

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Preparación física II

Elaboró:

M. C. Claudia Ivette Herrera Covarrubias

Colaboró

Dr. Ramón Candia Luján

DES:

SALUD

Programa Educativo:

Licenciatura en Entrenamiento
deportivo

Área de Formación:

Específica

Área Curricular

Clave de la materia:

ED504

Semestre:

Quinto

Nº de Créditos:

8

Total de horas por semana:

5

Horas de teoría:

3

Horas de taller:

0

Horas de laboratorio:

3

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):

Preparación Física I

Fecha de actualización

Enero 2023

Descripción del curso

El alumno reconocerá la importancia de la preparación física específica en cada una de las áreas deportivas, que le ayudarán a desarrollar habilidades, conocimientos y destrezas que le permitan elaborar y ejecutar programas específicos a cada deporte, así como aplicar las evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista.

Problema del contexto:

Para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo se requiere un estado físico excelente, que no sería posible alcanzarlo únicamente con el entrenamiento técnico de la propia disciplina deportiva. A menudo el entrenamiento técnico sustituye al entrenamiento de preparación física específica conduciendo a un estancamiento del deportista, resultados deficientes y posibles lesiones. En dicho curso el alumno obtendrá los conocimientos y habilidades necesarias para atender dicha problemática.

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.

Investigación en el Área de la Salud y Educación(P) Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.

Elementos Conceptuales Básicos(P): 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.

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 juego que rigen, a deportes individuales y colectivos, con la finalidad de contribuir al desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.

Ciencias aplicadas al Deporte(E): 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.- Preparación Física Específica.</p> <p>1.1.- Adaptaciones fisiológicas de la preparación física específica en:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deportes de Conjunto (Futbol, básquetbol, beisbol, voleibol) -Deportes de Combate (Karate, box, Taekwondo, judo) -Deportes de Fuerza (Haterofilia, Fisiculturismo, Levantamiento de potencia) -Atletismo (Pruebas de velocidad, pruebas de fondo y medio fondo, lanzamientos y saltos) 	<p>1. Sociocultural</p> <p>2. Elementos Conceptuales Básicos</p> <p>3. Ciencias aplicadas al Deporte</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. 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. Identifica las diferentes corrientes filosóficas y su aplicación en el deporte.</p>	<p>1.1.- Lectura comentada, lectura de textos complementarios y discusión dirigida.</p> <p>1.2.- Lectura de textos, Exposición del docente</p>	<p>1.1. Mapa mental y/o mapa conceptual.</p> <p>1-2. Mapa conceptual y Diagrama de flujo</p>	<p>Examen escrito</p> <p>Mapa conceptual de acuerdo a la rúbrica establecida.</p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>Planificación de la preparación física específica en:</p> <p>2.1.-Deportes de Conjunto (Futbol, básquetbol, beisbol, voleibol)</p> <p>2.2.-Deportes de Combate (Karate, box, Taekwondo, judo)</p> <p>2.3-Deportes de Fuerza (Haterofilia, Fisiculturismo, Levantamiento de potencia)</p> <p>2.4.-Atletismo (Pruebas de velocidad, pruebas de fondo y</p>	<p>3. Investigación en el Área de la Salud y Educación.</p> <p>5. Deporte competitivo</p>	<p>3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p> <p>4. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.</p> <p>5. Presenta cuadros comparativos,</p>	<p>2.1 2.2 2.3 2.4</p> <p>Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda.</p>	<p>2.1 2.2 2.3 2.4</p> <p>Mapa mental y/o mapa conceptual y Exposición de un tema</p>	<p>Presentación de tema</p> <p>Mapa mental</p> <p>Conclusiones de las mesas redondas</p>

medio fondo, lanzamientos y saltos)		identificando y contrastando las evaluaciones físicas.			
Objeto de estudio 3 Evaluación de la Preparación física (Capacidades físicas): 3.1. Resistencia 3.2. Fuerza 3.3. Velocidad 3.4. Flexibilidad 3.5. Coordinación	3. Investigación en el Área de la Salud y Educación. 5. Deporte competitivo	3. Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. 4. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos. 5. Presenta cuadros comparativos, identificando y contrastando las evaluaciones físicas	3.1 3.2 3.3 3.4 3.5. Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda. Búsqueda de TEST Elaboración de base de datos de las pruebas aplicadas.	3.1 3.2 3.3 3.4 3.5. Mapa mental y/o mapa conceptual y Exposición de un tema. Reporte de base de datos de las pruebas aplicadas. Reporte de practicas	Reporte del resultados de la evaluaciones realizadas Video de la aplicación de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas
Objeto de estudio 4 Elaboración de un programa de preparación física Especifica	2. Trabajo en Equipo y Liderazgo 3. Solución de Problemas 4. Investigación en el Área de la Salud y Educación. 5.-Deporte competitivo	1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo. 5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común. 3.- Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos. 3.- Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la	Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda.	Exposición de un tema. Elaboración de un programa.	Plan de entrenamiento que cumpla con los requisitos establecidos en la rúbrica

		adquisición de los fundamentos técnicos.			
--	--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Aguilar Morocho, E. K., López Arias, S. M., Peña Fernández, J. M., & Valle Salazar, J. G. (2020). Preparación física.</p> <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>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>Zhelyazkov, T. (2001). <i>Bases del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo.</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-