

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:** Deportes Alternativos
- 5. Clave:** 39115
- 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

Gennifer Aguirre Fajardo
Julio Cesar Castañeda
Alfredo Urroz Arreola
Roberto Espinoza Gutiérrez
María Concepción Hernández Moncada

Fecha: 26 de octubre de 2020

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

Esteban Hernández Armas
Juan José Calleja Núñez
Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje Deportes Alternativos, es importante para la formación de los estudiantes en el conocimiento de distintos deportes alternativos, el material y equipo necesario para su correcto desarrollo, así como la correcta utilización, lo que permitirá a los estudiantes adquirir las habilidades necesarias para la conducción de grupos, diseño y desarrollo de actividades de deportes alternativos.

Esta asignatura se contempla en la etapa básica, es de carácter obligatorio y pertenece al área del conocimiento Técnico-Deportiva

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseñar actividades físicas alternativas en diversos entornos de manera segura y lúdica, a través del análisis teórico-práctico para responder a necesidades sociales relacionadas con la utilización del tiempo libre, de manera crítica, reflexiva e incluyente con un alto sentido de responsabilidad social y al medio ambiente.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Diseña un programa de actividades donde se refleje la innovación y la atención a una necesidad relacionada a la actividad física, ocio y ocupación del tiempo libre en al menos una actividad o deporte alternativo, el cual debe integrar: características de la población, objetivos y contenidos, descripción del entorno natural o artificial, recursos materiales y técnicos, logística, técnicas de seguridad, establecer técnicas, métodos y modelos de enseñanza, desarrollo de las actividades, posibles imprevistos y soluciones).

Se entrega estructura documental y exposición al grupo.

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD I. Deportes alternativos en cancha reglamentaria

Competencia:

Analizar las características de los deportes de cancha reglamentaria, mediante la revisión de los protocolos y normas de seguridad, para diseñar actividades recreativas alternativas, con sentido de responsabilidad social y cuidado al medio ambiente.

Contenido:

- 1.1. Bádminton
 - 1.1.1 Reglamento básico
 - 1.1.2 Técnica básica
- 1.2. Ultimate frisbee
 - 1.2.1 Reglamento básico
 - 1.2.2 Técnica básica

Duración: 10 horas

UNIDAD II. Actividades deportivas adaptadas en entornos de playa

Competencia:

Analizar las características de las actividades deportivas adaptadas en entornos de playa mediante la revisión de los protocolos y normas de seguridad, para diseñar actividades recreativas alternativas, con sentido de responsabilidad social y cuidado al medio ambiente.

Contenido:

Duración: 12 horas

- 2.1 Normas y reglamentos de seguridad de actividades en entornos de playa
- 2.2. Clasificación de actividades deportivas a realizar en entornos de playa.
- 2.3. Deportes de cancha común en arena, adaptaciones y competencia.
 - 2.3.1. Ultimate Frisbee
 - 2.3.2. Fútbol
 - 2.3.3. Balonmano
 - 2.3.4. Rugby
- 2.4. Deportes de cancha propia en arena, adaptaciones y competencia.
 - 2.4.1. Air-Bádminton
 - 2.4.2. Pádel
 - 2.4.3. Voleibol

UNIDAD III. Actividades acuáticas

Competencia:

Analizar las características de las actividades acuáticas mediante la revisión de los protocolos y normas de seguridad, para diseñar actividades recreativas alternativas, con sentido de responsabilidad social y cuidado al medio ambiente.

Contenido:

Duración: 10 horas

- 3.1 Normas y reglamentos de seguridad de actividades acuáticas en entornos de playa
- 3.2 Ley y reglamentos de medio ambiente, ecología y urbanización.
- 3.3. Clasificación de actividades deportivas acuáticas.
- 3.4. Indumentaria y material específico para actividades acuáticas.
- 3.5. Deportes y actividades acuáticas
 - 3.5.1. Snorkel.
 - 3.5.2. Buceo.
 - 3.5.3 Surf.
 - 3.5.4. Paddle Board.
 - 3.5.5. Tabla derivadora de vela (windsurfing).
 - 3.5.6. Bodyboard.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Conociendo el bádminton; reglamento y técnica básica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de bádminton. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 4. Experimenta situaciones de juego. 5. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	Instalación (pistas de juego con líneas marcadas y red en las medidas oficiales). Cada estudiante a cargo de llevar su propia raqueta y gallo de Bádminton. Ver vídeos adicionales (BWF) previos a la práctica. Monitores si es necesario para realizar la explicación teórica y técnica.	2 horas
2	Conociendo el bádminton; técnica en desplazamiento y golpes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de bádminton. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 4. Experimenta situaciones de juego. 5. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	Instalación (pistas de juego con líneas marcadas y red en las medidas oficiales). Cada estudiante a cargo de llevar su propia raqueta y gallo de Bádminton. Ver vídeos adicionales (BWF) previos a la práctica. Monitores si es necesario para realizar la explicación técnica.	2 horas
3	Conociendo el ultimate frisbee; reglamento y técnica básica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de ultimate frisbee. 2. Analiza actividades 	Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario	2 horas

		<p>propuestas por el docente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Se reúne en equipos de trabajo. 1. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 2. Experimenta situaciones de juego. 3. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 		
4	Practica 2 Conociendo el ultimate frisbee; sistemas de juego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de ultimate frisbee. 2. Se organiza en equipos 3. Ejecuta los sistemas de juego en condiciones de competencia. 4. Experimenta el deporte, alternando equipos de trabajo 5. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas
UNIDAD II				
5	Práctica de ultimate frisbee de playa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de ultimate frisbee de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas

		<p>específicos del deporte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 		
6	Practica de futbol de playa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de fútbol de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	1 hora
7	Práctica de balonmano de playa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de balonmano de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas

		alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar.		
8	Práctica de rugby de playa'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de rugby de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	1 hora
9	Práctica de air-bádminton de playa:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de air-bádminton de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas

10	Práctica de pádel de playa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de pádel de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 4. Experimenta situaciones de juego. 5. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas
11	Práctica de voleibol de playa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de voleibol de playa. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Se reúne en equipos de trabajo. 4. Ejecuta movimientos específicos del deporte. 5. Experimenta situaciones de juego. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (cancha de juego) Material deportivo reglamentario</p>	2 horas
UNIDAD III				
12	Práctica snorkel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de snorkel. 2. Analiza actividades 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	2 horas

		<p>propuestas por el docente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. 4. Experimenta situaciones en contexto real. 5. Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 		
13	Práctica buceo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de buceo. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. 4. Experimenta situaciones en contexto real. 5. Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	2 horas
14	Práctica surf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de surf. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. 4. Experimenta situaciones en 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	2 horas

		<p>contexto real.</p> <ol style="list-style-type: none"> Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 		
15	Práctica paddle board	<ol style="list-style-type: none"> Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de paddle board. Analiza actividades propuestas por el docente. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. Experimenta situaciones en contexto real. Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	2 horas
16	Práctica windsurfing	<ol style="list-style-type: none"> Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de windsurfing. Analiza actividades propuestas por el docente. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. Experimenta situaciones en contexto real. Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	2' horas

		6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar.		
17	Practica bodyboard	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las indicaciones del docente para realizar actividades de bodyboard. 2. Analiza actividades propuestas por el docente. 3. Ejecuta movimientos específicos de la actividad. 4. Experimenta situaciones en contexto real. 5. Lleva a cabo todas las normas de seguridad de manera práctica. 6. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar. 	<p>Instalación (espacio acuático) Material reglamentario</p>	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):

- Exposición teórico-práctica con apoyos multimedia
- Manejo de Equipos de trabajo.
- Prácticas Guiadas en cancha y al aire libre
- Por modelaje: Visitas guiadas a contextos relacionados
- Panel de expertos
- Seguimiento

Estrategia de aprendizaje (alumno):

- Análisis de casos
- Investigación
- Mapas mentales y conceptuales
- Elaboración de videos
- Diseño e Implementación de programas de deportes alternativos
- Diseño y exposición de proyecto final.
- Prácticas al aire libre

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

Exámenes parciales	20%
Prácticas	30%
Exposiciones.....	15%
Tareas	15%
Proyecto final	20%
Total	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Morillo, J.P. (2017). Balonmano playa. Sevilla, España: Ed. Wanceulen Editorial Deportiva.</p> <p>López-Martínez, A.B., Palao, J.M., Ortega, E. García-deAlcaraz, A. (2018). Forma de ejecución y eficacia de la defensa de jugadoras de élite de voley playa femenino. <i>Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión</i>, 29, 75-87. Recuperado de http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2019/02/Art.5-29.pdf</p> <p>Biosca, C. (2001). Deportes náuticos windsurf, surf, bodyboard. España: Ed. Edimat Libros, S. A. [clásica].</p> <p>The Badminton World Federation. (2019). Airbadminton - The new outdoor game. Badminton World Federation. Recuperado de: https://bwfbadminton.com/news-single/2019/05/13/airbadminton-the-new-outdoor-game/</p> <p>Dong, R., Wu, Y., Xu, S., Zhang, L., Ying, J., Jin, H., Wang, P., Xiao, L. & Tong, P. (2018). Is aquatic exercise more effective than land-based exercise for knee osteoarthritis? <i>Medicine (Baltimore)</i>, 97(52), e13823. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6314737/pdf/medi-97-e13823.pdf</p> <p>Jeffery, T. (2017). Vela las regatas más emocionantes y espectaculares del mundo. España: Ed. Lunwerk.</p> <p>Mattos, F., Leite, N., Pitta, A. & Bento, P.C. (2016). Effects of aquatic exercise on muscle strength and functional performance of individuals with osteoarthritis: a systematic review. <i>Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)</i>, 56(6),530-542. Recuperado de</p>	<p>Alías, A., Aguilar, J.M. & Hernández. A.I. (2016). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. <i>Las actividades náuticas. Psychology, Society, & Education</i>, 8(3), 229-242. Recuperado de http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/182/166.</p> <p>Golds, M. (2016). High Performance Badminton. Inglaterra: Ed. The Crowood Press Ltd.</p> <p>Houghton, D. & Campbell, F. (2020). La estrategia del viento. España: Ed. Ediciones Cartamar. [clásica].</p> <p>Jarman, C. Los nudos más utilizados en náutica. (2003). España: Ed. Tutor [clásica].</p> <p>Secretaría de Turismo. (22 de julio de 2002). Norma Oficial Mexicana NOM-011-TUR-2001, Requisitos de seguridad, información y operación que deben cumplir los prestadores de servicios turísticos de Turismo en Aventura. <i>Diario Oficial de la Federación</i> [clásica]. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=723685&fecha=22/07/2002#:~:text=NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM%2D011,%2D%20Secretar%C3%ADa%20de%20Turismo.</p> <p>Secretaría de Turismo. (26 de septiembre de 2003). Norma Oficial Mexicana NOM-09-TUR-2002, que establece los elementos a que deben sujetarse los guías especializados en actividades específicas. <i>Diario Oficial de la Federación</i>. [clásica]. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/19524/2_NOM-09-TUR-2002.pdf.</p>

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2255502116300694?token=71F31B43C3EA70A3617767B66D7999D63BD3E79DD4623F5249413D15DD425FB22B662BB47F1F511A8B3C91DBE31F452D>

Paskowitz, D. (2017). *Surfing & Health* 3rd edition. San Clemente CA: Ed. Juliette Publishing.

Plitt, S. (2017). *Badminton For Beginners*. Editorial independiente. ISBN 9781976198335

Steinman, J. (2009). *Surfing & Health*. United kingdom: Ed. Meyer & Meyer Sport [clásica].

X. PERFIL DEL DOCENTE

Título universitario de carrera profesional relacionada con las especialidades contenidas en la norma oficial mexicana NOM-09-TUR-2002 y las temáticas contenidas en las unidades de esta carta genérica, así como contar con al menos un año de experiencia acreditable como asistente en la conducción de grupos en actividades de las disciplinas que se contemplan en este documento. El docente deberá contar con certificación o constancia de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar con un máximo dos años de haber sido expedida por una institución calificada en la materia.