



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la Experiencia educativa

### 6.-Área de formación

		principal	Secundaria
	Acondicionamiento físico y salud	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
4	0	4	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

### 9.-Oportunidades de evaluación

Taller	AGJ= Cursativa
--------	----------------

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual/Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

### 13.-Proyecto integrador

Ninguno	Ninguno
---------	---------

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

L.E.F. Julio Cesar Lozano Flores, L.E.F Edaena Olsin Corona, M.C José Israel Solar Flores, L.E.F. Ma. Eugenia Ramírez Cobos, LEF Juana B. Martínez Sánchez

### 16.-Perfil del docente

Lic. En Educación Física con diplomado en Metodología y preparación física, con diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva y Acondicionamiento físico, con 2 años de experiencia profesional y de experiencia docente a nivel superior.

**17.-Espacio**

Gimnasio Universitario o similar.

**18.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinaria

**19.-Descripción**

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del Modelo educativo integral flexible (MEIF), con 4 créditos (4 horas prácticas). En ésta, el estudiante va a conocer los principios básicos y benéficos del acondicionamiento físico relacionado con la salud como la mejora del funcionamiento de distintos sistemas corporales (cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso), y la prevención de enfermedades degenerativas o crónicas. En los saberes teóricos en esta EE se contemplan los principios metodológicos del acondicionamiento físico, los tipos de programas preventivos, los saberes heurísticos más destacados son: el desarrollo de destrezas físicas (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.), el dominio de las habilidades físicas y el desarrollo de habilidades básicas y analíticas de pensamiento. Por parte de los saberes axiológicos destacan, la confianza, el compromiso, la colaboración y la Constancia. Las evidencias de desempeño son una evaluación de destrezas físicas (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.), aplicación de un cuestionario sobre el contenido teórico de la EE y una demostración de los ejercicios del programa de actividad física.

**20.-Justificación**

El valor de esta experiencia educativa radica en que se ocupe el tiempo de ocio y satisfacer las necesidades lúdicas contribuyendo al desarrollo cognoscitivo y psicomotriz del estudiante al emplear equilibradamente, ejercicios generales mediante los cuales el cuerpo adquiere capacidades físicas y mentales como fuerza, velocidad, resistencia flexibilidad y mejoramiento del metabolismo basal coordinado con la actitud mental; asimismo, retrasa la aparición de la fatiga en la ejecución de ejercicios, aumentando así las expectativas de vida activa que reduzca la morbi-mortalidad consecutivas a las modernas enfermedades crónicas, favoreciendo una mejor longevidad creando resistencia a las infecciones virales de vías respiratorias altas, que lleve también al control de la ansiedad, y la depresión para aumentar su autoestima.

**21.-Unidad de competencia**

El estudiante realiza los ejercicios del programa de actividad física, en una ambiente de disciplina, respeto, constancia y tolerancia a la frustración, con la finalidad de que mejore y que disminuya los riesgos de salud y aumente su autoestima.

**22.-Articulación de los ejes**

Los saberes que se aborda en esta experiencia educativa se relacionan con los principios metodológicos del acondicionamiento físico, así como integrar los conocimientos de las capacidades físicas condicionales específicas, de acuerdo a las características del individuo y el equilibrio de un programa de enseñanza e instrumentos de evaluación metodológica que ayuden a la difusión del conocimiento de la actividad física, para prevención de las enfermedades.

**23.-Saberes**

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Principios metodológicos del acondicionamiento físico.</li> <li>● La adaptación biológica a las cargas como objetivo principal en el acondicionamiento físico.</li> <li>● La planificación dentro del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li> <li>● Análisis en las cargas de entrenamiento con efecto de desencadenar los mecanismos de adaptación neuromuscular y neurofuncional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autocrítica.</li> <li>● Autonomía</li> <li>● Autor reflexión</li> <li>● Colaboración</li> <li>● Compromiso</li> <li>● Confianza</li> <li>● Constancia</li> <li>● Cooperación</li> <li>● Creatividad</li> </ul>

<p>acondicionamiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipos de programas: preventivos, intervencionistas</li> <li>● Técnica de los ejercicios básicos</li> <li>● Técnica de los ejercicios avanzados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Argumentación en los principios generales que se consideran en un plan de entrenamiento dirigido a mejorar las capacidades físicas condicionales.</li> <li>● Asociación de ideas</li> <li>● Comparación</li> <li>● Desarrollo de destrezas físicas (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.)</li> <li>● Descripción</li> <li>● Dominio de las habilidades físicas.</li> <li>● Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>● Identificación de los principios metodológicos</li> <li>● Juicio</li> <li>● Manejo de bitácoras</li> <li>● Manejo de paquetería básica de office (Word, PowerPoint, correo electrónico, navegador.</li> <li>● Organización de información</li> <li>● Planeación de trabajo en la construcción progresiva para el desarrollo de la forma deportiva.</li> <li>● Reconocimiento de códigos no verbales</li> <li>● Resolución de hipótesis</li> <li>● Toma de decisiones</li> <li>● Uso adecuado de la técnica de los ejercicios básicos</li> <li>● Uso adecuado de la técnica de los ejercicios avanzados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Disciplina</li> <li>● Flexibilidad</li> <li>● Honestidad</li> <li>● Iniciativa</li> <li>● Interés cognitivo</li> <li>● Seguridad</li> <li>● Respeto responsabilidad</li> <li>● Empatía</li> <li>● Tolerancia a la frustración</li> </ul>
---	--	---

**24.-Estrategias metodológicas**

<b>De aprendizaje</b>	<b>De enseñanza</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición de motivos y metas</li> <li>● Búsqueda de fuentes de información</li> <li>● Consulta en fuentes de información</li> <li>● Lectura síntesis y interpretación</li> <li>● Clasificaciones</li> <li>● Imitación de modelos</li> <li>● Relajación</li> <li>● Visualización</li> <li>● Discusiones acerca del uso y valor de conocimiento</li> <li>● Ejecución</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Encuadre</li> <li>● Modelaje</li> <li>● Simulaciones</li> <li>● Demostraciones</li> <li>● Repeticiones</li> <li>● Evaluación diagnóstica</li> <li>● Organización de grupos colaborativos</li> <li>● Dirección de practicas</li> </ul>

## 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Páginas de Internet</li> <li>• Videos en Internet</li> <li>• Antología</li> <li>• Presentación de PowerPoint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronómetros</li> <li>• Computadora</li> <li>• Cañón</li> <li>• Pulsímetro</li> <li>• Espirómetro</li> <li>• Lactómetro</li> <li>• Glucómetro</li> <li>• Plicometro</li> <li>• Calculadora</li> <li>• Ligas</li> <li>• Mancuernas</li> <li>• Pelotas de gel</li> <li>• Bancos</li> <li>• Bastones</li> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> <li>• Colchonetas</li> </ul>

## 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Evaluación de destrezas físicas (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego al reglamento</li> <li>• Apego a los valores en clase</li> </ul>	Gimnasio universitario	40 %
Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia</li> <li>• Claridad</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Dominio del tema</li> </ul>	Gimnasio universitario	20%
Demostración de los ejercicios del programa realizado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica</li> <li>• Posición</li> <li>• Exactitud</li> <li>• Apego al programa</li> </ul>	Gimnasio universitario	40%
Total			100%

## 27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada prueba de desempeño físico y cubrir el 80% de asistencia.

## 28.-Fuentes de información

Básicas
<p><b>Libros:</b> Tudor O.Bompa <b>Periodización del Entrenamiento Deportivo</b> Editorial Paidotribo 2000. Vasconcelos Raposo <b>Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo</b> Editorial Paidotribo 2000. Vladimir Nicolaievitch platanov <b>El Entrenamiento Deportivo Teoría y Metodología</b> Editorial Paidotribo. España. Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnerte <b>Manual Del Entrenamiento Deportivo</b> Editorial Paidotribo Barcelona Ricardo Mirella <b>Metodología De Entrenamiento De Fuerza, Resistencia, Velocidad y La Flexibilidad</b>. Editorial Paidotribo Barcelona José Gerardo Villa, Alfredo Córdoba y Javier González <b>Nutrición Del Deporte</b> Editorial Gymnos Madrid</p>
Complementarias
<p>Acondicionamiento Físico. Universidad Metropolitana Iztapala. Ultima visita 31 de enero de 2009. <a href="http://www.izt.uam.mx/ceu_dep/archivos/entre_aconfis.htm">http://www.izt.uam.mx/ceu_dep/archivos/entre_aconfis.htm</a> Técnicas de mantenimiento y acondicionamiento físico. Ultima visita 31 de enero de 2009. <a href="http://www2.uah.es/cafad_taf/">http://www2.uah.es/cafad_taf/</a></p>