

# 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 Avanzada I 5. Clave \_\_\_\_\_
6. HC: \_\_\_\_ HL: \_\_\_\_ HT: \_\_\_\_ HPC: 4 HCL: \_\_\_\_ HE \_\_\_\_ CR 4
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa \_\_\_\_\_
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: cursar y aprobar previamente **Actividad Deportiva Básica II, e Intermedia II**

Formuló MTIC. Samuel Nicolás Rodríguez Lucas / 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 la maestría práctica de la metodología de la enseñanza de una disciplina deportiva, a través de la práctica y la mejora de las capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y tácticas, 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 la maestría en las habilidades específicas de una disciplina deportiva.

Esta unidad de aprendizaje es de carácter obligatorio y se encuentra en la etapa disciplinaria del plan de estudios, su área de conocimiento es técnico deportivo y se relaciona con otras unidades de aprendizaje como Actividad Deportiva Intermedio II y Avanzada II

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Realizar la práctica de las habilidades técnico-tácticas y competitivas de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva e implementación de ejercicios ejecutados bajo condiciones de grado de dificultad específicas del deporte, para la especialización y capacidad de la 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 técnico-tácticos y competitivos 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 y la maestría del deporte seleccionado.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### Competencia

Realizar la práctica de las habilidades técnico-tácticas y competitivas de una disciplina deportiva, mediante el uso de estrategias didácticas acordes a la práctica deportiva e implementación de ejercicios ejecutados bajo condiciones de grado de dificultad específicas del deporte, para la especialización y capacidad de la acción motriz en la actividad física, con actitud empática, de respeto y responsable.

### CONTENIDO

### DURACION

#### I. Desarrollo de la Competencia Deportivas.

- 1.1. Maestría de las habilidades motrices deportivas
- 1.2. Maestría de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado
- 1.3. Maestría de los fundamentos tácticos del deporte seleccionado
- 1.4. La competición bajo condiciones difíciles de desarrollo

#### II. Acondicionamiento Físico para el Deporte Seleccionado

- 2.1. Resistencia aeróbica específica del deporte seleccionado
- 2.2. Resistencia anaeróbica específica del deporte seleccionado
- 2.3. Fuerza específica del deporte seleccionado
  - 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 del deporte seleccionado
  - 2.4.1. Cíclica
  - 2.4.2. A cíclica
  - 2.4.3. Reacción
- 2.5. Flexibilidad específica del deporte seleccionado
- 2.6. Coordinación específica del deporte seleccionado

## 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:  1. Test copper 2. Test beeb 3. Seat and reach 4. Abdominal 5. Facial 6. Salto largo. 7. Squat jump	Cronómetro. Tablas de Apoyo. Cinta métrica. Cinta adhesiva. Lápiz. Formatos	4 hrs
2 Desarrollo de la resistencia	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 capacidades condicionales y coordinativas, con actitud participativa, empática y responsable.	Se aplican diversos acentos de trabajo, basado en los métodos para el desarrollo de la capacidad aeróbica	Espacios libres Pista atlética	20 hrs
3 Desarrollo de la Flexibilidad		Se desarrolla la flexibilidad de manera activa y pasiva, a través de métodos estáticos y dinámicos.	Conos Vallas	10 hrs

4	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 capacidades condicionales y coordinativa, con actitud participativa, empática y responsable.	Se desarrolla la Fuerza en las modalidades de Resistencia, potencia y fuerza rápida.	Balón Medicinal Aparatos de pesa	10
5		Se aplican acentos de trabajo para el mejoramiento de la frecuencia y amplitud de paso	Pista Áreas verdes	10
6		Se aplican acentos de trabajo para el mejoramiento de la coordinación	Pista	10
Desarrollo de la Fuerza				
Desarrollo de la Velocidad				
Desarrollo de la Coordinación				

## VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que 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 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.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### **BÁSICA**

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

### **COMPLEMENTARIA**