



Programa de estudio

1.-Área académica

Cualquiera

2.-Programa educativo

Cualquiera

3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas

4.- Código

5.- Nombre de la Experiencia Educativa

6.- Área de formación

4.- Código	5.- Nombre de la Experiencia Educativa	6.- Área de formación	
		Principal	Secundaria
ADEP 00020	Halterofilia	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
Julio 2006		

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

Prof. Conrado Jiménez González

16.-Perfil del docente

Licenciado en Educación Física, con especialidad en Levantamiento de Pesas y 3 años de experiencia deportiva en el nivel superior.

17.-Espacio

Institucional

18.-Relación disciplinar

Multidisciplinaria

19.-Descripción

Esta experiencia educativa se localiza en el Área de Formación de Elección Libre (AFEL) del Modelo Educativo Integral y Flexible con 4 créditos (4 horas prácticas). Pretende el desarrollo de las capacidades físicas y mentales del estudiante a través de la práctica de la halterofilia, ejecutando la técnica en su participación competitiva. En los saberes teóricos de este deporte se contempla que conozcan el reglamento, los fundamentos básicos así como breve historia; en los saberes heurísticos, el dominio de las técnicas básicas y movimientos anteriores; con los saberes axiológicos, desarrollen la responsabilidad, disciplina, la tolerancia y respeto. La evaluación se fundamenta en la demostración de los ejercicios básicos, cuestionario, capacidades físicas.

20.-Justificación

La importancia de esta experiencia educativa radica en que contribuye al desarrollo cognoscitivo y psicomotriz del estudiante al emplear equilibradamente gran número de músculos, a la vez que proporciona ejercicio general y fomenta el desarrollo motriz, en cualidades de velocidad, coordinación, agilidad, flexibilidad y resistencia, así como los aspectos socializadores de grupo y algunos aportes de cultura física básica. Esta experiencia educativa contribuye a un desarrollo integral con mente sana y buena salud.

21.-Unidad de competencia

El estudiante realiza la técnica de los ejercicios clásicos o competitivos de halterofilia, del arranque y el envión, con gusto, constancia, disciplina, puntualidad, seguridad, confianza y compromiso, con la finalidad de adquirir hábitos de autodisciplina y espíritu de competencia.

22.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con la breve historia de la halterofilia, descripción de las técnicas, la descripción del arranque y envión (eje teórico), a través de desarrollo de habilidades físicas, de ejercicios, destrezas, entre otros (eje heurístico) con respeto, colaboración, disciplina, responsabilidad, tolerancia a la frustración. (eje axiológico).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none">Breve historia de la halterofiliaDescripción y estudio de la 1ra y 2da fase del jalónDescripción y estudio de la flexión y saque del enviónDescripción y estudio del desplazamiento de los pies en el envión desde el pecho.Descripción y estudio de los ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la	<ul style="list-style-type: none">Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglésManejo de paquetería básica de office (Word, Internet y correo electrónico, chat)Habilidades básicas y analíticas de pensamientoAnálisis de la informaciónDesarrollo de habilidades físicas, velocidad, fuerza,	<ul style="list-style-type: none">CompañerismoColaboraciónCooperaciónGusto por la práctica del deportePuntualidadConfianzaAutoestimaDisciplinaAutocríticaCompromisoSeguridad de si mismo

técnica de los ejercicios clásicos • Descripción de la técnica de los ejercicios clásicos • Descripción de arranque • Descripción de envión • Descripción de la técnica de ejecución de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza • Reglamento internacional	resistencia y agilidad • Sistematización • Trayectoria del movimiento del arranque y envión • Desarrollo de la destrezas en el desplazamiento del movimiento • Desarrollo de ejercicios especiales elementales para el perfeccionamiento de la técnica del arranque y envión • Observación de aciertos y errores del movimiento de los ejercicios • Atención ocular y auditiva • Manejo de la gráfica (trayectoria de la barra)	• Respeto al grupo o profesores • Colaboración al trabajo • Constancia • Cooperación entre el grupo • Disposición al trabajo • Ética • Honestidad • Puntualidad • Honesty • Tenacidad • Liderazgo • Autocontrol • Tolerancia a la frustración
--	--	---

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
• Exposición de motivos y metas • Búsqueda de fuentes de información • Consulta de fuentes de información • Análisis del movimiento de la técnica por paso • Ejecución • Imitación de modelos • Relajación • Repetición simple y acumulativa • Visualizaciones	• Encuadre • Evaluación diagnóstica • Simulaciones • Demostraciones • Modelaje • Demostración • Exposición con apoyo tecnológico variado

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
• Folletos • Libros • Fotos • Películas • Videos	• Barras • Discos • Tarimas • Soportes de sentadilla • Bancos para la técnica • Mancuernas • Bancos para la fuerza de los brazos • Tablas de abdominales

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Evaluación de capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, agilidad)	• Apego al reglamento • Apego a los valores en clase	Pista de atletismo Gimnasio	30%

Demostración de los ejercicios básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Apego al reglamento • Apego a los valores en clase • Demostración y dominio del movimientos 	Gimnasio	30%
Simulación de competencia	<ul style="list-style-type: none"> • Apego a los valores en clase • Apego al reglamento • Apego a las instrucciones • Seguir las instrucciones 	Gimnasio	30%
Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento Básico del deporte • Suficiencia • Congruencia • Claridad 	Aula	10 %
		Total	100%

27.-Acreditación

Para acreditar esta EE el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño en tiempo y forma.

28.-Fuentes de información

Básicas
C. Dr. Iván Román Suárez y Lic. Alfredo González, Metodología del Entrenamiento de Levantamiento de Pesas. Ciudad de la Habana Cuba 1987.
C. Dr. Iván Román Suárez, Levantamiento de Pesas sus Ejercicios. Ciudad de la Habana Cuba 1986.
Federación Internacional de Levantamiento de Pesas Amateur. Reglas oficiales de Levantamiento de pesas México ,1969
Franz, Edwuard. Levantamiento de Pesas, México Editores Asociados, 1971
Complementarias
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Ultima Visita 26 de julio de 2006. www.conade.gob.mx/halterofilia
Federación Mexicana de Levantamiento de Pesas. Ultima visita 26 de julio de 2006. http://www.codeme.org.mx/lpesas
International Weightlifting Federation. Ultima visita 26 de julio de 2006 www.iwf.net