

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 Fundamentos del Movimiento 5. Clave 15386
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, Emilio Arráyaes Millán

Fecha: Enero de 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA

Vo. Bo

Edgar Ismael Alarcón Meza



ESCUELA DE
DEPORTES

Cargo

Director

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
RECIBIDO
DEC 03 2012
RECIBIDO
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI
DEPTO. DE FORMACION BASICA

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Esta unidad de aprendizaje es eminentemente de tipo práctico, tiene como propósito desarrollar las habilidades deportivas básicas, a través de la práctica deportiva y la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas, siempre dentro de los principios del entrenamiento deportivo y de la salud, lo que propiciará en el alumno una mejora en su rendimiento físico y ofrece competencias para su desempeño académico.

Esta unidad de aprendizaje es de carácter obligatorio y se encuentra en la etapa básica del plan de estudios, su área de conocimiento es técnico deportivo y se relaciona con otras unidades de aprendizaje como Adaptación Física Multilateral y las de Actividad Deportiva Básica, Intermedia y Avanzada.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Practicar los fundamentos de los movimientos deportivos, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva y la utilización de ejercicios complejos elegidos, para el perfeccionamiento, desarrollo y capacidad de acción de la actividad física, con actitud crítica, analítica y responsable.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Demostrar la progresión de la enseñanza de los ejercicios fundamentales del movimiento deportivo con apego a los principios del entrenamiento deportivo y de la salud, a través de pruebas de evaluación del rendimiento físico, logrando un incremento requerido del rendimiento.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Practicar las habilidades deportivas básicas, incorporando las capacidades condicionales y coordinativas, para desarrollar la actividad física y el rendimiento individual, con actitud participativa, empática y responsa.

CONTENIDO

DURACION

Unidad Desarrollo de Habilidades Deportivas en General.

- 1.1. Control de balón o pelota con o sin implementos
- 1.2. Balance corporal con o sin implementos
- 1.3. Carrera con o sin implemento
- 1.4. Carrera de máxima velocidad con o sin implemento
- 1.5. Reacción con o sin implementos
- 1.6. Manejo y control de oponentes con o sin implementos

Unidad II Desarrollo de Capacidades Condicionales y Coordinativas

- 2.1. Resistencia aeróbica
- 2.2. Resistencia anaeróbica
- 2.3. Fuerza
 - 2.3.1. Potencia
 - 2.3.2. Fuerza Explosiva
 - 2.3.3. Fuerza Máxima
 - 2.3.4. Fuerza Rápida
 - 2.3.5. Fuerza Resistencia
- 2.4. Velocidad
 - 2.4.1. Cíclica
 - 2.4.2. A cíclica
 - 2.4.3. Reacción
- 2.5. Flexibilidad
- 2.6. Coordinación

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 Control de balón o pelota con o sin implementos	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 deportivas de control de balón o pelota con o sin implementos, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades deportivas para el control de balón o pelota con o sin implementos	Espacios libres Pista atlética	10 hrs
3 Balance corporal con o sin implementos	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 deportivas de balance corporal con o sin implementos, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades deportivas para el balance corporal con o sin implementos.	Espacios libres Sala de gimnasia Pista atlética	10 hrs
4 Carrera con o sin implemento y carrera de máxima velocidad con o sin implemento	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 deportivas de carrera y carrera de velocidad con o sin implementos, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basados en los métodos para el desarrollo de las habilidades deportivas de carrera y carrera de máxima velocidad con o sin implementos.	Espacios libres Pista atlética	20 hrs

5 Reacción con o sin implementos	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 la habilidad de reacción, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de la habilidad de reacción.	Espacios libres Pista atlética	10 hrs
6 Manejo y control de oponentes con o sin implementos	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 deportivas para el manejo y control de oponentes con o sin implementos, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades deportivas para el manejo y control de oponentes con o sin implementos	Espacios libres Pista atlética	12 hrs

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que 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.
- 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

SCHMOLINSKY, G (1981) Atletismo. Madrid. Pila Teleña

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