

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

CARTA DESCRIPTIVA

FECHA DE ELABORACIÓN: (ABRIL-1997)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN.

NOMBRE DEL DOCENTE: José Luis García de la Fuente

NOMBRE DE LA MATERIA: Deportes

CLAVE: Dep.410

-

CRÉDITOS: 3 _

CARRERA(S): _____

SECCIÓN: _____

FECHA DE INICIO: (agosto-1997)

FECHA DE TÉRMINO: (17/Noviembre/1997)

HORARIO: _____

DESCRIPCIÓN.

NOMBRE DEL TEMA.

- Clase 1
Test pedagógico para comprobación de capacidades físicas
- Clase 2
Desarrollo de la velocidad y fuerza general
- Clase 3
Desarrollo de la resistencia especial y fuerza general
- Clase 4
Desarrollo de velocidad y fuerza generales
- Clase 5
Desarrollo de la resistencia especial y fuerza general
- Clase 6
Desarrollo de la velocidad y fuerza generales
- Clase 7
Desarrollo de velocidad y fuerza generales
- Clase 8
Desarrollo de la velocidad y fuerza generales
- Clase 9
Desarrollo de la velocidad y fuerza general
- Clase 10
Desarrollo de la resistencia especial y fuerza general
- Clase 11
Desarrollo de velocidad fuerza y coordinación
- Clase 12
Desarrollo de velocidad y fuerza general
- Clase 13
Desarrollo de la resistencia especial y resistencia de la fuerza
- Clase 14
Desarrollo de la velocidad y fuerza general
- Clase 15
Desarrollo de la velocidad y fuerza general
- Clase 16
Test pedagógico para comprobación de capacidades físicas
- Clase 17
Resistencia especial y resistencia de la velocidad
- Clase 18
Perfeccionamiento de la velocidad y fuerza general
- Clase 19
Resistencia especial y resistencia de la velocidad
- Clase 20
Perfeccionamiento de la velocidad y fuerza especial
- Clase 21
Perfeccionamiento de la velocidad y fuerza especial
- Clase 22
Resistencia especial y resistencia de la velocidad

Clase 23
Perfeccionamiento de la velocidad, fuerza especial y coordinación
Clase 24
Test pedagógico
Clase 25
Resistencia especial y resistencia de la velocidad
Clase 26
Perfeccionamiento de la velocidad y fuerza
Clase 27
Resistencia especial, resistencia de la velocidad y fuerza especial
Clase 28
Perfeccionamiento de la velocidad y la fuerza especial
Clase 29
Resistencia especial, resistencia de la velocidad y flexibilidad.
Clase 30
Test pedagógico
Clase 31,32,33,34,35,36,37, y 38
Mantenimiento de la forma física deportiva (texto)
Clase 39, 40,41,42,43,44 y 45.
Orientación deportiva

GRADO DE AVANCE EN EL PROGRAMA ANALÍTICO.

Primer semana clase 1,2 y3
Segunda semana clase 4,5, y 6
Tercer semana clase 7,8 y 9
Cuarta semana clase 10,11 y 12
Quinta semana clase 13,14 y 15
Sexta semana clase 16,17 y 18
Séptima semana clase 19,20 y 21
Octava semana clase 22,23 y 24
Novena semana clase 25,26 y 27
Décima semana clase 28, 29 y 30
Onceava semana clase 31, 32 y 33
Doceava semana clase 34,35 y 36
Treceava semana clase 37,38 y 39
Catorceava semana clase 40,41 y 42
Quinceava semana clase 43,44 y 45 (texto)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Evaluar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación) (texto)
Grado de condición física inicial.

UNIDAD I

- 1.- Evaluación de las capacidades físicas iniciales.
- 2.- Recuperación y desarrollo de la forma deportiva.
- 3.- Desarrollo de las cualidades físicas, la fuerza, resistencia, velocidad, elasticidad y la coordinación.
- 4.- Evaluación de las capacidades físicas generales.

UNIDAD II

- 1.- Perfeccionamiento de la forma deportiva.
- 2.-perfeccionamiento de las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, elasticidad y coordinación.
- 3.- Evaluación de las capacidades físicas especiales.
- 4.- Fortalecimiento de los hábitos de buena conducta.

UNIDAD III

- 1.- Obtención de logros deportivos en competencia o torneos.
- 2.- Mantenimiento de la forma deportiva por medios generales y especiales.
- 3.- Pruebas de control especiales.
- 4.- Orientación deportiva.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

- Procedimiento de la explicación oral
- Procedimiento de indicaciones y ordenes.
- Procedimiento de repeticiones alternas.
- Procedimiento de la competencia.
- Procedimiento de carrera continua.
- Procedimiento de intervalos
- Procedimiento del juego organizado
- Procedimiento del fartlek
- Procedimiento del plan gráfico
(Texto)