

# 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 Actividad Deportiva Intermedia I 5. Clave 15396
6. HC:     HL:     HT:     HPC: 4 HCL:     HE     CR 4
7. Etapa de formación a la que pertenece: Disciplinaria
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria   X   Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: cursar y aprobar previamente **Actividad Deportiva Básica I**

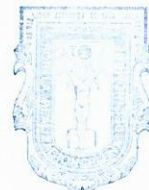
Formuló

MTIC. Samuel Nicolás Rodríguez Lucas  
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  
**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 el perfeccionamiento práctico de la metodología de la enseñanza de una disciplina deportiva, a través de la práctica y la mejora de las capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y tácticas, 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 dominio en las habilidades específicas de la disciplina deportiva.

Esta unidad de aprendizaje es de carácter obligatorio y se encuentra en la etapa disciplinaria 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 I y Avanzada I.

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Realizar la práctica de las habilidades técnico-tácticas y competitivas de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva. y el implemento de ejercicios bajo condiciones normales de desarrollo, para solucionar las tareas fundamentales del perfeccionamiento y capacidad de acción motriz especializada en la actividad física de una disciplina deportiva, con actitud empática, de respeto y responsable.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

Demostrar la progresión de la enseñanza de los ejercicios técnico-tácticos y competitivos de la disciplina deportiva elegida, 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 y dominio de la disciplina deportiva

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Realizar la práctica de las habilidades técnico-tácticas y competitivas de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva. y el implemento de ejercicios bajo condiciones normales de desarrollo, para solucionar las tareas fundamentales del perfeccionamiento y capacidad de acción motriz especializada en la actividad física de una disciplina deportiva, con actitud empática, de respeto y responsable.

### CONTENIDO

### DURACION

#### I. Desarrollo de Habilidades Deportivas.

- 1.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices deportivas
- 1.2. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de la disciplina deportiva
- 1.3. Perfeccionamiento de los fundamentos tácticos de la disciplina deportiva
- 1.4. El juego
- 1.5. La competición bajo condiciones normales

#### II. Acondicionamiento Físico para el Deporte Seleccionado

- 2.1. Resistencia aeróbica general y específica de la disciplina deportiva
- 2.2. Resistencia anaeróbica general y específica de la disciplina deportiva
- 2.3. Fuerza general y específica de la disciplina deportiva
  - 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 específica de la disciplina deportiva
  - 2.4.1. Cíclica
  - 2.4.2. Acíclica
  - 2.4.3. Reacción
- 2.5. Flexibilidad general y específica de la disciplina deportiva
- 2.6. Coordinación general y específica de la disciplina deportiva

## 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 Perfeccionamiento de las habilidades motrices deportivas	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 perfeccionamiento de las habilidades motrices del deporte, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el perfeccionamiento de las habilidades motrices del deporte.	Espacios libres Pista atlética o campo deportivo	10 hrs
3 Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del deporte	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 perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del deporte, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del deporte.	Espacios libres Pista atlética o campo deportivo	15 hrs
4 Perfeccionamiento de los fundamentos tácticos del deporte	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 perfeccionamiento de los fundamentos tácticos del deporte, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basados en los métodos para el perfeccionamiento de los fundamentos tácticos del deporte.	Espacios libres Pista atlética o campo deportivo	15 hrs
5 El juego deportivo	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 del juego deportivo con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo del juego deportivo.	Espacios libres Pista atlética o campo deportivo	12 hrs

6 Competición bajo condiciones normales de desarrollo	Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el perfeccionamiento de la competición deportiva, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el perfeccionamiento de la competición deportiva.	Espacios libres Pista atlética o campo deportivo	10 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.

Deporte seleccionado

### 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.