

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
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Didáctica de Deportes de Combate
- 5. Clave:** 39123
- 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

Alfonso Parra Meza
María Concepción Hernández Moncada
Raúl Martín Franco Cruz
Hugo Hector Díaz Castro
Carlos Belman Rodríguez

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

El propósito de esta asignatura es que el estudiante comprenda el mejoramiento de la metodología de la enseñanza de las técnicas propias de los deportes de combate, contemplando una sistematización lógica de la biomecánica de las técnicas mediadas por sus procedimientos.

Esta asignatura pertenece a la etapa disciplinaria con carácter obligatoria y abona al área de conocimiento Técnico-Deportiva.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Aplicar la metodología de enseñanza-aprendizaje de las principales técnicas de los deportes de combate, por medio de procedimientos específicos, para lograr el desarrollo de habilidades en poblaciones específicas, con responsabilidad, honestidad y respeto.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Desarrollar un programa técnico por semanas diseñado para principiantes, intermedios o avanzados el cual debe integrar: los aspectos de secuencia lógica motriz.

Así como un video que muestre las fases de explicación, demostración, ejecución y corrección, de un deporte de combate.

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

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: 2 horas

- 1.1. Descripción de los deportes de combate
 - 1.1.1 Conceptos de arte marcial
 - 1.1.2 Concepto de deporte de combate
- 1.2. Clasificación de los Deportes de Combate
 - 1.2.1 Deportes de combate con armas
 - 1.2.2 Deportes de combate sin armas
 - 1.2.3 Similitud de los deportes de combate sin armas

UNIDAD II. Boxeo

Competencia:

Demostrar la correcta ejecución de las técnicas fundamentales de boxeo, mediante realización de ejercicios metodológicamente estructurados, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, con actitud proactiva, responsabilidad y respeto.

Contenido:

Duración: 5 horas

2.1. Vendaje

2.1.1 vendaje de entrenamiento

2.1.2 vendaje competitivo

2.2. Fundamentos de las técnicas de boxeo

2.2.1 parada de combate

2.2.2 Desplazamientos

2.2.3 golpes fundamentales y defensas

2.2.4 contragolpes

UNIDAD III. Taekwondo

Competencia:

Demostrar la correcta ejecución de las técnicas fundamentales de taekwondo, mediante realización de ejercicios metodológicamente estructurados, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, con actitud proactiva, responsabilidad y respeto.

Contenido:

Duración: 5 horas

3.1. Ofensiva

- 3.1.1 Posición de Combate
- 3.1.2 Desplazamientos ofensivos
- 3.1.3 Patada
- 3.1.4 Giros
- 3.1.5 Saltos
- 3.1.6 Combinaciones

3.2. Defensiva

- 3.2.1 Desplazamientos defensivos
- 3.2.2 Bloqueos con brazo
- 3.2.3 Bloqueos con Pierna
- 3.2.4 Contraataque

UNIDAD IV. Karate

Competencia:

Demostrar la correcta ejecución de las técnicas fundamentales de karate, mediante realización de ejercicios metodológicamente estructurados, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, con actitud proactiva, responsabilidad y respeto

Contenido:

Duración: 4 horas

- 4.1. Fundamentos.
 - 4.1.1 Posiciones de pies. Posturas clásicas, desplazamientos
 - 4.1.2. Coordinación de brazos, preparativos para golpes y/o defensas.
- 4.2 Ofensivos.
 - 4.2.1 Golpes de Frente (estocada y golpe contrario)
 - 4.2.2 Pateos básicos (de frente, de lado, hacia atrás).
 - 4.2.3 Derribes
- 4.3. Defensiva
 - 4.3.1 Desplazamientos defensivos
 - 4.3.2 Defensa alta, media, baja.
 - 4.3.3 Contraataques

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

| No. | Nombre de la Práctica | Procedimiento | Recursos de Apoyo | Duración |
|------------------|---|--|---|----------|
| UNIDAD II | Boxeo | | | |
| 1 | vendaje de entrenamiento y competitivo (Masc.y Feme.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar el vendaje de entrenamiento en el mismo. 2. realiza el vendaje de entrenamiento en un companero 3. Atiende las orientaciones del profesor para realizar el vendaje de competencia en el mismo. 4. realiza el vendaje de competencia en un companero 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica | <ul style="list-style-type: none"> - 3 vendas elásticas del número 5 - gimnasio - ring de boxeo | 4 horas |
| 2 | Parada de combate y desplazamientos (Masc.y Feme.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar de manera correcta la parada de combate 2. realiza la parada de combate y observa la de sus compañeros 3. Atiende las orientaciones del profesor para realizar los distintos desplazamientos 4. realiza los distintos desplazamientos y observa a sus compañeros realizarlos 5. Analiza el desarrollo de la práctica. 6. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica | <ul style="list-style-type: none"> - ropa deportiva cómoda - vendas del número 5 - botella con agua - toalla - gimnasio - ring de boxeo | 8 horas |

| | | | | |
|-------------------|---|---|---|----------|
| | | | | |
| 3 | Golpes fundamentales, defensas, y contragolpes (Masc.y Feme.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar de manera correcta los golpes rectos y su defensa 2. realiza los golpes rectos en su lugar y con desplazamiento así como la defensa de estos con un compañero 3. Atiende las orientaciones del profesor para realizar los golpes curvos y su defensa 4. realiza los golpes curvos al cuerpo y a la cara en su lugar y con desplazamientos así como su respectiva defensa con un compañero 5. Atiende las orientaciones del profesor para realizar los distintos tipos de contragolpe ante diferentes ejecuciones técnicas 6. Analiza el desarrollo de la práctica. 7. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica. | <ul style="list-style-type: none"> - ropa deportiva cómoda - vendas del número 5 - botella con agua - toalla - guantes de boxeo - gimnasio - ring de boxeo | 12 horas |
| UNIDAD III | Taekwondo | | | |
| 4 | Ofensiva de Taekwondo | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de aspectos ofensivos del taekwondo. 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 | <ul style="list-style-type: none"> -Gimnasio -Ropa deportiva apropiada al deporte. | 10 horas |

| | | | | |
|------------------|---|---|--|----------|
| | | <p>fundamentos.</p> <ol style="list-style-type: none"> Analiza el desarrollo de la práctica. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica. | | |
| 5 | Defensiva de Taekwondo | <ol style="list-style-type: none"> Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de aspectos defensivos del taekwondo. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. Analiza el desarrollo de la práctica. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica. | <p>-Gimnasio -Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 10 horas |
| UNIDAD IV | Karate Do | | | |
| 6 | <p>Posiciones de pies. Postura de frente, desplazamientos al frente y hacia atrás.</p> <p>Coordinación de brazos, preparativos para golpes y/o defensas.</p> <p>Golpe de Frente (de estocada)</p> <p>Golpe contrario a pierna adelantada.</p> | <ol style="list-style-type: none"> Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de las técnicas a desarrollar. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. Realiza la introducción a la técnica a través de la metodología de la enseñanza. Participa activamente en la ejecución de los fundamentos. Analiza el desarrollo de la práctica. Se retroalimenta sobre el aprendizaje de la práctica | <p>-Piso o área acondicionada con superficie plana -Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 4 horas |

| | | | | |
|---|---|---|---|---------|
| | | | | |
| 7 | <p>Golpes a nivel alto (cara), media (pecho), baja (abdomen).</p> <p>Combinación de golpes con desplazamientos</p> <p>Práctica de altura de rodilla para pateos.</p> <p>Coordinación de giro de pie de apoyo en pateos semi redondos o de lado.</p> <p>Pateos básicos (de frente, semiredonda, de lado, hacia atrás).</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de las técnicas a desarrollar. 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 | <p>-Piso o área acondicionada con superficie plana</p> <p>-Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 4 horas |
| 8 | <p>Derribes. trabajo de piso en rodadas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de las técnicas a desarrollar. 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 | <p>-Piso o área acondicionada con superficie plana</p> <p>-Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 4 horas |
| 9 | <p>Desplazamientos defensivos</p> <p>Defensa alta, media, baja.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de las técnicas a desarrollar. 2. Se inicia con el calentamiento general y/o específico. | <p>-Piso o área acondicionada con superficie plana</p> <p>-Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 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 sobre el aprendizaje de la práctica | | |
| 10 | Contraataques | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las orientaciones del profesor para realizar la práctica de las técnicas a desarrollar. 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 | <p>-Piso o área acondicionada con superficie plana</p> <p>-Ropa deportiva apropiada al deporte.</p> | 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%
- Prácticas.....40%
- Evidencias de aprendizaje30%
(video y programa técnico)
- Total..... 100%**

IX. REFERENCIAS

Básicas

- Blower, G. (2008). *Entrenamiento de las técnicas del boxeo: técnicas básicas y avanzadas, preparación física, peso y nutrición*. Ediciones Tutor.
- Degtiariov, I. P., & Degtiariov, J. (1996). *Boxeo*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- Kahrović, I., Jovanović, S., Murić, B., Radenković, O., Milić, V., Mujanović, R., & Bejtić, S. (2018). *Motor skills as predictors of competitors' selection in karate*. *Fizička kultura*, 72(1), 49-56.
- Lachica, A., & Werner, D. (2007). *Boxing's Ten Commandments: Essential Training for the Sweet Science*. Tracks Publishing.
- Lee, K. M. (2001). *Taekwondo Kyorugi. La competición*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Lee, K. M. (2000). *Taekwondo dinámico*. Editorial Hispano europea.
- Lee, S. M., & Ricke, G. (2005). *Official taekwondo training manual*. Sterling Publishing Company, Inc
- Üzüm, H. (2018). Athletes' Perception of Coaches' Behavior and Skills About Their Sport. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 28-33.

Complementarias

- Collins, D. R., & Hodges, P. B. (2001). *A comprehensive guide to sports skills tests and measurement*. Scarecrow Press.
- Nitsch, J. R. (2002). *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Editorial Paidotribo.

X. PERFIL DEL DOCENTE

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