

# 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:** Didáctica de Deportes de Tiempo y Marca
- 5. Clave:** 39109
- 6. HC:** 01 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 04 **HCL:** 00 **HE:** 01 **CR:** 06
- 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

Andrés Alberto Villalobos Flores  
Cynthia Aracely Medina Lara  
Marco Aurelio Martínez Granados  
Aarón Viramontes Cruz  
Roberto Carlos Terrones Ríos

**Fecha:** 12 de noviembre de 2020

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

Esteban Hernández Armas  
Juan José Calleja Núñez  
Samuel Nicolás Rodríguez Lucas

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

Esta unidad de aprendizaje se contempla en la etapa básica, es de carácter obligatorio y pertenece al área del conocimiento Técnico-Deportiva, el propósito de esta unidad de aprendizaje es que el alumno adquiera una visión general sobre la didáctica de deportes de tiempo y marca, su importancia práctica en la formación de niños, jóvenes y adultos, así como el conocimiento de los fundamentos técnicos, la progresión de la enseñanza y el reglamento aplicado en el ámbito de deportivo y de la enseñanza.

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

Aplicar la didáctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las principales técnicas y tácticas de los deportes de tiempo y marca, por medio de técnicas y estrategias innovadoras específicas del deporte, para lograr el desarrollo de estrategias metodológicas de técnicas en poblaciones específicas, con responsabilidad, honestidad y respeto.

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

Realiza un video donde se demuestren las fases de explicación, demostración, ejecución y corrección de por lo menos un gesto técnico de los deportes de tiempo y marca en una población específica.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Generalidades de los deportes de Tiempo y Marca**

**Competencia:**

Identificar las generalidades de los deportes de tiempo y marca (atletismo, natación y ciclismo), mediante la revisión de documentos teóricos-científicos y la visualización de videos, para analizar el desarrollo y evolución de los mismos, con una actitud crítica, reflexiva y responsable.

**Contenido:**

**Duración:** 2 horas

- 1.1. Conceptos de los Deportes de Tiempo y marca
  - 1.1.1 Deportes de apreciación
  - 1.1.2 Atletismo, Natación y Ciclismo.
- 1.2. Clasificación de los Deportes de Tiempo y marca
  - 1.2.1 Aspectos de similitud de los deportes de tiempo y marca
  - 1.2.2 Aspectos de diferenciación de los deportes de tiempo y marca

## UNIDAD II. Atletismo

### **Competencia:**

Aplicar los fundamentos teóricos-técnicos de las pruebas de pista y de campo, mediante la demostración de la progresión de su enseñanza, para vivenciar la exigencia que conlleva cada una de las pruebas, con respeto, honestidad y disciplina.

### **Contenido:**

**Duración:** 7 horas

#### 2.1. Pista

- 2.1.1 Carrera de Velocidad.
- 2.1.2 Carrera de media y larga distancia.
- 2.1.3 Carreras con obstáculos.

#### 2.2. Campo

- 2.2.1 Saltos horizontales
- 2.2.2 Salto de altura (tijera)
- 2.2.5 Lanzamientos con carrera
- 2.2.6 Lanzamientos con giros

## UNIDAD III. Natación

### **Competencia:**

Aplicar los fundamentos de la natación y las técnicas de nado, mediante la demostración de la progresión de su enseñanza, para vivenciar la exigencia que conlleva este deporte; con respeto, responsabilidad y apego al reglamento técnico de competencia e instalaciones.

### **Contenido:**

**Duración:** 5 horas

- 3.1. Principios Básicos de la Natación
  - 3.1.1 Técnicas de Flotar-respiración (Bucitos)
  - 3.1.2 Deslizamiento
  - 3.1.3 Patada
  - 3.1.4 Braceo
  - 3.1.5 Giros (vueltas de campana) y clavados
- 3.2. Técnicas de Nado
  - 3.2.1 Crol
  - 3.2.2 Dorso
  - 3.2.3 Pecho
  - 3.2.4 Mariposa

## UNIDAD IV. Ciclismo

### **Competencia:**

Aplicar los fundamentos del ciclismo de pista y ruta, a través de la demostración de la progresión de su enseñanza, para vivenciar la exigencia que conlleva este deporte; con respeto, responsabilidad y apego al reglamento técnico de competencia.

### **Contenido:**

**Duración:** 2 horas

#### 4.1. Pista

4.1.1 Posición del cuerpo

4.1.2 Pedaleo

#### 4.2. Ruta

4.2.1 Posición del Cuerpo

4.2.2 Pedaleo

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD II</b>				
1	<b>Carrera de velocidad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, vallitas, block de salidas, cronómetro, tabla de apoyo.	4 horas
2	<b>Carrera de Resistencia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, vallitas, cronómetro, pulsómetro, tabla de apoyo.	4 horas
3	<b>Carrera con Obstáculos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, vallitas, vallas reglamentarias.	4 horas

		<p>general y/o específico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>		
4	<b>Salto Horizontal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, vallitas, fosa de saltos, cronómetro, cinta métrica, cajón de madera de 20 cm. de altura.	4 horas
5	<b>Salto Vertical</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, saltómetros, varilla de fibra de vidrio.	4 horas



6	<b>Lanzamiento con carrera (jabalina)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Pista atlética, conos, silbato, masking tape.	4 horas
7	<b>Lanzamientos con giros (disco y bala)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Pista atlética, conos, Aros, silbato, vallitas, masking tape, disco de 1 y 2 kg., pelotas de softbol, bala de 4kg.	4 horas.
<b>UNIDAD III</b>				
8	<b>Técnicas de Flotar -respiración Deslizamiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> </ol>	Alberca, Tubos flotadores y tablas	4 horas

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>		
9	<b>Patada</b> <b>Braceo</b> <b>Giros</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Alberca, Tubos flotadores y tablas	4 horas
10	<b>Crol</b> <b>Dorso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Alberca, Tubos flotadores y tablas	4 horas
11		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento</li> </ol>	Alberca, Tubos flotadores y tablas	

	<b>Pecho</b>	<p>general y/o específico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>		4 horas
12	<b>Mariposa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica.</li> </ol>	Alberca, Tubos flotadores y tablas	4 horas
<b>UNIDAD IV</b>				
13	<b>Posición del Cuerpo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>Analiza el desarrollo de la práctica.</li> </ol>	Bicicleta para Velódromo, cronómetro, tabla de apoyo, conos.	4 horas

		6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica		
14	<b>Pedaleo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica</li> </ol>	Bicicleta para Velódromo, cronómetro, tabla de apoyo, conos.	4 horas
15	<b>Posición del Cuerpo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> <li>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</li> <li>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</li> <li>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica</li> </ol>	Bicicleta para Velódromo, cronómetro, tabla de apoyo, conos.	4 horas
16	<b>Pedaleo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica.</li> <li>2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico.</li> <li>3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza.</li> </ol>	Bicicleta para Velódromo, cronómetro, tabla de apoyo, conos.	4 horas

		<p>4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos.</p> <p>5. Analiza el desarrollo de la práctica.</p> <p>6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica</p>		
--	--	--	--	--

## 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 maestro expondrá de forma ordenada, clara y consistente las metodologías de Didáctica de Deportes de Tiempo y Marca, así como orientar el desarrollo de las prácticas. Todo lo anterior, mediante estrategias de participación activa, demostración, corrección y retroalimentación.

**Estrategia de aprendizaje (alumno):** Los alumnos deben trabajar de manera individual y colaborativa, aplicando sus conocimientos en la participación efectiva en las prácticas y en clase. Investigando extra clase, para cumplir y complementar la información proporcionada por el docente. También deberá realizar, ensayos, resúmenes, mapas mentales y conceptuales cuando la programación del docente lo requiera. Cumplir con el aspecto teórico-práctico para la asimilación de los contenidos y aprender a enseñar.

## 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**

- Participación y trabajo en clase.... 10%
- Examen por unidad..... 20%
- Práctica de Campo ..... 30%
- Video..... 40%

**Total**..... 100%

## IX. REFERENCIAS

### Básicas

- Burt, P. (2014). *Bike Fit: Optimise your bike position for high performance and injury avoidance*. A&C Black.
- Faria, E. W., Parker, D. L. y Faria, I. E. (2005). The science of cycling. *Sports medicine*, 35(4), 285-312 [clásica]
- Glaskin, M. (2013). *Cycling science: how rider and machine work together*. University of Chicago Press.[clásica]
- Lanuza, F. D. y Torres, A. (2001). 1060 Ejercicios y juegos de natación. *Colección Deporte*. [clásica]
- Lucero, B. (2016). *Los 100 mejores ejercicios de natación (Bicolor)*. Paidotribo.
- Maglischo, E. W., y Schofield, D. (2009). *Natación: técnica, entrenamiento y competición*. Editorial Paidotribo [clásica]
- Marinof, A., y Coumbe-Lilley, J. (2017). *Science of Sport: Swimming*. The Crowood Press
- Mármol, A. G., Luquin, A. C. y Valenzuela, A. V. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 104-121.
- Morgan, K. (2013). *Athletics challenges: A resource pack for teaching athletics*. Routledge. [clásica]
- Sant, J. R. (2018). *Metodología y técnicas de atletismo*. Editorial Paidotribo
- Schmolinsky, G. (1981). *Atletismo (Leichtathletik)*. Madrid: *Augusto Pila Teleña* [clásica]
- Valenzuela, A. V. y Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.

### Complementarias

- Collins, D. R., y Hodges, P. B. (2001). *A comprehensive guide to sports skills tests and measurement*. Scarecrow Press. [clásica]
- Nitsch, J. R. (2002). *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Editorial Paidotribo. [clásica]
- Üzüm, H. (2018). Athletes' Perception of Coaches' Behavior and Skills About Their Sport. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 28-33.

## **X. PERFIL DEL DOCENTE**

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Didáctica de Deportes de Tiempo y Marca debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, preferentemente con estudios de posgrado en entrenamiento deportivo y 2 años de experiencia docente. Asimismo, debe tener conocimientos en el área de entrenamiento en deportes de tiempo y marca. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.