

# 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:** Tendencia Fitness
- 5. Clave:** 39110
- 6. HC: 02 HT: 00 HL: 00 HPC: 02 HCL: 00 HE: 02 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

Cristhian Emmanuel López Campos  
Elena Cecilia Guzmán Gutiérrez  
Martín Ulises Guerrero Gerardo

#### 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**

Actualmente surgen nuevas formas de ejercitarse, relacionadas a tendencias fitness, por lo que, es importante dotar al estudiante de los conocimientos y herramientas sobre los nuevos enfoques del ejercicio, para orientar a los individuos o grupos sociales sobre aquellas actividades más convenientes de acuerdo a sus características y necesidades. Por otra parte, estas nuevas tendencias, han propiciado la demanda de profesionales en el área fitness.

Esta asignatura se ubica en la etapa básica con carácter obligatorio y pertenece al área de conocimiento de Técnico-Deportiva

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

Proponer programas de actividad física, basado en las nuevas tendencias fitness, técnicas, instrumentos y atención a normas de seguridad, para ofrecer y promover servicios innovadores, con actitud emprendedora, reflexiva y respeto al medio ambiente.

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

Diseñar un programa de actividad física, basado en las nuevas tendencias fitness, mediante una memoria técnica que contenga los siguientes elementos: Resumen, Índice de documentos, Introducción, Objetivos, Metodología, Resultados, Conclusiones y Bibliografía.

Se entrega estructura documental y exposición al grupo

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Conceptos en el ámbito de las nuevas tendencias fitness**

**Competencia:**

Analizar las nuevas tendencias fitness, a través de la revisión de los diferentes tipos de entrenamiento, para conocer su aplicación de acuerdo a las características del individuo o grupo, con pensamiento crítico, responsabilidad y honestidad.

**Contenido:**

**Duración:** 8 horas

- 1.1. Definición de Entrenamiento personal
- 1.2. Definición de Entrenamiento TRX
- 1.3. Definición de Entrenamiento Body Weight Training (BWT)
- 1.4. Concepto de Entrenamiento con el programa Bootcamp
- 1.5. Concepto de Entrenamiento con el programa P90X
- 1.6. Concepto de Entrenamiento programa CrossFit
- 1.7. Entrenamiento con Gadgets aplicados a la actividad física
- 1.8. Aplicaciones en el fitness

## UNIDAD II. Actividades físicas al aire libre

### **Competencia:**

Identificar las actividades al aire libre, mediante la práctica de la carrera, capoeira, parkour y BMX, para conocer su aplicación de acuerdo a las características del individuo o grupo, con pensamiento crítico, responsabilidad y honestidad.

### **Contenido:**

- 2.1 Actividad física urbana
- 2.2 Carrera
- 2.3 Capoeira
- 2.4 Parkour
- 2.5 BMX

**Duración:** 4 horas

### UNIDAD III. Actividades físicas indoor

**Competencia:**

Desarrollar capacidades físicas, mediante las nuevas tendencias de flexibilidad, fuerza y resistencia, para aplicarlos en individuos o grupo, con disciplina, perseverancia y empatía.

**Contenido:****Duración:** 12 horas

3.1 Yoga.

3.2 Nuevas tendencias del entrenamiento de la flexibilidad (Dinamic Stretching, PNF y Foam Rolling)

3.3 Nuevas tendencias del entrenamiento de la fuerza (Ejercicios olímpicos, Crossfit, Insanity, Bootcamp, TRX y Kettlebell)

3.4 Nuevas tendencias del entrenamiento de la resistencia (ejercicios con autocarga corporal- body weight training, HIIT y Circuit Training)

3.5 Oferta y modalidades de actividad física en el medio acuático

3.6. Innovación y nuevas tendencias en fitness y wellness

## UNIDAD IV. Actividad física deporte-social

### **Competencia:**

Aplicar el deporte-social, mediante las practicas y variables tradicionales, para lograr la cohesión de individuos y grupos sociales, con actitud propositiva, colaborativa e inclusión.

### **Contenido:**

- 4.1 La práctica físico-deportiva desinstitucionalizada y desregularizada
- 4.2 Variables de los deportes tradicionales

**Duración:** 4 horas

## UNIDAD V. Actividades físicas alternativas.

### Competencia:

Diseñar actividades físicas, con apoyo de medios auditivos y coreografías, para desarrollar las capacidades coordinativas, con creatividad y respeto.

### Contenido:

**Duración:** 4 horas

- 5.1 Actividades con soporte musical y nuevas tendencias de actividades Para el tiempo libre
- 5.2 Acondicionamiento físico con soporte musical - carga de entrenamiento-
- 5.3 Composición de coreografías
- 5.4 Danza urbana

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

| No.               | Nombre de la Práctica            | Procedimiento   | Recursos de Apoyo                        | Duración |
|-------------------|----------------------------------|---|--|----------|
| <b>UNIDAD II</b>  |                                  |   |  |          |
| 1                 | Actividades al aire libre        | <p>El docente explica las características de las actividades al aire libre.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisa los diferentes tipos de actividades del aire libre.</li> <li>2. Se organiza en equipos de 5 personas o las indicadas por el docente.</li> <li>3. Seleccionan y planean una actividad carrera, capoeira, parkour y BMX.</li> <li>4. Aplican la actividad al grupo.</li> </ol> | Áreas libres disponibles                 | 4 horas  |
| <b>UNIDAD III</b> |                                  |   |  |          |
| 2                 | Aplicación de actividades Indoor | <p>El docente explica las características de las actividades Indoor.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. . revisa en procedimiento para realizar las actividades Indoor.</li> <li>2. Ejecuta cada una de las actividades Indoor.</li> </ol>   | Aula, gimnasio de pesas y usos múltiples | 16 horas |
| 3                 | Diseño de actividades Indoor     | <p>El docente explica las características y metodología de las actividades Indoor</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explora las actividades</li> </ol>  | Aula, medios electrónicos y pintaron.    | 8 horas  |

|                 |  |   |   |         |
|-----------------|--|---|---|---------|
|                 |  | <p>Indoor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Elige una actividad Indoor.</li> <li>3. Realiza la planeación de 4 a 6 semanas de acuerdo a las modalidades de actividades físicas Indoor.</li> <li>4. Entrega planeación al docente.</li> </ol>   |   |         |
| <b>UNIDAD V</b> |  |   |   |         |
| 4               | Aplicación de actividades físicas alternativas | <p>El docente explica las características de las actividades físicas alternativas.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisa en procedimiento para realizar las actividades físicas alternativas.</li> <li>2. Ejecuta cada una de las actividades físicas alternativas.</li> </ol> | Gimnasio de usos múltiples, áreas libres disponibles y equipo de sonido | 4 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):**

- Presentar y explicar los temas relacionados con las nuevas tendencias fitness
- Realizar ejemplos de ejecución de las diferentes actividades de tendencias fitness
- Elaborar y aplicar exámenes teóricos y prácticos
- Explicar el diseño y planeación de actividades fitness
- Supervisar y dirigir las prácticas
- Propiciar la participación activa del estudiante

### **Estrategia de aprendizaje (alumno):**

- Investigar los temas relacionados con las nuevas tendencias fitness
- Ejecutar las diferentes actividades de tendencias fitness
- Resolver y ejecutar exámenes teóricos y prácticos
- Diseñar y planear las actividades fitness
- Aplicar las planeaciones de actividades a los compañeros de grupo
- Trabajar en equipo.

## 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

- 1 examen teórico ..... 10%
- 1 examen práctico.....20%
- Practicas ..... 30%
- Diseñar un programa de actividad física,  
basado en las nuevas tendencias fitness ... 40%
- Total**.....100%

## IX. REFERENCIAS

### Básicas

- Bellomo, D. (2010). *Kettlebell, entrenamiento para deportistas*. Madrid: Ediciones Tutor. [clásica].
- Correa, M. (2015). 110 Best Crossfit Exercise. USA: Createspace. [clásica].
- Dawes, J. (2017). *Complete guide to TRX suspension training*. USA: Human Kinetics.
- Dieguez, J., & Papí, J. D. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Volumen I. Barcelona: Inde. [clásica].
- Dieguez, J. (2016). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Volumen I. Barcelona: Inde.
- Domínguez, J. (2017). *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. Málaga: IC Editorial.

### Complementarias

- Cattadori, G., Segurini, C., Picozzi, A., Padeletti, L. & Anzà, C. (2018). *Exercise and heart failure: an update*. *ESC Heart Failure*, 5(2), 222–232. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5880674/pdf/EHF2-5-222.pdf>
- Ferrand, A. C., Gambau, V., & Nardi, M. (2018). *Marketing en el fitness*. Barcelona: Paidotribo.
- Kerti, M., Balogh, Z., Kelemen, K. & Varga, J. (2018). *The relationship between exercise capacity and different functional markers in pulmonary rehabilitation for COPD*. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 13, 717–724. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5836697/pdf/copd-13-717.pdf>
- Patel, K. (2014). *The Complete Guide to Bodyweight Training*. Bloomsbury Publishing. [clásica].
- Randolph, D. (2013). *Entrenamiento con Kettlebell*. Barcelona: Paidotribo. [clásica].

## X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente de esta asignatura debe contar con título profesional relacionada con la cultura física y certificaciones en temáticas relativas a la unidad de aprendizaje, de preferencia con posgrado, así como contar con al menos un año de experiencia acreditable como colaborador de programas de entrenamiento contemporáneos, con buen manejo, aplicación y análisis de resultados de los implementos y herramientas tecnologías que se contemplan en este documento. Así mismo, el docente deberá cumplimentar con al menos un curso de pedagogía y didáctica.

El docente deberá contar con certificación o constancia de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar con máximo de 2 años de haber sido expedida por la institución calificada en la materia