


<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: Tendencias Deportivas</b></p> <p align="center"><b>Elaboró: M.C. Felipe Valenzuela Jurado</b></p> <p align="center"><b>Colaboró: Dra. Perla Zukey Hernández Gutiérrez Dr. Arturo Martínez Trevizo</b></p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Optativa
	Clave de la materia:	NT101
	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:** Determinar las nuevas tendencias del entrenamiento y la evaluación de la capacidad física, con el fin de realizar una adecuada atención a lo que la vida actual determina por medio de sus individuos y las problemáticas sociales.

**Problema del contexto:** Las necesidades sociales son cambiantes día a día, y con esto el entrenamiento y la evaluación de las capacidades físicas también año con año sufren cambios significativos y los expertos en estos rubros deben de estar a la vanguardia de estos cambios.

**Competencia a desarrollar**  
Competencia Específica: Deporte Competitivo, la cual 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.

<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>La tecnología en los tiempos actuales juegan un papel protagonista en todos los aspectos del ser humano.</p> <p>Objeto 1. Tecnologías wearable, entrenamiento</p>	<p><b>12. Deporte competitivo</b></p>	<p>12.1 Investiga e identifica las bases y procesos del entrenamiento deportivo como herramienta para crear y aplicar programas y planificaciones efectivas de acuerdo con las</p>	<p>Charla coloquio y presentación.</p> <p>Al inicio del semestre se informará al alumno que esta actividad será para dar</p>	<p>- Explica la importancia de la tecnología y el ámbito deportivos y el entrenamiento a distancia, para el óptimo desempeño deportivo, creando una línea del tiempo la cual</p>

<p>desde casa y entrenamiento on-line.</p> <p>1.1 Introducción a las nuevas tendencias del ED</p> <p>1.2 Introducción y definición de las tecnologías móviles</p> <p>1.3 Introducción y definición del ejercicio en casa</p> <p><b>Introducción y definición del entrenamiento on-line.</b></p>		<p>necesidades y o áreas de oportunidad de cada deportista.</p>	<p>apertura al primer tema.</p> <p>Explicar el desarrollo de la estrategia.</p> <p>Trabajar la actividad con un sentido analítico en los Alumnos.</p>	<p>englobe los temas vistos en este objeto de aprendizaje.</p> <p>También la creación de una infografía de los temas vistos.</p>
<p><b>Objeto estudio 3</b> En este objeto de estudio buscaremos la base fundamental para el desarrollo de nuevas tendencias del outdoor fitness</p> <p><b>Outdoor fitness</b></p> <p>2.1 Introducción y definición del Outdoor Fitness</p> <p>2.2 Recreación al aire libre, calistenia, parkour, entre otras.</p>	<p><b>12. Deporte competitivo</b></p>	<p>12.3 Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p>	<p>Explicación y aplicación del desarrollo de la técnica de los fundamentos básicos del Outdoor fitness y sus diferentes modalidades.</p>	<p>- Explica la importancia de los fundamentos deportivos técnico-táctico, para el óptimo desempeño deportivo, diseñando un documento que contenga la metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos básicos del outdoor fitness</p>
<p><b>Objeto estudio 3</b></p>	<p><b>12. Deporte competitivo</b></p>	<p>12.3 Aplica el conocimiento</p>	<p>Explicación y aplicación del</p>	<p>-Desarrolla programas de</p>

<p>Objeto de estudio en el cual se analizaran nuevas tendencias relacionadas con el desarrollo de la fuerza y un entrenamiento personalizado.</p> <p><b>Entrenamiento con pesos libres, con propio peso corporal y entrenamiento personalizado.</b></p> <p>3.1 Entrenamiento con el propio peso corporal</p> <p>3.2 Entrenamiento con pesos libres-</p> <p>3.3 Entrenamiento Personalizado</p>		<p>adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p>	<p>desarrollo de la técnica de los fundamentos básicos del entrenamiento de la fuerza y su entrenamiento personalizado.</p>	<p>entrenamiento de acuerdo con las características y las necesidades del deporte y del atleta.</p>
<p>Objeto de estudio 4.</p> <p><b>Producto de un confinamiento de 2 años, la salud toma mas importancia en la población.</b></p> <p><b>Hitt, entrenamiento</b></p>	<p><b>12. Deporte competitivo</b></p>	<p>12.3 Aplica el conocimiento adquirido en clase, referente a los fundamentos teórico - tácticos.</p>	<p>Explicación y aplicación del desarrollo de la técnica de los fundamentos básicos del entrenamiento de intervalos de alta intensidad y el entrenamiento para la perdida de peso.</p>	<p>Desarrolla programas de entrenamiento de acuerdo con las características y las necesidades del deporte y del atleta.</p>

<p><b>para la pérdida de peso y wellness coaching</b></p> <p>4.1 Introducción al Hitt</p> <p>4.2 Entrenamiento para la pérdida de peso.</p> <p>4.3 Introducción al wellness coaching</p>				
--	--	--	--	--

<b>FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía y Direcciones electrónicas)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)</b>
<p>Bunn, J. A., Navalta, J. W., Fountaine, C. J., &amp; Joel, D. (2017). <i>Current State of Commercial Wearable Technology in Physical Activity Monitoring 2015-2017</i>. 2016(14).</p> <p>Hernández, A. L., Cortés, M. C. B., Barón, A. Á., Tinjacá, L. A. T., &amp; Ávila, H. A. G. (2020). <i>Tecnología vestible una ventaja competitiva en el entrenamiento deportivo</i>. 11(1).</p> <p>Ordóñez, J. L. (2016). <i>Dispositivos y tecnologías wearables</i>.</p> <p>Pallarés, J.G.; Morán-Navarro, R. (2012). <i>PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA</i>. 4(2), 119–136.</p> <p>Programs, F., &amp; Journal, F. (2021). <i>Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021</i>. February.</p> <p>Programs, F., &amp; Journal, F. (2022). <i>Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022</i>. 26(1), 11–20.</p> <p>Sañudo, B. (n.d.). <i>APUNTES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL</i>.</p>	<p>Ponderación de las Calificaciones Parciales.</p> <p>Objeto de aprendizaje I .....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen /40%</li> <li>- Prácticas /60%</li> </ul> <p>Objeto de aprendizaje II.....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas /60%</li> <li>- Expo /40%</li> <li>-</li> </ul> <p>Objeto de aprendizaje III.....40%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen 100%</li> </ul> <p style="text-align: right;">Total 100%</p>

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA**

S e m a n a s

Objetos de Aprendizaje	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	x	x	x	x

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