento en fitness. <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i>. Buenos Aires, Vol. 10, Nº 69. <a href="http://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm">http://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm</a></li> <li>• Ito, N., Miyagoe-Suzuki, Y., &amp; Ichi Takeda, S. (2013). Molecular basis of muscle hypertrophy and atrophy: Potential therapy for muscular dystrophy. <i>Journal of Physical Fitness and Sports Medicine</i>. Vol. 2, Nº 2, pp. 179-184. Japan.</li> <li>• López, P., López, A., Orcero, R., &amp; Gallego, M. (2010). Etnografía del culturismo. <a href="http://www.slideshare.net/patripatrillg91/etnografia-del-culturismo">http://www.slideshare.net/patripatrillg91/etnografia-del-culturismo</a></li> <li>• Matías Luciano, J. (2013). Hipertrofia muscular como proceso y estado. <i>EFdeportes.com, Revista Digital</i>. Buenos Aires, Vol. 17, Nº 177. <a href="http://www.efdeportes.com/efd177/hipertrofia-muscular-como-proceso-y-estado.htm">http://www.efdeportes.com/efd177/hipertrofia-muscular-como-proceso-y-estado.htm</a></li> <li>• Alvarez-Espinoza, M., Torres-Mota, D. B., Pontaza-Ortiz, I., y Saucedo-Molina, T. D (2021). Dismorfia muscular: definición y generalidades sobre prevención y tratamiento. <i>Educación y Salud Boletín Científico Instituto de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo 10(19)</i>, 223-231. <a href="https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6482">https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6482</a></li> </ul>	<p><b>Primer parcial:</b></p> <p>Representación teatral – 40%</p> <p>Desarrollo de un glosario – 30%</p> <p>Infografía terminología – 30%</p> <p><b>Segundo parcial:</b></p> <p>Modelo tridimensional – 40%</p> <p>Demostración práctica – 40%</p> <p>Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones – 20%</p> <p><b>Final ordinario:</b></p> <p>Diseño de una clase de rutina con ejercicios básicos de acondicionamiento – 30%</p> <p>Aplicación de la rutina -70%</p> <p><b>Primer parcial (30%)</b></p> <p><b>Segundo parcial (30%)</b></p>

	<b>Final ordinario (40%)</b>
--	------------------------------

**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														
Objeto de aprendizaje 2			x	x	x	x	x									
Objeto de aprendizaje 3								x	x	x	x					
Objeto de aprendizaje 4												x	x	x	x	x

"Educar para la vida, a través del movimiento"