



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Área de Formación de Elección Libre**  
**Programa de experiencia educativa**

**I. Área Académica**

Todas las áreas académicas

**2. Programa Educativo**

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 8006I	Halterofilia

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
Salud y bienestar

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
1	3	No Aplica	60	5	No Aplica

**11. Modalidad y ambiente de aprendizaje**

M: Curso-Taller	Presencial	Múltiples	Multidisciplinaria	Ordinario
-----------------	------------	-----------	--------------------	-----------

**12. Espacio**

**13. Relación disciplinaria**

**14. Oportunidades de evaluación**

**15. EE prerequisito(s)**

No Aplica
-----------

## 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
20	5

## 17. Justificación

Los programas de entrenamiento de fuerza, en jóvenes, han tenido un significativo incremento en la última década, los cuales han demostrado diversos beneficios, no solo a la salud física, también se ha reflejado en la salud emocional y psicológica. El aumento de la fuerza y potencia muscular, reducción del riesgo cardiovascular, ayuda en el control de peso, fortalecimiento óseo y disminución de lesiones. La evidencia científica y experiencia clínica respaldan la eficacia y seguridad de estos programas cuando están bien estructurados y supervisados por especialistas capacitados, ofreciendo un bienestar integral a nivel físico, psicológico y social (Saavedra, 2022).

## 18. Unidad de competencia (UC)

El/La estudiante practica y experimenta la halterofilia, desarrollando nuevas técnicas basadas en ejercicios específicos poniendo en marcha habilidades físicas mediante movimientos efectivos y adaptativos; con el tiempo, la experiencia adquirida le permite adaptarse a diferentes condiciones y contextos físicos, proporcionando capacidad de ajuste; crucial para realizar acciones físicas en entornos variados y enfrentar imprevistos con eficacia.

## 19. Saberes.

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidad para manejar información de diversas fuentes de manera efectiva.</li><li>• Desarrollo de habilidades esenciales para el pensamiento crítico y analítico.</li><li>• Evaluación precisa de datos para obtener conclusiones significativas y válidas.</li><li>• Mejora de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad para el rendimiento óptimo.</li><li>• Organización estructurada de información y procesos para un manejo efectivo.</li><li>• Estudio detallado de la técnica y trayectoria en arranque y envión.</li><li>• Perfeccionamiento en la ejecución y desplazamiento de movimientos específicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a los orígenes y evolución de la halterofilia como deporte.</li><li>• Revisión de las normativas y reglas que rigen la práctica y competición en halterofilia a nivel internacional y nacional.</li><li>• Análisis general de las técnicas empleadas en los ejercicios clásicos de halterofilia.</li><li>• Explicación detallada del movimiento y técnica del arranque en halterofilia.</li><li>• Análisis de la técnica y ejecución de la envión en halterofilia.</li><li>• Revisión de las técnicas específicas para realizar ejercicios destinados al desarrollo de la fuerza.</li><li>• Estudio detallado de las primeras y segundas fases del movimiento del jalón.</li><li>• Análisis de las fases de flexión y saque en el</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorar a compañeros, adversarios, entrenadores y oficiales técnicos, actuando con honestidad y ética, y respetando las reglas del deporte.</li><li>• Reconocer y valorar diferentes culturas, orígenes y experiencias, promoviendo la integración de todos los individuos, independientemente de sus habilidades o antecedentes.</li><li>• Fomentar la cooperación y el apoyo mutuo entre miembros del equipo, maximizando el rendimiento conjunto y fortaleciendo el espíritu de grupo.</li><li>• Comprometerse con la práctica y el cumplimiento de reglas,</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de ejercicios básicos para mejorar la técnica en arranque y envión.</li> <li>• Evaluación continua de aciertos y errores para ajustar la técnica adecuadamente.</li> <li>• Mejorar la capacidad para observar y escuchar durante la práctica efectiva.</li> <li>• Interpretación de gráficos sobre la trayectoria de la barra para ajustes técnicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• movimiento de la envión.</li> <li>• Estudio del movimiento y ajuste de los pies durante la envión desde el pecho.</li> <li>• Análisis de ejercicios auxiliares diseñados para mejorar la técnica en los movimientos clásicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manteniendo un óptimo nivel de control personal en entrenamientos y competiciones.</li> <li>• Dar lo mejor de uno mismo, mantener la dedicación frente a las dificultades, y enfocarse en el crecimiento y desarrollo individual para alcanzar metas deportivas.</li> </ul>
--	---	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( x ) Actividad presencial	( ) Actividad virtual/ ( )En línea
De aprendizaje	<p>Facilitar el aprendizaje experiencial y la simulación de situaciones reales permite a los deportistas aplicar habilidades en contextos auténticos, preparándolos eficazmente para la competición.</p> <p>La retroalimentación constructiva y la evaluación continua proporcionan orientación específica y positiva, motivando a los deportistas y ajustando las estrategias de entrenamiento según el progreso observado.</p>	
De enseñanza	<p>Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación, junto con el establecimiento de metas claras y la práctica deliberada, promueve el desarrollo integral, mientras que la inclusión y valoración de la diversidad aseguran un entorno equitativo y respetuoso.</p>	

## 21. Apoyos educativos.

Barras, discos, racks, plataformas de entrenamiento, mancuernas, banca para desarrollo de fuerza de brazo y pierna, pole multifuncional para el desarrollo de fuerza y mancuernas.  
Uso de TIC.  
Exposición por medio de diapositivas y videos.

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Evolución de la fuerza rápida	Resultados de Prueba Físicas.	Evaluación sistemática: inicio, durante y al final del curso.	30%
Evaluación del Desempeño Técnico en Halterofilia	Precisión técnica y ejecución optima de movimientos técnicos.	Observación directa	30%
Modelo Competencia	Desempeño bajo competencia aplicar técnicas bajo presión, adaptación a diferentes escenarios.	Evaluación por problemas	30%
Cuestionario	Conocimiento teórico y comprensión de conceptos clave.	Clave de examen	10%
		Porcentaje total:	100%

## 23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

## 24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte  
Experiencia docente en el nivel superior en IES públicas o privadas, mínimo 3 años.  
Experiencia como entrenador de Levantamiento de Pesas , mínimo 2 años

## 25. Fuentes de información

1. Saavedra, F. J. F. (2022). Prescripción de ejercicios de fuerza para niños y adolescentes. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 6.
2. Lafuente, M. S. (2004). *Por que el entrenamiento de halterofilia mejora el desarrollo de la fuerza máxima explosiva, de adolescentes en el tren inferior* (Doctoral dissertation, Universidad del Salvador).
3. Terán Jaramillo, I. E., de Ciencias Navales, C., & Ricardo, M. C. C. (2021). Ejercicios de Halterofilia y su contribución al desarrollo de los grupos musculares de la Brigada de Guardiamarinas con el uso del gimnasio de la Escuela Superior Naval.
4. Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151-168.

## 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Julio del 2006	Agosto de 2024	Organo equivalente a Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

--	--	--

**27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

<i>LED. Jonatan Levi Aguirre Jiménez</i>
--