

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:** Acondicionamiento Físico II
- 5. Clave:** 39139
- 6. HC:** 01 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 01 **CR:** 04
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Terminal
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



Equipo de diseño de PUA

Elena Cecilia Guzmán Gutiérrez
Francisco García Rangel
Juan Carlos Borbón Román

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

La finalidad de la asignatura es analizar y practicar las diversas estrategias, herramientas y métodos de acondicionamiento físico enfocados en el desarrollo de las capacidades condicionales.

Su utilidad radica en que le permite al estudiante incidir en el aumento del rendimiento físico de las capacidades condicionales por medio de sesiones seguras y eficientes.

Pertenece a la etapa terminal con carácter obligatorio y su área de conocimiento es la Técnico-Deportiva

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Analizar y ejecutar distintos tipos de actividades prácticas enfocadas al desarrollo de capacidades condicionales, por medio de sesiones de preparación física, para promover la práctica segura del acondicionamiento físico, con actitud de compromiso, iniciativa y responsabilidad.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Elabora reporte de actividades la cual estará integrada por: 1) Portada 2) Introducción 3) Índice 4) Descripción y Análisis de las actividades, como es nombre de la actividad, fecha, objetivo, desarrollo, materiales y conclusión 5) Registro de participación 6) Conclusiones.

V. DESARROLLO POR UNIDADES (16 horas)
UNIDAD I. Aplicación de actividades para el desarrollo de fuerza

Competencia:

Desarrollar el rendimiento físico, a partir de la identificación y selección de métodos, herramientas y estrategias enfocadas a la capacidad de fuerza, para su aplicación en sesiones con diferentes enfoques y metodologías ejecutadas de manera práctica, con responsabilidad, actitud incluyente y participativa.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 1.1 Juegos Predeportivos
 - 1.1.1 Fuerza y agilidad
 - 1.1.1.1 Tirar y Empujar
 - 1.1.1.2 Lucha
 - 1.1.2 Fuerza isométrica
- 1.2 Fuerza Resistencia
 - 1.2.1 Desarrollo de Fuerza mediante peso corporal
 - 1.2.2 Desarrollo de Fuerza con pesos

UNIDAD II. Aplicación de actividades para el desarrollo de la resistencia

Competencia:

Desarrollar el rendimiento físico, a partir de la identificación y selección de métodos, herramientas y estrategias enfocadas a la capacidad de resistencia, para su aplicación en sesiones con diferentes enfoques y metodologías ejecutadas de manera práctica, con responsabilidad, actitud incluyente y participativa.

Contenido:

Duración: 4 horas

2.1 Resistencia Aeróbica

2.1.1 Resistencia sub aeróbica

2.1.2 Resistencia súper aeróbica

2.2 Resistencia Anaeróbica

2.2.1 Capacidad

2.2.2 Potencia anaeróbica

UNIDAD III. Aplicación de actividades para el desarrollo de la velocidad

Competencia:

Desarrollar el rendimiento físico, a partir de la identificación y selección de métodos, herramientas y estrategias enfocadas a la capacidad condicional velocidad, para su aplicación en sesiones con diferentes enfoques y metodologías ejecutadas de manera práctica, con responsabilidad, actitud incluyente y participativa.

Contenido:

Duración: 4 horas

3.1 Velocidad Motora

3.1.1 Reacción

3.1.2 Velocidad de Movimientos cíclicos

3.1.3 Velocidad de Movimientos acíclicos

3.2 Velocidad de juego

3.2.1 Velocidad de actuación

3.2.2 Velocidad de anticipación

3.2.3 Velocidad de decisión

UNIDAD IV. Aplicación de actividades para el desarrollo de la flexibilidad

Competencia:

Desarrollar el rendimiento físico, a partir de la identificación y selección de métodos, herramientas y estrategias enfocadas a la capacidad de flexibilidad, para su aplicación en sesiones con diferentes enfoques y metodologías ejecutadas de manera práctica, con responsabilidad, actitud incluyente y participativa.

Contenido:

Duración: 4 horas

4.1 Flexibilidad Activa

4.1.1 Balísticos

4.1.2 Rebote elástico y fijación

4.2 Flexibilidad Pasiva

4.2.1 Método tensar-relajar

4.2.2 Estiramiento del agonista con contracción simultánea del antagonista

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Actividades para el desarrollo de la fuerza	<ol style="list-style-type: none"> 1. El docente brinda información, supervisa y da retroalimentación sobre las actividades para el desarrollo de la fuerza. 2. Atiende las orientaciones del docente sobre la realización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza. 3. Selecciona diferentes métodos y herramientas para el desarrollo de la fuerza 4. Utiliza diferentes implementos, métodos y estrategias 5. Ejecuta diferentes acciones motrices para el desarrollo de fuerza con la técnica adecuada. 6. Realiza una autoevaluación de su desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva • Calzado deportivo • Implementos deportivos • Pesas de diferentes tipos • Ligas de resistencia • Cuerdas para saltar • TRX • Balones medicinales • Battlerope • Conos • Escaleras de piso • Cronómetro 	8 horas
UNIDAD II				
2	Aplicación de actividades para el desarrollo de la resistencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. El docente brinda información, supervisa y da retroalimentación sobre las actividades para el desarrollo de la fuerza. 2. Atiende las orientaciones del docente sobre la realización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza. 3. Selecciona diferentes métodos y herramientas para el 	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva • Calzado deportivo • Implementos deportivos • Pesas de diferentes tipos • Ligas de resistencia • Cuerdas para saltar • TRX • Balones medicinales • Battlerope • Conos 	8 horas

		<p>desarrollo de la fuerza</p> <ol style="list-style-type: none"> Utiliza diferentes implementos, métodos y estrategias Ejecuta diferentes acciones motrices para el desarrollo de fuerza con la técnica adecuada. Realiza una autoevaluación de su desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> Escaleras de piso Cronómetro 	
UNIDAD III				
3	Aplicación de actividades para el desarrollo de la velocidad	<ol style="list-style-type: none"> El docente brinda información, supervisa y da retroalimentación sobre las actividades para el desarrollo de la fuerza. Atiende las orientaciones del docente sobre la realización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza. Selecciona diferentes métodos y herramientas para el desarrollo de la fuerza Utiliza diferentes implementos, métodos y estrategias Ejecuta diferentes acciones motrices para el desarrollo de fuerza con la técnica adecuada. Realiza una autoevaluación de su desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> Ropa deportiva Calzado deportivo Implementos deportivos Ligas de resistencia Cuerdas para saltar Balones medicinales Conos Escaleras de piso Cronómetro Pista atlética Áreas libres 	8 horas
UNIDAD IV				
4	Aplicación de actividades para el desarrollo de la flexibilidad	<ol style="list-style-type: none"> El docente brinda información, supervisa y da retroalimentación sobre las actividades para el desarrollo de la fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ropa deportiva Calzado deportivo Implementos deportivos Tapete de yoga Conos 	8 horas

		<ol style="list-style-type: none">2. Atiende las orientaciones del docente sobre la realización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza.3. Selecciona diferentes métodos y herramientas para el desarrollo de la fuerza4. Utiliza diferentes implementos, métodos y estrategias5. Ejecuta diferentes acciones motrices para el desarrollo de fuerza con la técnica adecuada.6. Realiza una autoevaluación de su desempeño.	<ul style="list-style-type: none">• Toalla• Cronómetro• Gimnasio	
--	--	--	--	--

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):

Técnica expositiva, ejercicios prácticos, foros, demostraciones de ejecuciones técnicas de ejercicios, funge como guía y supervisor de las prácticas, propicia la participación activa del estudiante y el manejo adecuado de los conceptos

Estrategia de aprendizaje (alumno):

Investigación de temas relacionados con capacidades físicas, trabajo en equipo, ejecución de gestos motores propuestos por el docente, visitas a campo, generación de medios audiovisuales, llevar registro actualizado de la práctica de las capacidades físicas.

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

- Evaluaciones parciales.....	20%
- Prácticas de campo.....	60%
- Reporte de actividades.....	20%
Total.....	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. (4ª ed.). España: Paidotribo.</p> <p>Cazull, I., Rodríguez, A., Sanabria, G., y Hernández, R. (2007). Enseñanza de los primeros auxilios a escolares de cuarto a noveno grados. <i>Revista Cubana de Salud Pública</i>, 33(2) Recuperado en 11 de enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000200006&lng=es&tlng=es.</p> <p>Contreras, B. (2014). <i>Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal</i>. España: Tutor.</p> <p>Martínez, P. (1996). <i>Desarrollo de la resistencia en el niño</i>. Barcelona: Inde.</p> <p>Foran, B. (2007). <i>Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento</i>. Madrid: Hispano-Europea.</p> <p>Hegedüs, J. D., & Molnár, G. (1996). El entrenamiento por áreas funcionales. <i>Revista Digital Educación Física y Deportes</i>, 1(3). Recuperado de https://www.efdeportes.com/efd3/heged2.htm</p> <p>Loscher, A. (2012). <i>Juegos predeportivos en grupo</i>. (4ª ed.) México: Paidotribo.</p> <p>Serrabona, M., Andueza, J. A., y Sancho, R. (2004). <i>1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento</i> (3ª ed.). España: Paidotribo. Recuperado de https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion_d</p>	<p>Nadzalan, A. M., Lee, J. L. F., Azzfar, M. S., Muhammad, N. S., Shukri, E. W. M. C., & Mohamad, N. I. (2019). The effects of resistance training with different focus attention on muscular strength: Application to teaching methods in physical conditioning class. <i>International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering</i>, 8, 1-00. Recuperado de https://www.ijitee.org/wp-content/uploads/papers/v8i8/G5730058719.pdf</p> <p>Siff, M. C., y Verkhoshansky, Y. (2004). <i>Superentrenamiento</i>. (2ª ed). Barcelona: Paidotribo. Recuperado de http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/Superentrenamiento.pdf</p> <p>Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i>. Barcelona, España: Paidotribo</p>

eporte/1001_Ejercicios_y_juegos_de_calentamiento.pdf

Mora, J. G. (2008). Bases del acondicionamiento físico. España: Wanceulen S. L.

Ramírez, J. F. (2011). Fuerza muscular, funcionalidad y envejecimiento. Ediciones Colombia: USTA.

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Acondicionamiento Físico II debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, preferentemente con estudios de posgrado en entrenamiento deportivo y 3 años de experiencia docente. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.