

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 Apreciación
- 5. Clave:** 39116
- 6. HC:** 01 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 04 **HCL:** 00 **HE:** 01 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Disciplinaria
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



Equipo de diseño de PUA

Luis Leoncio Ramírez de Armas
Eduardo Valdez Dávila

Firma

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

Esteban Hernández Armas
Juan José Calleja Núñez
Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

Firma

Fecha: 07 de enero de 2021

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje de Didáctica de Deportes de Apreciación tiene como finalidad brindar el aprendizaje de la disciplina a través de la metodología de la enseñanza, basados en los principios del entrenamiento deportivo, para identificarlo y llevarlo a la práctica, mediante el uso de las estrategias didácticas en relación al desarrollo deportivo con actitud reflexiva, crítica y responsable. Se encuentra en la etapa disciplinaria con carácter obligatoria, y forma parte del área de conocimiento Técnico-Deportiva.

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 apreciación, utilizando métodos, medios específicos y estrategias de cada deporte, que permita lograr altos niveles técnicos y metodológicos en poblaciones específicas, con responsabilidad, honestidad y respeto.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Realiza un video donde se demuestren las fases didácticas metodológicas de cuidado, ayuda y corrección de errores en una población específica en por lo menos un gesto deportivo de los deportes de apreciación.

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD I. Generalidades de los deportes de apreciación

Competencia:

Identificar las generalidades de los deportes de apreciación, a través de la revisión de las características conceptuales de cada disciplina deportiva, para distinguir las particularidades de cada uno y desarrollarlo en la práctica, con actitud reflexiva, crítica y responsable.

Contenido:

Duración: 1 horas

- 1.1. Conceptos de los Deportes de Apreciación
 - 1.1.1 Deportes de apreciación (Clasificación)
 - 1.1.2 Gimnasia
 - 1.1.2.1 Gimnasia artística
 - 1.1.3 Clavados
 - 1.1.3.1 Plataforma
 - 1.1.3.2 Trampolín

UNIDAD II. Gimnasia

Competencia:

Demostrar las técnicas fundamentales de la gimnasia, mediante ejecución de ejercicios estructurados metodológicamente, para la correcta ejecución técnica que impacte en el proceso enseñanza aprendizaje, con actitud proactiva, responsabilidad y respeto.

Contenido:

Duración: 12 horas

2.1. Gimnasia artística.

- 2.1.1 Metodología de la enseñanza y fundamentos
- 2.1.2 Medios de enseñanza, cuidado y ayuda
- 2.1.3 Ejercicios a manos o piso (Masculino y femenino)
- 2.1.4 Caballo de salto Masc. y Femen
- 2.1.5 Caballo con arzones y Barras paralelas
- 2.1.6 Barras asimétricas y barra fija
- 2.1.7 Anillas y viga de equilibrio

2.3 Características de la Gimnasia Aeróbica

- 2.3.1 Exigencias en las composiciones gimnásticas
- 2.3.2 Modalidades de participación
- 2.3.3 Exigencias técnicas de participación
- 2.3.4 Formas de Evaluación

UNIDAD III. Clavados

Competencia:

Demostrar las técnicas fundamentales del deporte de clavados, mediante ejecución de ejercicios estructurados metodológicamente, para la correcta ejecución técnica que impacte en el proceso enseñanza aprendizaje, con actitud proactiva, responsabilidad y respeto

Contenido:

Duración: 3 horas

3.1 Generalidades, trampolín y plataforma.

3.1.1. Saltos sin giro y con giro.

3.1.2. Saltos especiales.

3.2. Sincronizados

3.2.1. Trampolín.

3.2.2. Plataforma.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD II	Gimnasia Artística			
1	Manos Libres o Piso (Masc.y Feme)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de manos libres. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica 	<ul style="list-style-type: none"> -Piso o Estera de Acrobacia. -Ropa deportiva apropiada al deporte. -Música para el femenino. 	12 horas
2	Caballo de Salto (Masc.y Feme)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica salto de caballo. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica 	<ul style="list-style-type: none"> -Caballo de Salto. -Votador. -Carbonato de Magnesio. -Colchonetas. 	4 horas
3	Caballo con arzones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica caballo con arzones. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 	<ul style="list-style-type: none"> Caballo con Arzones. Carbonato de Magnesio. Colchonetas. 	4 horas

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta de la práctica. 		
4	Barras paralelas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor en la práctica, cuidado y ayuda en barras paralelas. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica y metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 7. Analiza el desarrollo de la práctica. 8. Se retroalimenta de la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Barras Paralelas. -Ropa deportiva apropiada al deporte -Carbonato de Magnesio. -Colchonetas. -Votador 	4 horas
5	Barras asimétricas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor en la práctica, cuidado y ayuda en barras asimétricas. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica y metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 7. Analiza el desarrollo de la práctica. 8. Se retroalimenta de la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Barras Asimétricas. -Ropa deportiva apropiada al deporte. -Carbonato de Magnesio. -Colchonetas. -Votador. 	4 horas
6	Barra fija	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor en la práctica, cuidado y ayuda en la 	<ul style="list-style-type: none"> -Barras Fija. -Ropa deportiva apropiada al 	8 horas

		<p>barra fija.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se inicia con el calentamiento general y/o específico. Realiza la introducción a la técnica y metodología de la enseñanza. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos de barra fija. Analiza el desarrollo de la práctica. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. Analiza el desarrollo de la práctica. Se retroalimenta de la práctica. 	<p>deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Carbonato de Magnesio. -Guantes para la Barra. -Colchonetas. 	
7	Anillas	<ol style="list-style-type: none"> Atiende las orientaciones del profesor en la práctica, cuidado y ayuda en anillas. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. Realiza la introducción a la técnica y metodología de la enseñanza. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos de anillas. Analiza el desarrollo de la práctica. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. Analiza el desarrollo de la práctica. <p>Se retroalimenta de la práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Anillas. Ropa deportiva apropiada al deporte. -Carbonato de Magnesio. -Guantes para las Anillas. -Colchonetas. 	8 horas
8	Viga de equilibrio	<ol style="list-style-type: none"> Atiende las orientaciones del profesor en la práctica, cuidado y ayuda en viga de equilibrio. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. Realiza la introducción a la técnica y metodología de la enseñanza. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. Analiza el desarrollo de la práctica. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos de viga de 	<ul style="list-style-type: none"> -Viga de Equilibrio. Ropa deportiva apropiada al deporte -Carbonato de Magnesio. -Colchonetas. 	12 horas

		equilibrio. 7. Analiza el desarrollo de la práctica. Se retroalimenta de la práctica.		
UNIDAD III	CLAVADOS			
9	Generalidades, trampolín y plataforma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de trampolín. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Piscina (Fosa de Clavados) -Trampolines -Fosa de Esponjas -Ropa deportiva apropiada al deporte. -Silbato -Cronómetro 	4 horas
10	Sincronizados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de saltos sincronizados. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. 3. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. 4. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica 	<ul style="list-style-type: none"> -Piscina (Fosa de Clavados) -Trampolines -Fosa de Esponjas -Ropa deportiva apropiada al deporte. -Silbato -Cronómetro 	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): El maestro expondrá de forma ordenada, clara y consistente las metodologías de Didáctica de Deportes de apreciación, así como orientar el desarrollo de las prácticas.

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.

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 trabajos en clase.....10%
- Exámenes por unidad..... 20%
- Práctica de campo.....30%
- Video.....40%
- Total..... 100%**

IX. REFERENCIAS

Básicas

- Araújo, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia (Bicolor). Barcelona: Paidotribo.[Clásica]
- Ávalos Ramos, M. A., Martínez Ruiz, M. Á., & Molina, G. M. (2016). Gymnastics Dispositions and Skills: A Case Study Listening to the Voices of Teachers. / Pogoji in Spretnosti Potrebni Za Poučevanje Telovadbe: Primer Poslušanja Glasu Učiteljev. *Science of Gymnastics Journal*, 8(1), 57–70.
- Estape. T. E. y Carballo J. (2002) Acrobacia en gimnasia artística: su técnica y su didáctica. Barcelona: INDE.
- García, M. A. P. (2015). Concepción teórico-metodológica para la individualización de la preparación técnica en el clavados escolar. *Arrancada*, 15(27), 37-47.
- Napolitano, M. E. (2019). La gimnasia como práctica en la Educación Primaria. Recorridos, avances y revisiones. *Educación Física y Ciencia*, 21(3), 113–122.
- Pérez-Carrillo, M. J. (1984). Gimnasia para todos: tratado de cultura física. Hispano Europea. [Clásica]
- Pochini, H. (2017). El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina. Tesis de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1458/te.1458.pdf>
- Smolevskiy, V., & Gaverdovskiy, I. (1996). Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona:

Complementarias

- Collins, D. R., y Hodges, P. B. (2001). *A comprehensive guide to sports skills tests and measurement*. USA: Scarecrow Press. [clásica].
- Nitsch, J. R. (2002). *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. España: 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.
- Vernetta, M., Montosa, I., & López-Bedoya, J. (2016). Análisis de las lesiones deportivas en jóvenes practicantes de gimnasia rítmica de competición en categoría infantil. / Analysis of sports injuries in young athletes of competitive rhythmic gymnastics in the infantile category. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 9(3), 105–109.

<p>Paidotribo.[Clásica] Thompson, K., & Robinson, D. (2016). Gymnastics for Every Student. <i>Physical & Health Education Journal</i>, 82(2), 1–9.</p>	
--	--

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Didáctica de Deportes de Apreciación 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 apreciación. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.