

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA ÁGRARIA ANTONIO NARRO

PROGRAMA ANALÍTICO

FECHA DE ELABORACIÓN: Agosto de 1995

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: Febrero del 2000

DATOS DE IDENTIFICACIÓN.

NOMBRE DE LA MATERIA: Deportes

CLAVE: DEP-410

DEPARTAMENTO QUE LA IMPARTE: Departamento Deportivo

NÚMERO DE HORAS DE TEORÍA: 0

NÚMERO DE HORAS DE PRÁCTICA: 3

NÚMERO DE CRÉDITOS: 3

CARRERA(S) EN LA(S) QUE SE IMPARTE: Todas

PREREQUISITO: Ser alumno de la Universidad inscrito.

OBJETIVO GENERAL.

La materia de deportes como parte de la educación física es el elemento fundamental de la educación integral del ser humano desde el momento en que le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de su vida, a través de la practica sistemática y organizada sustentada en los principios de una pedagogía científica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**Al término del curso el alumno:

- * Fortalecerá hábitos de higiene, patrióticos y organizados que se verán reflejados en su carácter, personalidad y en sus actividades volitivo-morales.
- * Estará más capacitado para asimilar los conocimientos teóricos forjados de un pensamiento analítico y mejor coordinado para casos imprevistos en su vida profesional como cotidiano.
- * Adquirir el interés por mejorar, dominar nuevas habilidades en la búsqueda de la excelencia.
- * Tendrá la necesidad de pertenencia y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.
- * Mejorar su autodirección para mantener el control de sí mismo.
- * Podrá con el nivel de preparación física desempeñar bien sus habilidades para participar en el deporte recreativo.

TEMARIO.

UNIDAD I

NOMBRE: Comprobación y desarrollo de las cualidades físicas condicionales, morales-volitivas.

N o	TEMAS
1	Test pedagógico inicial
2	Desarrollo de la fuerza
3	Desarrollo de la velocidad
4	Desarrollo de la resistencia
5	Desarrollo de la elasticidad
6	Desarrollo de las habilidades
7	<i>Test pedagógico general</i>

UNIDAD II

NOMBRE: Perfeccionamiento de las cualidades físicas condicionales y morales volitivas.

Nº	TEMAS
1	Perfeccionamiento de la fuerza
2	Perfeccionamiento de la velocidad
3	Perfeccionamiento de la resistencia
4	Perfeccionamiento de la elasticidad
5	Perfeccionamiento de la coordinación
6	Test pedagógicos especiales

UNIDAD III

NOMBRE: Obtención de logros deportivos, mantenimiento de la forma deportiva y perspectivas.

Nº	TEMAS
1	Mantenimiento de la forma deportiva mediante el juego organizado
2	Obtención de logros deportivos por medio del juego organizado
3	Deportes de equipos representativos.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

UNIDAD I

- Test pedagógico inicial
- Procedimiento de las indicaciones y órdenes.
- Procedimiento de la competencia.
- Materiales: rotafolios, cronómetro, cinta métrica, gis, cancha o espacio para las evaluaciones.

2.- DESARROLLO DE LA FUERZA

- procedimiento: el estándar, alterno, combinados en circuito y competitivo.
- materiales: obstáculos, implementos pesados, cancha y trabajo en pareja de equipo.

3.- DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

- Procedimiento: estándar, alterno, combinados, competitivo, la explicación, la evaluación oral, la charla.

4.- DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

- Procedimiento: indicaciones y órdenes, la explicación oral, estándar alterno, combinando el juego, competitivo y en circuito.

5.- DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD

- Procedimiento: la charla, la explicación, demostración directa o indirecta, combinados, circuitos.
- Materiales: espalderas, trabajo en equipo o parejas.

6.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES

- Procedimiento: el circuito del juego, competitivo y combinados.
- Materiales diferentes para la diversificación de la clase.

7.- TEST PEDAGOGICO GENERAL

- Procedimiento: indicaciones y órdenes.
- Procedimientos de la competencia.

UNIDAD II

1.- Perfeccionamiento de la fuerza

- Procedimiento: alternos, combinados en circuito y competitivos.
- Medios: ejercicios en parejas con implementos pesados, saltos con obstáculos, etc.

2.- Perfeccionamiento de la velocidad

- Procedimiento: alternos, combinados competitivos, la explicación y la evaluación oral.
- Medios: ejercicios con persecución, ejercicios similares a los de competencia, juego con persecución.

1. - Perfeccionamiento de la resistencia

- Procedimiento: indicaciones y órdenes, la explicación, standar, alterno, combinados del juego, competitivo y en circuito.
- Medios: ejercicios de intensidad media y baja, circuitos prolongados y juegos con duración continua.

4.- Perfeccionamiento de la elasticidad

- Procedimiento: la explicación, la demostración directa o indirecta, combinados y en circuito.
- Medios: ejercicios de elasticidad activa y pasiva, ejercicios acrobáticos y ejercicios para vallistas.

5.- Perfeccionamiento de la coordinación

- Procedimiento: en circuitos de juego, competitivos y combinados.
- Medios: ejercicios combinados complejos con cambios de situaciones y estaciones.

6.- Test pedagógicos especiales

- Procedimiento: de la competencia, de las indicaciones y órdenes.

UNIDAD III

1.- MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA MEDIANTE EL JUEGO ORGANIZADO.

- Procedimiento: del juego y de la competencia
- Medios: ejercicios competitivos y torneos deportivos.

2.- OBTENCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS POR MEDIO DEL JUEGO ORGANIZADO

- Procedimiento: del juego y de la competencia fundamental.
- Medios. Juegos organizados en los cuales se puedan evaluar, las cualidades físicas mas importantes fuerza-velocidad-resistencia.

3.- DEPORTES DE EQUIPOS REPRESENTATIVOS

EVALUACIÓN.

Se aplicarán tres test pedagógicos (inicial, medio y final), para saber la capacidad física del alumno, además de tener evaluación continua sobre la aplicación correcta de los ejercicios.

El alumno será acreditado siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos

- a) 85% de asistencia al curso.
- b) Participación en las actividades asignadas por el maestro.

Nota: los alumnos que cumplan con el 75% de la asistencia tendrán que realizar una semana (5 sesiones) de preparación física y presentar un test pedagógico para su acreditación.)

De Entrenamiento.
Editorial CONADE, México, 1995.)

PROGRAMA ELABORADO POR:

Ing. José Luis García De La Fuente
Ing. Gabino Herrera Barrera
Profr. Francisco Javier Aguillón Castillo

Responsable
Colaborador
Colaborador

PROGRAMA ACTUALIZADO POR:

Ing. José Luis García De La Fuente

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- 1.-Cigala Felipe, Aspectos De La Preparación Física.
Editorial Degeti, Edición 1, México.

Física Y Deportes
Edición 1, Moscú, 1985.
- 2.-Pila Teleña A. Preparación Física , Niveles I, II Y III.
Editorial Pila Teleña, España, 1984.
- 3.-Soto Lanier A. Las Capacidades Condicionales Y
Coordinativas.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 4.-Conade, Principios Pedagógicos Del Entrenamiento.
Editorial, CONADE, México, 1995.
- 5.-Thompson J.L.P. Introducción A La Teoría Del Entrenamiento.
Editorial Marhallarts Print Serviré, Inglaterra, 1991.

Bibliografía Complementaria

- 1.-Borizov Nicolai, Manual De Voleibol.
Editorial DEGETI, Edición 1, México, 1991.
- 2.-Ozolin N.G. Carreras De Velocidad.
Editorial Cultura Física Y Deportes, Edición 1, Moscú, 1986.
- 3.-Morales Rodríguez A.R. Sistemas De Suministro Energético
Para La Actividad Muscular.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 4.- Rill Fournier H. Características Del Calentamiento.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 5.- González Sotolongo P. Desarrollo De Las Capacidades Cogno-
Sitivas.
Editorial, CONADE, México, 1995.
- 6.- Fuentes G. Desarrollo De La Resistencia.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 7.-Conade, Batería De Capacidades Fisico-Deportivas.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 8.- Mernal Puertas H.G. Planificación Del Microciclo Y La Unidad

PRÁCTICA

FECHA DE ELABORACIÓN: (Mes/Año)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN.

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: _____

CORRESPONDIENTE AL TEMA DE: _____

NÚMERO DE HORAS: _____

LUGAR EN DONDE SE LLEVARÁ A CABO: _____

DOCENTE RESPONSABLE: _____

OBJETIVO DE LA PRÁCTICA.

(Texto)

PROCEDIMIENTO.

PRÁCTICA

El propósito prioritario de la Universidad Autónoma Agraria "Antonio Narro", es elevar sistemáticamente la calidad de la educación que se imparte en este plantel, como una respuesta a la política que en el sector educativo ha dispuesto el gobierno federal en el programa nacional de educación, cultural, recreación y deporte.

En virtud de ello, ha emprendido acciones tendientes a fortalecer los planes y programas de estudio a fin de proporcionar a los estudiantes la formación adecuada a las circunstancias en que vive actualmente el país.

Por tal motivo, se considero necesario realizar una investigación profunda con el objeto de elaborar un programa de actividades deportivas, que basado en las recientes técnicas pedagógicas, fuera acorde a las características de la comunidad estudiantil y de la infraestructura de instalaciones y servicios con que cuenta esta institución.

Su instauración con carácter curricular, de acuerdo a que su aplicación se basara en métodos científicos y estará orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas del cuerpo humano, a la elevación de sus posibilidades funcionales, y al desarrollo de las cualidades motoras que favorezcan las condiciones de salud del estudiante; en consecuencia, hará que el estudiante tenga un desarrollo armónico de equilibrio entre el grado de conocimientos técnicos adquiridos y su actividad en el entorno social.

MANUAL DEL DOCENTE

EL PROFESOR DEBERÁ:

3.1. Desarrollar y planificar las actividades durante el semestre entre las que están:

- a) diario de clases
- b) asistenciales
- c) tests pedagógicos
- d) competencias
- e) resultado de evaluaciones

3.2. Desarrollar su creatividad, diversificando los medios (ejercicios) y seleccionar los mas apropiados para utilizarlos en el macrociclo.

3.3. Desarrollar un plan educativo para el semestre donde se resalten efemérides, cumpleaños, charlas, sobre higiene personal y situación académica de los alumnos.

3.4. Evitar ejercicios que puedan ser perjudiciales para el alumno tanto físico como psicológico y moralmente.

3.5. Exigir un examen médico de salud física y mental de todos los alumnos, actualizado.

3.6. Analizar los resultados de las distintas evaluaciones y transmitir estas a los alumnos, de preferencia al final de cada evaluación.

3.7. Mantener su superación personal, teniendo en cuenta siempre los principios del entrenamiento deportivo.

3.8. Dará tareas para desarrollar en sus tiempos libres a los alumnos que así lo ameriten.

3.9. Concientizar al alumno de la importancia de la educación física, como parte integral del desarrollo de una personalidad multifacética.

3.10. Utilizara una enseñanza sistemática, de tal manera que el alumno pueda valorar su aprovechamiento.

SISTEMAS DE EVALUACION

En la dirección del proceso de entrenamiento, ocupa un lugar importante la determinación del nivel de la capacidad de trabajo tanto física como mental de los deportistas.

En el deporte moderno, conjuntamente con los resultados deportivos, los tests pedagógicos representan los índices más significativos e imprescindibles para obtener una valoración confiable del estado de la preparación del deportista.

Actualmente se hace necesario valorar y controlar la información de la influencia de las cargas de entrenamiento sobre el organismo del deportista; el carácter de la influencia de estas cargas, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes del estado de la preparación del deportista. Con la ayuda de los test pedagógicos se pueden materializar la solución de los problemas en cuestión.

El vocablo test, traducido del inglés significa: prueba, investigación.

Test: son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicios físicos, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico-matemáticas y son aplicadas con el objeto de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre. (I.p. matveiv)

Desde el punto de vista metodológico, los tests pedagógicos se clasifican en: teóricos, prácticos y competitivos.

4.1. Tests teóricos: ayudan al entrenador-pedagogo para evaluar el nivel intelectual-deportivo de sus atletas y el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos, tácticos, etc.

4.2. Tests práctico: ayudan al entrenador a medir el nivel alcanzado en cada capacidad motora, desarrollada a través de las sesiones de entrenamiento.

4.3. Test competitivo: ayuda al entrenador a medir el nivel alcanzado en la totalidad de las capacidades condicionales a través de los períodos de preparación.

SISTEMA DE COMPETENCIA

Para elaborar el sistema de competencia, es necesario contemplar el calendario tanto el cotidiano, como el oficial de la federación deportiva nacional correspondiente.

Para la elaboración de este plan de competencias a un año se debe tener en cuenta los siguientes aspectos.

1.- La tradicionalidad: esto quiere decir que en el calendario deben incluirse las mismas competencias en las mismas fechas año con año (ejemplo: a través

de una manera sistemática y progresiva, es por eso que para su aplicación se establecen 3 periodos de trabajo:

1. Preparación Física General
2. Preparación Física Especial
3. Preparación Competitiva.

Con el trabajo de la preparación física general y especial, se busca que los alumnos desarrollen y mejoren las capacidades de: velocidad, fuerza y resistencia de manera sistemática, y además tengan la opción de participar en eventos deportivos de competencia internos (de plantel y de zona).

En el caso de la preparación competitiva, se busca una participación total de los alumnos de manera recreativa, utilizando juegos organizados como un medio de adquisición de habilidades coordinativas relacionadas con las capacidades físicas básicas.

BATERIA LUBRICACION

A) Torsiones Del Cuello (Derecha-Izquierda)	10 Tiempos
B) Rotación De Brazos Extendidos (Adelante)	10 Tiempos
C) Rotación De Brazos Extendidos (Atras)	10 Tiempos
D) Rotación De Mueñecas (Adelante - Atras)	10 Tiempos
E) Rotación De La Cadera (Derecha - Izquierda)	10 Tiempos
F) Rotación De Tobillos (Derecha - Izquierda)	10 Tiempos

RUTINA DE CALENTAMIENTO

1.- Balanceo de brazos (adelante - atras)	20 tiempos
--	------------

2.- Flexión del tronco (adelante - atras)	20 tiempos
3.- Rotación del tronco (derecha e izquierda)	20 tiempos
4.- Flexión del tronco (derecha e izquierda)	20 tiempos
5.- Con piernas cruzadas al frente, flexión del tronco adelante	20 tiempos
6.- Desplante de pierna derecha al frente	10 tiempos
7.- Desplante de pierna izquierda al frente	10 tiempos
8.- Desplante de pierna derecha, lateralmente	10 tiempos
9.- Desplante de pierna izquierda, lateralmente	10 tiempos
10.- Saltitos sobre la parte media delantera de los pies juntos.	20 tiempos
11.- Saltos abrir - cerrar piernas	20 tiempos
12.- Saltando sobre un pie levantar rodilla al pecho	10 tiempos c/cada pierna.
13.- En posición de sentado flexión del tronco al frente, tocar puntas de los pies, con las manos.	
14.- En posición de sentado con piernas separadas, flexión del tronco hacia pierna derecha e izquierda	10 tiempos a a cada pierna
15.- Posición de sentado, rodadas sobre la espalda.	20 tiempos
16.- Posición de corredor de	20 tiempos

obstáculos, pierna derecha flexionada, flexión del tronco al frente.

- | | |
|---|------------|
| 17.- Posición de corredor de obstáculos, pierna izquierda flexionada, flexión del tronco al frente. | 20 tiempos |
| 18.- De pie, con piernas separadas círculos completos del tronco hacia la derecha. | 10 tiempos |
| 19.- De pie con piernas separadas circuitos completos del tronco hacia la izquierda y derecha. | 20 tiempos |
| 20.- Brazos laterales, cruzar adelante y atrás. | 20 tiempos |

** Escoger los ejercicios que cubran el tiempo de calentamiento de cada sesión.

Ejercicios de a-b-c especial

- 1.- Paso yogui en el mismo lugar.
- 2.- Movimiento de pateo hacia atrás (talones a los glúteos).
- 3.- Movimiento de paso del indio.
- 4.- Pasos alargados.
- 5.- Carrera hacia atrás.
- 6.- Movimiento lateral tipo bailarina. (derecha e izquierda).

(Texto)

(Texto)

EVALUACIÓN.

(Texto)

BIBLIOGRAFÍA.

(Texto)

(Texto)