

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Actividad Deportiva Básica I 5. Clave _____
6. HC: ____ HL: ____ HT: ____ HPC: 4 HCL: ____ HE ____ CR 4
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa _____
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló MTIC. Samuel Nicolás Rodríguez Lucas
Ing. Emilio Arráyaes Millán

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza

Fecha: Enero de 2012

Cargo Director

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Esta unidad de aprendizaje es eminentemente de tipo práctico, tiene como propósito el aprendizaje práctico de la metodología de la enseñanza de los fundamentos de una disciplina deportiva, a través de la práctica y la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas, siempre dentro de los principios del entrenamiento deportivo y de la salud, lo que propiciará en el alumno una mejora en su rendimiento físico y en las habilidades específicas de una disciplina deportiva

Esta unidad de aprendizaje es de carácter obligatorio y se encuentra en la etapa básica del plan de estudios, su área de conocimiento es técnico deportivo y se relaciona con otras unidades de aprendizaje como Adaptación Física Multilateral y las de Actividad Deportiva Intermedia I y Avanzada I.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Practicar los fundamentos de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva, mediante la aplicación de ejercicios desarrollados bajo condiciones fáciles de evolución, para mejorar el desarrollo y capacidad de acción motriz en la actividad física, con actitud empática, de respeto y responsable.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Demostrar la progresión de la enseñanza de los ejercicios fundamentales de la disciplina deportiva, con apego a los principios del entrenamiento deportivo y de la salud, a través de pruebas de evaluación del rendimiento físico, logrando un incremento requerido del rendimiento.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Practicar los fundamentos de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva, mediante la aplicación de ejercicios desarrollados bajo condiciones fáciles de evolución, para mejorar el desarrollo y capacidad de acción motriz en la actividad física, con actitud empática, de respeto y responsable.

CONTENIDO

DURACION

Unidad I. Desarrollo de Habilidades Deportivas.

- 1.1. Reglamento del deporte y categorías.
- 1.2. Desarrollo de las habilidades motrices deportivas
- 1.3. Desarrollo de los fundamentos técnicos del deporte
- 1.4. Desarrollo de los fundamentos tácticos del deporte
- 1.5. El juego deportivo
- 1.6. La competición bajo condiciones fáciles de desarrollo

Unidad II. Acondicionamiento Físico para la disciplina deportiva

- 2.1. Resistencia aeróbica general y resistencia aeróbica específica de la disciplina deportiva
- 2.2. Resistencia anaeróbica general y resistencia anaeróbica específica de la disciplina deportiva
- 2.3. Fuerza general y específica de la disciplina deportiva
 - 2.3.1. Potencia
 - 2.3.2. Fuerza Explosiva
 - 2.3.3. Fuerza Máxima
 - 2.3.4. Fuerza Rápida
 - 2.3.5. Fuerza Resistencia
- 2.4. Velocidad específica de la disciplina deportiva
 - 2.4.1. Cíclica
 - 2.4.2. A cíclica
 - 2.4.3. Reacción
- 2.5. Flexibilidad general y específica de la disciplina deportiva
- 2.6. Coordinación general y específica de la disciplina deportiva

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

| No. de Práctica | Competencia(s) | Descripción | Material de Apoyo | Duración |
|---|--|--|---|----------|
| 1 Evaluación | Analizar las capacidades físicas, por medio de instrumentos de medición física, para autoevaluar el rendimiento físico, con actitud objetiva, responsable y respetuosa | El docente evalúa las capacidades condicionales y coordinativas del alumno, para realizar un diagnóstico inicial | Cronómetro. Tablas de Apoyo. Cinta métrica. Lápiz. Formatos | 2 hrs |
| 2 Desarrollo de las habilidades motrices deportivas | Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de las habilidades motrices del deporte, con actitud participativa, empática y responsable. | Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de las habilidades motrices del deporte. | Espacios libres Pista atlética o campo deportivo | 10 hrs |
| 3 Desarrollo de los fundamentos técnicos del deporte | Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de los fundamentos técnicos del deporte, con actitud participativa, empática y responsable. | Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de los fundamentos técnicos del deporte. | Espacios libres Pista atlética o campo deportivo | 15 hrs |
| 4 Desarrollo de los fundamentos tácticos del deporte | Practicar actividades físicas o ejercicios físicos del medio acuático, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de los fundamentos tácticos del deporte, con actitud participativa, empática y responsable. | Se aplican diversos acentos de trabajo, basados en los métodos para el desarrollo de los fundamentos tácticos del deporte. | Espacios libres Pista atlética o campo deportivo | 15 hrs |
| 5 El juego deportivo | Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo del juego deportivo con actitud participativa, empática y responsable. | Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo del juego deportivo. | Espacios libres Pista atlética o campo deportivo | 12 hrs |
| 6 Competición bajo condiciones fáciles de desarrollo | Practicar actividades físicas o ejercicios físicos, por medio de la incorporación de elementos de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad (rapidez) y de coordinación, para el desarrollo de la competición deportiva, con actitud participativa, empática y responsable. | Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de la competición deportiva. | Espacios libres Pista atlética o campo deportivo | 10 hrs |

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

La unidad de aprendizaje es eminentemente práctica, se implementa una metodología participativa y de desarrollo de actividades orientadas al trabajo físico. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte práctica del curso, elaborando prácticas específicas donde el alumno logren las competencias requeridas, demuestra cada uno de los métodos prácticos de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios y prácticas.

El alumno participa activamente en la realización de la práctica de la actividad física, se apega al desarrollo evolutivo de ejercicios que docente demuestra, utiliza el análisis sobre la práctica a desarrollar de forma creativa para que su proceso de ejecución tenga beneficios. Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades coordinativas y condicionales; así como actitudes: organizado, crítico, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación:

- Para acreditar la unidad de aprendizaje es requisito reunir el 80% de asistencia, obtener la calificación de APROBADO en examen ordinario.
- (Estatuto Escolar artículo 76 y 67).
- Examen práctico técnico-táctico y de acondicionamiento físico

Criterios de aprobación:

- Es necesario asistir y participar en todas las prácticas.
- Para acreditar la unidad de aprendizaje es necesario aprobar los exámenes departamentales de evaluación del rendimiento físico, mismos que estarán desarrollados por un cuerpo colegiado.
- Cuando el alumno sufre de alguna lesión que impide la realización de la práctica, si este cubre el porcentaje mínimo para ordinario, tendrá derecho a su examen.
- No hay examen extraordinario (artículo 76, Frac. 2).

IX. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

SCHMOLINSKY, G (1981) Atletismo. Madrid. Pila Teleña

Vladimir N. Platonov y Marina M. Bulatova (2007), La Preparación Física, Editorial Paidotribo.

George James D., Fisher A, Grant, Vehrs Pat R.(2005), Test y pruebas físicas, Editorial Paidotribo.

Deporte seleccionado

COMPLEMENTARIA

Viru Atko, Viru Meshis, Editorial Paidotribo (2003), Análisis y control del rendimiento deportivo.

López Martínez Emilio J.(2008), Pruebas de aptitud física, Editorial Paidotribo.