

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 Medios Acuáticos para el desarrollo de otros deportes 5. Clave 15430
6. HC: 2 HL: HT: HPC: 2 HCL: HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria Optativa X
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló LAFD. Daniel Hernández Rojas, Mariel Alarcón

Fecha: Enero de 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA Vo. Bo



ESCUELA DE DEPORTES

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 se encuentra en la etapa básica y corresponde al área de conocimiento técnico deportivo, el propósito es la aplicación de los fundamentos técnicos motores para crear bajo principios metodológicas las capacidades condicionales y coordinativas de diferentes deportes en el medio acuático. La Unidad es complemento en toda su formación académica.

III. COMPETENCIA (S) DEL CURSO

Aplicar fundamentos técnicos motores, a través de metodologías de enseñanza aprendizaje en un medio acuático, para desarrollar capacidades condicionales y coordinativas en un deporte específico, con actitud analítica, proactiva, trabajo en equipo y responsable

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Presentar una unidad de trabajo en el desarrollo de una capacidad, coordinativa o condicional, para un deporte utilizando el medio acuático, que deberá evidenciarse en video donde explique la didáctica y secuencia jerárquica de cada técnica a aplicar y objetivo a lograr.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las diferencias que existen en el medio acuático y terrestre a través de la historia, mediante la revisión de artículos y documentos, para comprender los beneficios de la actividad física, deporte y ejercicio en el medio acuático, con actitud crítica, objetiva y responsable.

Contenido

Duración

4 hrs

Encuadre del curso

Unidad I Introducción al medio acuático.

- 1.1 Actividades acuáticas en la historia
- 1.2 Calentamiento
- 1.3 Acondicionamiento Físico General

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia II

Identificar los aspectos físicos y psicológicos de la práctica deportiva en el medio acuático, mediante la revisión del desarrollo orgánico, muscular, motriz y principios operacionales, para aplicarlos en el deporte de su elección, con actitud crítica, objetiva y responsable.

Contenido

Duración

6 hrs

Unidad II. Beneficios físicos y psicológicos de la práctica deportiva en medios acuáticos

- 2.Desarrollo orgánico
 - 2.1 Desarrollo muscular
 - 2.1 Desarrollo Motriz
 - 2.2 Principios operacionales

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar e interrelacionar el medio acuático en los diferentes deportes, considerando los principios del entrenamiento deportivo, para incrementar el desarrollo psicomotor del individuo con actitud crítica, objetiva y responsable.

Contenido

Duración
8hrs

Unidad III. 8 hrs. Actividades acuáticas como apoyo en diferentes deportes

- 3.1 Atletismo
- 3.2 Gimnasia
- 3.3 Ciclismo
- 3.4 Voleibol
- 3.5 Beisbol
- 3.6 Futbol
- 3.7 Basquetbol
- 3.8 Otros

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar y aplicar las capacidades condicionales y coordinativas en diferentes deportes en el medio acuático, mediante la implementación de metodología de la enseñanza para la elaboración de unidades didácticas, con actitud crítica, objetiva y responsable

Contenido

Duración

8 hrs

Unidad IV. Actividades acuáticas como apoyo en el desarrollo físico de las diferentes etapas del plan de entrenamiento (macrociclo).

- 4.1 Fuerza
- 4.2 Rapidez
- 4.3 Resistencia
- 4.4 Flexibilidad
- 4.5 Equilibrio -
- 4.6 Acoplamiento
- 4.7 Ritmo
- 4.8 Orientación
- 4.9 Adaptación
- 4.10 Diferenciación
- 4.11 Reacción

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar y aplicar como medio de relajación posterior a una sesión de entrenamiento, el medio acuático, mediante la revisión del desarrollo orgánico, muscular, motriz y principios operacionales, para aplicarlos en el deporte de su elección, con actitud crítica, objetiva y responsable

Contenido

Duración

6 hrs

Unidad V Enfriamiento y relajación después del ejercicio

- 5.1 Recuperación en el medio acuático después del entrenamiento
- 5.2 Recuperación Activa

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p>Recorrido a instalaciones</p> <p>Identificar las instalaciones acuáticas a partir del recorrido del área y atendiendo las medidas de seguridad instaladas para evitar accidentes con actitud reflexiva, respeto y responsabilidad</p>	<p>Recorrido de las instalaciones acuáticas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. Proyector de acetates 3. Pizarron 4. Alberca 5. sandalias. 	<p style="text-align: center;">2hrs.</p>
2	<p>Calentamiento</p> <p>Realizar el tipo de calentamiento Activo y pasivo</p> <p>Atendiendo a los principios anatómicos encéfalo caudal y próximo distal, para prevenir lesiones con actitud organizada y responsable.</p>	<p>Se acomodaran de manera lineal observando los ejercicios que realiza el docente y ejecutarlos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pizarron 2. Alberca 3. cinturones 4. Pull boy Zapatos acuaticos 	<p style="text-align: center;">10 hrs.</p>
3	<p>Diseñar y estructurar una sesión en el deporte elegido con apego a los principios que exige el deporte.</p>	<p>Presentación, explicación y exposición del diseño de este deporte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. Proyector de acetates 3. Pizarron 4. Alberca 5. cinturones 6. Pull boy Zapatos acuaticos 	<p style="text-align: center;">10 hrs.</p>
4	<p>Demostrar con responsabilidad, disciplina y seriedad en las actividades.</p>	<p>Practicar y mostrar por grupos y parejas las diferentes formas del desarrollo de capacidades directamente en la alberca, dentro y fuera del agua</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alberca 2. cinturones 3. Pull boy Zapatos acuaticos 	<p style="text-align: center;">10 hrs</p>

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las unidades teóricas prácticas en la cual se implementa una metodología participativa, tanto individual como grupal, se utilizan diferentes estrategias de enseñanza y técnicas que favorecen el logro de las competencias

El facilitador expondrá algunos temas (utilizando ejemplos de casos de deportistas reales) durante el transcurso de la clase generando discusión y lluvia de ideas. Durante las clases se pregunta al alumno el tema que se dejó investigar, evaluando diariamente su participación y asistencia.

Durante las clases se solicita investigación de temas. Se realizarán dinámicas de lectura de artículos actuales y se realizará reporte de los mismos.

El alumno investigará y realizará una exposición de un tema designado.

- Exposición y demostración de los métodos y técnicas
- Demostración práctica del alumno en un deporte en específico.
- Investigación y exposición de algunos temas, considerando las recomendaciones del maestro.
- Evaluación directa en la alberca.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Crterios de acreditación

El alumno deberá contar con 80% de asistencia para su derecho a exámenes parciales. Para asistir a las practicas deberá traer el uniforme establecido o acordado en la clase

Serán 3 los parciales a realizar durante el curso, si al final del mismo se obtiene promedio general de 8, será decisión del alumno si desea mejorar su promedio mediante la aplicación de examen ordinario. En el caso de alumnos con promedio parcial inferior a 8 en cualquiera de los 3 exámenes programados, deberá presentarse a la aplicación de examen ordinario.

Medios de evaluación

Criterios de evaluación

Valor

Compendio general de prácticas realizadas y revisadas el día de la misma

Deberá contar con hoja de presentación, índice, introducción, contenido, conclusiones y bibliografía.(la ausencia de cualquiera de los elementos antes descritos será motivo de devolución de trabajo sin valor alguno)

25%

Exámenes escritos

Aportación del conocimiento teórico.

30%

Exposiciones y videgrabaciones

Basada en bibliografía, artículos de investigación y otros me dios que le permitan desarrollar su capacidad de síntesis y comprensión de manera Precisa y clara ante sus compañeros.

25%

Participación y trabajo individual

La participación deberá ser coherente y enriquecedora es decir de calidad. Los trabajos individuales deberán ser presentados en tiempo y forma esto Es: presentación, índice, introducción, contenido, conclusiones y bibliografía. La ausencia de cualquiera de los elementos antes descritos será motivo de devolución de trabajo sin valor alguno.

20%

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica

Colado, Juan (2004) *Acondicionamiento físico en el medio acuático*, 1era edición, Editorial Paidotribo.

Pappas, MaryBeth (1998) *Actividades Acuáticas Ejercicios de Tonificación, Cardiovasculares y de Rehabilitación*, 2da edición, Editorial Paidotribo.

Moreno, Juan. Gutiérrez Melchor (1998) Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas, 1era edición Editorial INDE

Carlos A. González Barragán, Enrick Ma. Sebastián I (2000) *Actividades Acuáticas Recreativas / Biblioteca temática del deporte INDE 1ra. Edición.*

Complementaria

<http://www.efdeportes.com/efd134/seleccion-de-talentos-en-jugadores-de-baloncesto.htm>

<http://www.eumed.net/coursecon/libreria/2004/hjmc/2a.htm>

http://www.umm.edu/esp_ency/article/002003.htm

<http://www.efdeportes.com/efd69/acuat.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd11/murcia.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd83/fuerza.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd9/heged92.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd52/natac.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd23a/flexib.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd115/microroturas-musculares-agujetas-e-hipertrofia.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd37/fzanat.htm>