

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Adaptación física multilateral 5. Clave 15379
6. HC: HL: HT: HPC: 4 HCL: HE CR 4
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló

MTIC. Samuel Nicolás Rodríguez Lucas
Ing. Emilio Arráyaes Millán

Fecha:

Enero de 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE
DEPORTES

Vo. Bo

Cargo

Edgar Ismael Alarcón Meza

Director
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA

R **RECIBID** **O**
DEC 03 2012
RECIBID
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI
DEPTO. DE FORMACION BASICA

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Esta unidad de aprendizaje es eminentemente de tipo práctico, tiene como objetivo desarrollar habilidades motoras y mejorar las capacidades coordinativas y condicionales en el alumno, a través de la ejecución de los diferentes métodos y esquemas utilizados en el desarrollo, evaluación y seguimiento del acondicionamiento físico; es importante ya que promueve el desarrollo de la capacidad cardiovascular, la fuerza, rapidez, coordinación y flexibilidad, mismas que son necesarias para el desarrollo de actividades técnicas deportivas que requieren otras unidades de aprendizaje posteriores, así mismo, guardarán una significativa interdependencia con unidades de aprendizaje del área técnica deportiva, como: fundamentos del movimiento, Actividad deportiva básica, intermedia y avanzada entre otras, pertenece a la etapa básica y es de carácter obligatoria.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de habilidades condicionales y coordinativas, con actitud participativa, empática y responsable.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Demostrar el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales por medio de cargas de trabajo, donde se evidencie a través de pruebas de evaluación del rendimiento físico, un incremento considerable óptimo requerido, el cual se deberá apegar a estándares de actividad física.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de habilidades condicionales y coordinativas, con actitud participativa, empática y responsable.

CONTENIDO

DURACION

Unidad I Desarrollo de Habilidades Básicas

- 1.1 Caminar o marchar
- 1.2 Correr
- 1.3 Saltar y brincar
- 1.4 Skipping
- 1.5 Nadar
- 1.6 Trepar
- 1.7 Patinar
- 1.8 Rodar
- 1.9 Driblar
- 1.10 Equilibrio
- 1.11 Atrapar
- 1.12 Golpear
- 1.13 Lanzar
- 1.14 Patear

Unidad II Desarrollo de Capacidades Condicionales y Coordinativas

- 2.1. Resistencia aeróbica
- 2.2. Fuerza
- 2.3. Velocidad
- 2.4. Flexibilidad
- 2.5. Capacidades Coordinativas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1 Evaluación	Analizar las capacidades físicas, por medio de instrumentos de medición física, para autoevaluar el rendimiento físico, con actitud objetiva, responsable y respetuosa	El docente evalúa las capacidades condicionales y coordinativas del alumno, para realizar un diagnóstico inicial	Cronómetro. Tablas de Apoyo. Cinta métrica. Lápiz. Formatos	2 hrs
2 Desarrollo de las habilidades de marcha y la carrera	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las habilidades de marcha y carrera, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de la marcha y la carrera	Espacios libres Pista atlética	8 hrs
3 Desarrollo de las habilidades de salto, brinco y skipping	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las habilidades de salto, brinco y skipping, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de salto, brinco y skipping.	Espacios libres Pista atlética	8 hrs
4 Desarrollo de la habilidad de nado	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos del medio acuático, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las habilidades de nado, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo para el medio acuático, basado en los métodos para el desarrollo de nado.	Alberca	9 hrs
5 Desarrollo de las habilidades de trepar, patinar, rodar, driblar y equilibrio	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las habilidades de trepar, patinar, rodar, driblar y equilibrio, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades de trepar, patinar, rodar, driblar y equilibrio	Espacios libres Pista atlética	21 hrs
6 Desarrollo de las habilidades	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades de	Espacios libres Pista atlética	16 hrs

de atrapar, golpear, lanzar y patear	habilidades de atrapar, golpear, lanzar y patear, con actitud participativa, empática y responsable.	atrapar, golpear, lanzar y patear		
--------------------------------------	--	-----------------------------------	--	--

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

La unidad de aprendizaje es eminentemente práctica, se implementa una metodología participativa y de desarrollo de actividades orientadas al trabajo físico. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte práctica del curso, elaborando prácticas específicas donde el alumno logren las competencias requeridas, demuestra cada uno de los métodos prácticos de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios y prácticas.

El alumno participa activamente en la realización de la práctica de la actividad física, se apega al desarrollo evolutivo de ejercicios que docente demuestra, utiliza el análisis sobre la práctica a desarrollar de forma creativa para que su proceso de ejecución tenga beneficios. Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades coordinativas y condicionales; así como actitudes: organizado, crítico, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación:

- Para acreditar la unidad de aprendizaje es requisito reunir el 80% de asistencia, obtener la calificación de APROBADO en examen ordinario.
(Estatuto Escolar artículo 76 y 67).
- Examen práctico técnico-táctico y de acondicionamiento físico

Criterios de aprobación:

- Es necesario asistir y participar en todas las prácticas.
- Para acreditar la unidad de aprendizaje es necesario aprobar los exámenes departamentales de evaluación del rendimiento físico, mismos que estarán desarrollados por un cuerpo colegiado y el examen práctico de clase.
- Cuando el alumno sufre de alguna lesión que impide la realización de la práctica, si este cubre el porcentaje mínimo para ordinario, tendrá derecho a su examen.
- No hay examen extraordinario (artículo 76, Frac. 2).

IX. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

Vladimir N. Platonov y Marina M. Bulatova (2007), La Preparación Física, Editorial Paidotribo.

George James D., Fisher A, Grant, Vehrs Pat R.(2005), Test y pruebas físicas, Editorial Paidotribo.

COMPLEMENTARIA

Viru Atko, Viru Meshis, Editorial Paidotribo (2003), Análisis y control del rendimiento deportivo.

López Martínez Emilio J.(2008), Pruebas de aptitud física, Editorial Paidotribo.