

| | | |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA PROGRAMA DEL SEMINARIO: Preparación física I Elaboró: M. C. Claudia Ivette Herrera Covarrubias Colaboró Dr. Ramón Candia Luján</p> | DES: | SALUD |
| | Programa Educativo: | Licenciatura en Entrenamiento deportivo |
| | Área de Formación: | Específica |
| | Área Curricular | |
| | Clave de la materia: | ED402 |
| | Semestre: | Cuarto |
| | Nº de Créditos: | 8 |
| | Total de horas por semana: | 5 |
| | Horas de teoría: | 3 |
| | Horas de taller: | 0 |
| | Horas de laboratorio: | 13 |
| | Horas de práctica: | 0 |
| | Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre): | 2 |
| | Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre): | 2 |
| | Total de horas Semestre: | 80 |
| | Materia (s) prerequisite (s): | |
| | Fecha de actualización | Enero 2023 |
| <p>Descripción del curso El alumno identificará a la preparación física como parte fundamental del entrenamiento deportivo, desarrollara conocimientos y habilidades que le permitirán reconocer y aplicar medios y métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas para elaborar un programa de preparación física.</p> | | |
| <p>Problema del contexto: Dentro del entrenamiento deportivo regularmente a la preparación física no se le da la importancia que merece, aumentando el riesgo de lesiones en los deportistas, por lo que el alumno obtendrá en el presente curso los conocimientos y habilidades necesarios para que conduzca al incremento del rendimiento a través de un programa de preparación física general.</p> | | |
| <p>Competencia a desarrollar Sociocultural (B): Evidencia respecto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás, apreciando y conservando el entorno. Solución de Problemas (B): 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. Trabajo en Equipo y Liderazgo (B): Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal. Ciencias aplicadas al Deporte (E): Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios y narrativas de investigación vigentes conforme a las tendencias de enseñanza deportiva. Deporte competitivo (E): Proveer al estudiante las bases del proceso de entrenamiento deportivo mediante la investigación, el análisis y la aplicación hegemónica de los fundamentos técnicos-tácticos, así como aspectos teóricos, prácticos aplicables a reglamentos y jueceo que rigen, a deportes individuales y colectivos, con la finalidad de contribuir al desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.</p> | | |

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

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>Objeto de estudio 1</p> <p>1.- Fundamentos de la preparación física.</p> <p>1.1.- Concepto y Generalidades de la Preparación física.</p> <p>1.2.- Tipos de Preparación física.</p> <p>1.3.- Sistemas energéticos y tipos de ejercicios.</p> | <p>1. Solución de Problemas</p> <p>2. Trabajo en Equipo y Liderazgo</p> | <p>1.1. Participación en procesos de conocimiento y concientización de la relación y desempeño con sus semejantes en lo individual y grupal, fortaleciendo vínculos contextuales para el desarrollo multicultural.</p> <p>1.3.- Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica sus interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.</p> | <p>.1.1. Lectura comentada, lectura de textos complementarios y discusión dirigida.</p> <p>1.3. Lectura de textos, Exposición del docente</p> | <p>1.1. Mapa mental y/o mapa conceptual.</p> <p>1-3. Mapa conceptual y Diagrama de flujo</p> | <p>Examen escrito</p> <p>Lista de cotejo</p> |
| <p>Objeto de estudio 2</p> <p>2.-Características, definición y Tipos de las capacidades físicas.</p> <p>2.1.- Resistencia</p> <p>2.2.- Fuerza</p> <p>2.3.- Velocidad</p> <p>2.4.- Flexibilidad</p> <p>2.5.- Coordinación</p> | <p>2. Trabajo en Equipo y Liderazgo</p> <p>2. Solución de Problemas</p> | <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</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>2.1 2.2 2.3 2.4 2.5. Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda.</p> | <p>2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 Mapa mental y/o mapa conceptual y Exposición de un tema</p> | <p>Presentación que cumpla con los requisitos establecidos en la rúbrica</p> |
| <p>Objeto de estudio 3</p> <p>3.-Capacidades físicas: preparación y desarrollo de la preparación general.</p> | <p>3.- Investigación en el Área de la Salud y Educación.</p> <p>3.-Deporte competitivo</p> | <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p> | <p>3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda.</p> | <p>3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 Mapa mental y/o mapa conceptual y Exposición de un tema</p> | <p>Examen escrito</p> <p>Mapa conceptual y exposición del tema de acuerdo con la rúbrica</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>3.1.- Resistencia 3.2.- Fuerza 3.3.- Velocidad 3.4.- Flexibilidad 3.5.- Coordinación</p> | | <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>3. 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</p> <p>TEST de capacidades físicas</p> <p>4.1.- Resistencia 4.2.- Fuerza 4.3.- Velocidad 4.4.- Flexibilidad 4.5.- Coordinación 4.6.- Programa de preparación física General</p> | <p>42- Trabajo en Equipo y Liderazgo 3.- Solución de Problemas 4.- Investigación en el Área de la Salud y Educación. 3.-Deporte competitivo</p> | <p>1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p> <p>5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>3.- Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>3.- Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.</p> | <p>Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda.</p> | <p>Exposición de un tema.</p> <p>Elaboración de un programa preparación física General</p> | <p>Reporte de las evaluaciones realizadas</p> <p>Programa escrito de preparación física general</p> |

| FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas) | EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos) |
|---|--|
| <p>Álvarez, M. P., Infante, H. M., & Pompa, J. D. R. (2016). Sistema de ejercicios para potenciar la acción del ataque en Tashi-Waza, en la etapa de preparación física general con judocas escolares de manzanillo. Categoría 13-14 años sexo masculino (Original). <i>Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma</i>, 13(41), 96-109.</p> <p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Paidotribo.</p> <p>Dantas, Estélio H. M. (2012). <i>La Práctica De La Preparación Física</i>. España: Editorial Paidotribo.</p> <p>Delgado, Í. G. H., & Jiménez, C. J. M. (2020). La preparación física en los deportes colectivos (I). <i>Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física</i>, 9(1).</p> <p>García, R. H., & Pozo, D. M. (2018). Preparación física en Judo. In <i>Judo: nuevas perspectivas sobre metodología y entrenamiento</i> (pp. 101-124). Wanceulen.</p> <p>García, M. A. M. G., Betancourt, L. G. M., & Salazar, M. D. A. A. (2018). Control y evaluación del entrenamiento deportivo. <i>Metodología del entrenamiento deportivo</i>, 183.</p> <p>González, J. Y. D., & Vega, C. J. E. C. el control y la evaluación de la preparación física en el deporte contemporáneo.</p> <p>Guevara, L. T., Figueredo, C. C., & Castellanos, Y. T. (2021). La preparación técnico-física, prioridad en el entrenamiento de los pesistas principiantes (Revisión). <i>Revista científica Olimpia</i>, 18(1), 558-567.</p> <p>Issurin, V. (2019). <i>Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques</i>. Paidotribo.</p> <p>Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). <i>Manual de metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo.</p> <p>López, A. P. (2016). <i>Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador</i>. Paidotribo.</p> <p>Platonov, Vladimir Nikolaevich. <i>La Preparación Física Deporte Y Entrenamiento</i>. 4a. ed. España: Paidotribo, 2006. Print.</p> <p>Yungura, K., & Ken, A. (2015). <i>Ejercicios con pesas para la preparación física general en la disciplina de atletismo 100 metros planos masculino, categoría juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, 2014</i> (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena).</p> <p>Verdezoto Cabrera, F. R. (2014). <i>La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de Píllaro</i> (Bachelor's thesis).</p> | <p>Parcial 1.....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Examen 60% ● Evidencias en portafolio 40% <p>Parcial 2.....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Examen 50% ● Evidencias en Portafolio 25% ● Exposición 25% <p>Parcial 340%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Exposición 40% ● Elaboración de programa..... 60% <p>Notas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serán agregadas durante el semestre tareas complementarias en el portafolio, las cuales dependerán de las necesidades individuales y de grupo observadas. 2. Se entregará al alumno un documento electrónico del contenido específico, el formato y la fecha de entrega de cada una de las tareas en el momento de la solicitud por el docente. 3. Actitudes positivas sumarán al porcentaje de cada parcial. 4. Actitudes negativas restarán al porcentaje de cada parcial |

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

S E M A N A S

| 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 | X | | | | | | | | | |
| Objeto de estudio 3: | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | |
| Objeto de estudio 4: | | | | | | | | | | | | 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-