

CARTAS DESCRIPTIVAS

Datos de identificación				
Unidad Académica		Facultad de Deportes		
Programa		Maestría en Educación Física y Deporte Escolar		
Nombre de la asignatura		Entrenamiento bajo condiciones especiales		
Tipo de Asignatura		Optativa		
Clave (Posgrado e Investigación)				
Horas teoría	2	Horas laboratorio	0	Créditos Totales
Horas taller	0	Horas prácticas de campo	1	5
Perfil de egreso del programa				
<p>El egresado de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar es un profesional con herramientas teórico-prácticas para elaborar proyectos o programas de intervención en el ámbito de la Educación Física y deporte escolar. En base a las Líneas de Generación y Aplicación de Conocimientos y a las tres áreas fundamentales de desarrollo, contará con las siguientes habilidades, conocimientos y competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Dirigir, analizar y diseñar, a partir de políticas públicas específicas, planes y proyectos de desarrollo en relación a la promoción de la actividad física, el deporte y la salud en ámbito escolar y extraescolar. 2.- Identificar necesidades individuales del escolar e implementar programas para desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para mantenimiento de la salud, con una prospectiva que integre las etapas sensibles del desarrollo humano. 3.- Prescribir planes y programas de ejercicio físicos dirigidos a la enseñanza y desarrollo de las capacidades y destrezas físicas, así como evaluar y detectar problemas de tipo psicomotriz en el ámbito escolar y extraescolar. 4.- Trabajar en grupos inter y multidisciplinares orientados a la solución de problemáticas de la salud en la educación física y deporte escolar. 5.- Buscar soluciones a los problemas del proceso enseñanza-aprendizaje con respecto a la administración de la docencia en Educación Física y en la Educación Básica. 6.- Diagnosticar y atender problemáticas relacionadas con la administración de servicios para la educación física y el deporte escolar mediante la planeación estratégica u evaluación financiera con la utilización de los medios y recursos con lo que interactúan cotidianamente. 				
Definiciones generales de la asignatura				
Aportación de esta materia al perfil de egreso del estudiante.	Aportará los conocimientos teóricos-metodológicos en los procesos de adaptación del deportista en condiciones climatológicas, atmosféricas y geográficas extremas, para conducir el entrenamiento hacia el logro de los máximos resultados posibles en los deportistas de alto nivel.			
Descripción de la orientación de la asignatura en coherencia con el perfil de egreso.	Abordaje teórico sobre los mecanismos fisiológicos de adaptación en el organismo del deportista a condiciones geográficas, climatológicas y atmosféricas extremas			
Cobertura de la asignatura.	Conocerá los efectos fisiológicos y las recomendaciones metodológicas para la construcción de programas de entrenamiento con fines de aclimatación pre-competencia o de desarrollo.			
Profundidad de la asignatura.	Reconocerá de manera teórica y práctica los efectos fisiológicos que			

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación de Posgrado e Investigación

	se consiguen en condiciones extremas de frío, calor, altitud y alteraciones horarias, además de conocer los criterios reguladores para la construcción de un programa de entrenamiento en dichas condiciones.		
Temario			
Unidad	Objetivo	Tema	Producto a evaluar (evidencia de aprendizaje)
1. Entrenamiento en hipoxia artificial y altitud mediana y alta.	Analizar la influencia de la hipoxia natural o artificial en el organismo del atleta y su uso dentro del sistema de preparación en la metodología moderna, para la mejora del rendimiento deportivo.	1.1 Condiciones climatológicas den zonas de altitud media y alta. 1.2 Procesos adaptativos en el atleta sometido a hipoxia. 1.3 Métodos de entrenamiento en hipoxia. 1.4 Entrenamiento deportivo en la preparación del atleta. 1.5 Readaptación y re-aclimatación posterior al entrenamiento en la altura.	Ensayos Revisión bibliográfica Debates
2. El atleta en condiciones de calor y frío.	Analizar estudios acerca de los problemas de adaptación del deportista en condiciones de temperaturas ambientales altas o bajas, así como de la programación de entrenamiento y realización de competencias en esas condiciones, para lograr el mejor rendimiento deportivo.	2.1 El organismo del atleta en condiciones extremas de temperatura. 2.2 Reacciones y adaptación del organismo en condiciones de temperaturas elevadas. 2.3 Reacciones y adaptación del organismo en condiciones de temperatura bajas. 2.4 Entrenamiento en diversas condiciones climatológicas.	Reportes de lectura Revisión bibliográfica Debates
3. La alteración de ritmos circadianos en el atleta.	Diseñar un programa de entrenamiento con base en los efectos y procesos de adaptación al romperse los ciclos circadianos, para mejorar el rendimiento deportivo	3.1 Cambios diarios en el estado del organismo del atleta. 3.2 Entrenamiento y competición en diferentes momentos del día. 3.3 Discrepancia de los ritmos circadianos por efecto del <i>jet lag</i> y los <i>procesos de adaptación (por cambios horarios hacia el este o hacia el oeste)</i> .	Análisis de lecturas Debates Ensayo
Estrategias de aprendizaje utilizadas: Redacción de reportes de lectura, ensayos de la globalidad de la unidad, trabajo colaborativo, exposiciones orales, debates, prácticas guiadas, foros con especialistas, producción multimedia.			
Métodos y estrategias de evaluación: Trabajos escritos derivados de búsqueda de información 20% Exámenes Parciales 40% Informe Final 40%			

Bibliografía:

1. Feriche Fernández-Castanys, B., & Delgado Fernández, M. (2003). *La Preparación Biológica en la Formación Integral Del Deportista*. Barcelona, España: Paidotribo.
2. López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2008). *Fisiología del ejercicio*. Buenos Aires, Argentina: Médica Panamericana S.A.
3. Platonov, V. N., & Mijailovna Bulatova, M. (1998). *Entrenamiento en condiciones extremas. Altura, Frío y Variaciones Horarias*. Barcelona, ESpaña: Paidotribo.
4. Wilmore, J. & L. Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.
5. Weineck Jurgen (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial, Paidotribo.
6. Bompa T. (2007) *Periodizacion: Teoria y metodologia del entrenamiento* Editorial: Hispano Europea S. A. Barcelona

Nombre y firma de quién diseñó carta descriptiva:

Mtro. Esteban Hernández Armas,
Mtro. Emilio Manuel Arráyaes Millán
Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza

Nombre y firma de quién autorizó carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó(evaluaron/ revisaron) la carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza (líder de CA)
Dr. Javier Arturo Hall López (encargado de investigación y posgrado de la Facultad de Deportes)