

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

## COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

#### I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana
- 2. Programa Educativo:** Licenciado en Actividad Física y Deporte y Técnico Superior Universitario en Actividades Recreativas y Turísticas
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Acondicionamiento Físico I
- 5. Clave:** 39095
- 6. HC:** 01 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 01 **CR:** 04
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Básica
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



#### Equipo de diseño de PUA

Marco Aurelio Martínez Granados  
Ana Cristina Salazar Rivera  
Susana Castelán Páez

#### Vo.Bo. de subdirector(es) de Unidad(es) Académica(s)

Esteban Hernández Armas  
Juan José Calleja Núñez  
Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

**Fecha:** 26 de octubre de 2020

## **II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

La finalidad de la asignatura Acondicionamiento Físico I es conocer las diversas estrategias y herramientas del acondicionamiento físico.

Su utilidad radica en que le brinda al estudiante los elementos a tomar en cuenta para desarrollar una sesión de acondicionamiento físico segura y eficiente.

Pertenece a la etapa básica con carácter obligatorio y su área de conocimiento es la Técnico-Deportiva.

## **III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Diferenciar los tipos de actividades prácticas, por medio de sesiones enfocadas al desarrollo de capacidades coordinativas, para identificar los elementos que conforman las sesiones de acondicionamiento físico, con compromiso, iniciativa y responsabilidad.

## **IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE**

Elabora y presenta bitácora de actividades la cual estará integrada por: 1) Portada 2) Introducción 3) Índice 4) Descripción de las actividades, como es el nombre de la actividad, fecha, objetivo, desarrollo, materiales y breve conclusión 5) Registro de participación 6) Conclusiones y 7) Referencias bibliográficas.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Calentamiento**

**Competencia:**

Identificar los tipos de calentamiento, mediante la distinción de sus efectos y los factores endógenos y exógenos, para garantizar su aplicación eficaz, con actitud responsable y analítica.

**Contenido:**

**Duración:** 5 horas

1.1 Tipos de Calentamientos

1.1.1 Efectos del calentamiento general activo

1.1.2 Efectos del calentamiento específico activo

1.2 Eficacia del calentamiento dependiendo de diferentes factores endógenos y exógenos

1.2.1 Factores endógenos

1.2.1.1 Calentamiento y edad

1.2.1.2 Calentamiento y estado de entrenamiento

1.2.2 Factores exógenos

1.2.2.1 Calentamiento y momento del día

1.2.2.2 Calentamiento y modalidad deportiva

1.2.2.3 Calentamiento y temperatura exterior

## UNIDAD II. Aplicación de actividades para la vuelta a la calma

### Competencia:

Distinguir las actividades que permitan una vuelta a la calma, mediante la aplicación de diversas estrategias y metodologías, para restablecer la frecuencia cardíaca y temperatura corporal al finalizar un entrenamiento físico, de manera sistemática y con responsabilidad.

### Contenido:

**Duración:** 4 horas

- 2.1 Restablecimiento de la frecuencia cardíaca (FC)
  - 2.1.1 Manejo de la Intensidad de la actividad
  - 2.1.2 Respiración y Relajación
- 2.2 Restablecimiento de Temperatura corporal
  - 2.2.1 Estiramientos generales
  - 2.2.2 Estiramientos

### **UNIDAD III. Aplicación de actividades físicas en diferentes escenarios**

**Competencia:**

Analizar y practicar las actividades de acondicionamiento físico, considerando los escenarios en los que puede desarrollarse, para elegir las adecuadas en ambientes acuáticos y grupales con diferentes condiciones, con actitud reflexiva, responsable y dinámica.

**Contenido:****Duración:** 4 horas

- 3.1 Actividades en ambiente acuático
  - 3.1.1 Sin implementos
  - 3.1.2 Con implementos
- 3.2 Actividades en ambientes grupales
  - 3.2.1 Grupos homogéneos
  - 3.2.2 Grupos no homogéneos

## UNIDAD IV. Aplicación de actividades para el desarrollo de la agilidad

### **Competencia:**

Analizar y practicar actividades que favorezcan el desarrollo de la agilidad, considerando los escenarios y el tipo de coordinación que se pretende desarrollar, para elegir las técnicas adecuadas con y sin implementos, con actitud reflexiva, responsable y dinámica.

### **Contenido:**

**Duración:** 3 horas

- 4.1 Coordinación general
  - 4.1.1 Sin implementos
  - 4.1.2 Con implementos
- 4.2 Coordinación específica
  - 4.2.1 Sin implementos
  - 4.2.2 Con implementos

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD I</b>				
1	Calentamiento general activo	<p>1. El docente preparará la sesión donde se practique el calentamiento general activo y explica el propósito de la práctica.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y practica el calentamiento general activo.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre las principales dificultades que enfrentaron durante la realización del calentamiento general activo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> </ul>	2 horas
2	Calentamiento específico activo	<p>1. El docente preparará la sesión donde se practique el calentamiento específico activo y explica el propósito de la práctica y la zona a trabajar en la sesión.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y practica el calentamiento específico activo</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre las principales dificultades que enfrentaron durante la realización del calentamiento específico activo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> </ul>	2 horas
3	Calentamiento pasivo	<p>1. El docente preparará la sesión donde se practique el calentamiento pasivo y explica el</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> </ul>	2 horas

		<p>propósito de la práctica.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y practica el calentamiento pasivo</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre las principales dificultades que enfrentaron durante la realización del calentamiento pasivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> </ul>	
<b>UNIDAD II</b>				
4	Manejo de la intensidad de la actividad	<p>1. El docente preparará la sesión donde se impliquen actividades donde haya variación de la FC y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> <li>• Polares</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Silbato</li> </ul>	2 horas
5	Estiramientos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen estiramientos generales y específicos y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> <li>• Silbato</li> </ul>	2 horas
<b>UNIDAD III</b>				
6	Actividades en ambiente acuático sin implementos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen actividades acuáticas sin material deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alberca</li> <li>• Traje de baño</li> <li>• Gorrito</li> </ul>	4 horas

		<p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Googles</li> <li>• Toalla</li> <li>• Chanclas</li> </ul>	
7	Actividades en ambiente acuático con implementos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen actividades acuáticas con material deportivo</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alberca</li> <li>• Traje de baño</li> <li>• Gorrito</li> <li>• Googles</li> <li>• Toalla</li> <li>• Chanclas</li> <li>• Implementos deportivos como pelotas, gusanos, tablas, etc.</li> </ul>	4 horas
8	Actividades en ambiente grupales homogéneos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen actividades en grupos homogéneos y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>	3 horas
9	Actividades en ambiente grupales heterogéneos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen actividades en grupos heterogéneos y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>	3 horas

UNIDAD IV				
10	Coordinación general sin implementos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen ejercicios de coordinación general sin material deportivo y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>	2 horas
11	Coordinación general con implementos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen ejercicios de coordinación general con material deportivo y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>	2 horas
12	Coordinación específica sin implementos	<p>1. El docente preparará la sesión donde se realicen ejercicios de coordinación específica sin material deportivo y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</p> <p>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</p> <p>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa y calzado deportivo</li> <li>• Bebidas hidratantes</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>	2 horas

13	Coordinación específica con implementos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El docente preparará la sesión donde se realicen ejercicios de coordinación específica con material deportivo y explica cómo es que debe de ser estructurado el trabajo.</li><li>2. El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente y ejecuta las actividades.</li><li>3. Se realiza una retroalimentación entre el grupo y el docente sobre el trabajo realizado.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ropa y calzado deportivo</li><li>• Bebidas hidratantes</li><li>• Bocinas</li><li>• Material Deportivo: Conos, aros, ligas, etc.</li><li>• Silbato</li><li>• Cronómetro</li></ul>	2 horas
----	---	--	--	---------

## VII. MÉTODO DE TRABAJO

**Encuadre:** El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

**Estrategia de enseñanza (docente):**

- El docente funge como el guía de los contenidos de aprendizaje.
- En las prácticas de campo coordina, supervisa y corrige.
- Resuelve dudas de los estudiantes de manera personalizada.

**Estrategia de aprendizaje (alumno):**

- El alumno participa activamente en las sesiones prácticas, investiga, analiza y critica contenidos,
- Atiende correcciones del docente sobre los ejercicios para su correcta ejecución; así como el fortalecimiento de actitudes como el ser organizado, crítico, que muestre interés por la investigación, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias del curso.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

### **Criterios de acreditación**

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

### **Criterios de evaluación**

- Examen parcial.....	20%
- Participación en sesiones prácticas.....	30%
- Trabajos y tareas.....	20%
- Exposición.....	10%
- Trabajo final (bitácora de actividades).....	20%
<b>Total.....</b>	<b>100%</b>

**Nota: la evidencia de aprendizaje debe reflejarse en este apartado y tener un porcentaje considerado en la calificación total.**

## IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Academia Americana de Pediatría. (2001). Entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. <i>Pediatrics</i>. (107) Recuperado de <a href="http://www.femede.es/documentos/convenio-1.pdf">http://www.femede.es/documentos/convenio-1.pdf</a></p> <p>Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. (4a ed.). España: Paidotribo.</p> <p>Cazull, I., Rodríguez, A., Sanabria, G., y Hernández, R. (2007). Enseñanza de los primeros auxilios a escolares de cuarto a noveno grados. <i>Revista Cubana de Salud Pública</i>, 33(2) Recuperado en 11 de enero de 2021, de <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-34662007000200006&amp;lng=es&amp;tlng=es">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-34662007000200006&amp;lng=es&amp;tlng=es</a>.</p> <p>Colado, J.C. (2004). <i>Acondicionamiento físico en el medio acuático</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Contreras, B. (2014). <i>Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal</i>. España: Tutor.</p> <p>Hegedüs, J. D., &amp; Molnár, G. (1996). El entrenamiento por áreas funcionales. <i>Revista Digital Educación Física y Deportes</i>, 1(3). Recuperado de <a href="https://www.efdeportes.com/efd3/heged2.htm">https://www.efdeportes.com/efd3/heged2.htm</a></p> <p>Loscher, A. (2012). <i>Juegos predeportivos en grupo</i>. (4a ed.) México: Paidotribo.</p> <p>Martínez, P. (1996). <i>Desarrollo de la resistencia en el niño</i>.</p>	<p>Gómez, J. (2007). <i>Bases del acondicionamiento físico</i>. España: Editorial deportiva S.L.</p> <p>Blewitt, C., y Chockalingam, N. (2017). The role of “non-traditional” physical activities in improving balance in older adults: A review. <i>Journal of Human Sport and Exercise</i>, 12(2), 446-462. doi:<a href="https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.21">https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.21</a></p> <p>Olmedilla, A., Ortega, E., y Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. <i>Journal of Human Sport and Exercise</i>. 11(2), 415-425. doi:<a href="https://doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02">https://doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02</a></p> <p>Siff, M. C., y Verkhoshansky, Y. (2004). <i>Superentrenamiento</i> (2a ed.). España: Paidotribo. Recuperado de <a href="http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/Superentrenamiento.pdf">http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/Superentrenamiento.pdf</a></p> <p>Vidarte, J.A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. <i>Hacia la promoción de la salud</i>. (16) 1. 202-218. Recuperado de <a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0121-75772011000100015&amp;lng=en&amp;tlng=es">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0121-75772011000100015&amp;lng=en&amp;tlng=es</a>.</p> <p>Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i>. España: Paidotribo.</p>

Barcelona: Inde.

Mora, J. G. (2008). *Bases del acondicionamiento físico*. España: Wanceulen S. L.

Pardo, M. (2019). Acondicionamiento Físico en el medio acuático. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*. (3). Recuperado de 10.21134/riaa.v3i5.1634

Ramírez, J. F. (2011). *Fuerza muscular, funcionalidad y envejecimiento: consideraciones y perspectivas para su incorporación en los modelos de intervención*. Colombia: USTA.

Serrabona, M., Andueza, J. A., y Sancho, R. (2004). *1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento* (3a ed.). España: Paidotribo. Recuperado de [https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion\\_d\\_eporte/1001\\_Ejercicios\\_y\\_juegos\\_de\\_calentamiento.pdf](https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion_d_eporte/1001_Ejercicios_y_juegos_de_calentamiento.pdf)

## **X. PERFIL DEL DOCENTE**

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Acondicionamiento Físico I debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte o entrenamiento deportivo, preferentemente con estudios de posgrado en el área de actividad física, acondicionamiento físico o entrenamiento deportivo y 1 año de experiencia docente. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud propositiva.