

## **UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO**

### **CARTA DESCRIPTIVA**

**FECHA DE ELABORACIÓN:** Agosto del 2004

#### **DATOS DE IDENTIFICACIÓN.**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Luis García de la Fuente

**NOMBRE DE LA MATERIA:** Deportes

**CLAVE:** Dep.410

-

**CRÉDITOS:** 3

**CARRERA(S):** Todas

**SECCIÓN:**

**FECHA DE INICIO:** (agosto-2004)

**FECHA DE TÉRMINO:** (Noviembre-2004)

**HORARIO:** 16:00 a 17:00

## **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 (mediante el juego organizado)  
Clase 39, 40,41,42,43,44 y 45.  
Orientación deportiva (perspectivas para integrar equipos representativos)

### **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 (el alumno podrá adelantar clases de acuerdo a horario durante toda la semana, lo cual redundara en una mejor preparación)

## **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, charla.
- 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)

## ACTIVIDADES EN CLASE.

### ACTIVIDADES PROCEDIMIENTOS

### DOSIFICACION

<p>Clase 1</p> <p>1.-Formación y reporte de grupo 2.-Información de actividades 3.-Lubricación. 4.-Trote continuo. 5.-Calentamiento. 6.-Abc especial. 7.-Carreras progresivas. 8.- Test pedagógico.     a) 30 mts. Carrera.     b) salto vertical.     c) 1000 mts. Carrera plana. 9.-trote de soltura.     (texto)</p> <p>Clase 2</p> <p>8.-trabajo para velocidad y fuerza.     a) salidas en distintas posiciones (rápidas)     b) salidas bajas de manera explosiva y carrera en zic-zag.     c) saltos tipo ranita     d) lagartijas     e) abdominales     f) salida a pata coja.</p> <p>9.-juego recreativo 10.-trote de soltura</p> <p>Clase 3</p> <p>7.-carreras progresivas 8.-trabajo para resistencia y fuerza.     a) intervalos         30" con un minuto de recuperación caminando.     b) saltos tipo gacela         descanso de 30 mts. Caminando.</p>	<p>( 1 minuto) ( 1 minuto) ( 1 minuto) ( 2 minutos) ( 7 minutos) 4x30 mts. 6 min 4x 50 mts ( 30 minutos)     1 repet. c-reloj     2 repet.x alumno     1 repet.c-reloj  (2 minutos)  (20 minutos)  6x20 mts.  6x30 mts. 3x10 repet. 3x10 repet. 3x20 repet. 2x10 repet. una pierna (10 minutos) (2 minutos)  2x80 mts.  (15 minutos)  6 repet.</p>	<p>PROCEDIMIENTOS DE LA EXPLICACION ORAL.</p> <p>PROCEDIMIENTOS DE INDICACIONES Y ORDENES.</p> <p>PROCEDIMIENTOS DE REPETICIONES ALTERNAS.</p> <p>PROCEDIMIENTOS DE LA COMPETENCIA.</p> <p>PROCEDIMIENTOS DE CARRERA CONTINUA.</p>
---	--	--

9.-juego recreativo para resistencia.	(20 minutos)	
10.-trote de soltura.	(5 minutos)	
<b>Clase 4</b>		
8.-trabajo para velocidad y fuerza.	(20 minutos)	
a) salida explosiva y carrera en zic-zag.	6x40 mts	
b) salidas desde distintas posiciones.	8x10 mts.	
c) lagartijas en parejas.	3x15 repet.	
d) abdominales	3x25 repet.	
e) saltos verticales	3x10 repet.	
f) toque de líneas en zic-zag	5 repet.	
9.-juego recreativo.	(10 minutos)	
10.-trote de soltura.	(2 minutos)	
<b>Clase 5</b>		
8.-trabajo para resistencia y fuerza.	(15 minutos)	
a) intervalos		
30" de carrera rápida con un minuto de recuperación caminando.	6 repet.	
b) saltos tipo gacela descanso de 30 mts. Caminando.		
9.-juego recreativo para resistencia.	3x30 mts.	
10.-trote de soltura.	(8 minutos)	
<b>Clase 6</b>		
8.- Velocidad-fuerza	(5 minutos)	
a) salida baja explosiva y carrera en zic-zag.	(20 minutos)	
b) salida desde distintas posiciones.	6x40 mts.	
c) lagartijas japonesas	8x10 mts.	
d) abdominales	3x12 repet..	
e) saltos de ranita	3x25 saltos	
f) toque de líneas en zic-zag	5 toques	
9.-juego recreativo	(10 minutos)	
10.-trote de soltura.	(5 minutos)	

<p>Clase 7</p> <p>8.- Trabajo para velocidad y fuerza</p> <p>a) salida explosiva y carrera en zic-zag</p> <p>b) salidas desde distintas posiciones.</p> <p>c) lagartijas en parejas</p> <p>d) abdominales</p> <p>e) saltos vertic.</p> <p>f) toque de lineas a 5 mts. en zig-zag.</p> <p>9.- Juego recreativo</p> <p>10.- Trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>6x40 mts.</p> <p>8x100 mts.</p> <p>3x12 repeti.</p> <p>3x25 repeti.</p> <p>3x25 saltos</p> <p>5 toques</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>Clase 8</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) salida baja explosiva y carrera en zig-zag.</p> <p>b) salida desde distintas posiciones.</p> <p>c) lagartijas japonesas</p> <p>d) abdominales.</p> <p>e) salto de ranita.</p> <p>f) toque de líneas en zig-zig 5 mts.</p> <p>9.- juego recreativo para rapidez.</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>6x40 mts.</p> <p>3x50 mts.</p> <p>3x20 repet.</p> <p>3x15 repet.</p> <p>3x15 repet.</p> <p>3 veces</p> <p>(5 toques)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 9</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) salida en pareja (simultaneo) uno colocado atras del otro 2 mts. de separacion.</p> <p>b) salida desde la posición:</p> <p>sentado</p> <p>incado</p> <p>acostado boca abajo</p> <p>acostado boca arriba</p> <p>c) parado de manos en pareja.</p> <p>d) abdominales</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>6x30 mts.</p> <p>2x20 mts.</p> <p>2x20 mts.</p> <p>2x20 mts.</p> <p>2x20 mts.</p> <p>10 veces c/alumno</p> <p>30x30 repet.</p>	

<p>e) saltos laterales sobre una cuerda (30 cms. altura.)</p> <p>f) carrera en zig-zag</p> <p>9.- juego recreativo "relevos"</p> <p>10.- trote de soltura.</p>	<p>30 saltos</p> <p>3x20 mts. (10 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 10</p> <p>8.- trabajo para resistencia y fuerza.</p> <p>a) intervalos: 30 segs. de carrera rápida con 1 min. de recuperacion trotando.</p> <p>b) saltos tipo gacela descanso: el regreso caminando</p> <p>9.- carrera continua a ritmo rapido contra distancia</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>10 repet.</p> <p>4x40 mts.</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 11</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) salidas en parejas (simultaneo) uno colocado atras del otro. 2 mts. de separación.</p> <p>b) salida desde la posición: sentado incado acostado boca abajo acostado boca arriba</p> <p>c) parado de manos</p> <p>d) abdominales</p> <p>e) saltos laterales sobre una cuerda (30 cms. altura)</p> <p>f) carrera en zig-zag</p> <p>9.- juego recreativo relevos</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>2x20 mts.</p> <p>2x20 mts.</p> <p>2x20 mts. 10 rep.</p> <p>3x30 repet.</p> <p>30 salto</p> <p>3x20 mts. (10 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(25 minutos)</p>	
<p>clase 12</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) relevo tipo lanzadera 40 mts. carrera 20 de ida y 20 de regreso</p>	<p>8 repet. c/alumno</p> <p>3x30repet</p> <p>3x30 repet.</p> <p>10 intentos.</p>	



<p>b) abdominales  c) dorsales  d) parado de manos  e) rueda de carro  f) saltos a pata coja</p> <p>9.- juego recreativo (futbolito)</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>10 repetic.  10 repetic  10 repetic  10 repetic  2x20 repet. c/pierna  8 minutos</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 13</p> <p>8.- resistencia especial y resistencia de fuerza</p> <p>a) intervalos:  1 minuto de carrera con 1 minuto de recuperación caminando.</p> <p>b) saltos triples alternos.</p> <p>9.- juego recreativo "quemados".</p> <p>10.- trote de soltura.</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>5 repet.</p> <p>3x15 saltos  (5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 14</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) relevo tipo lanzadera  40 mts. carrera (20 de ida y 20 de regreso).</p> <p>b) abdominales.  c) dorsales.  d) parado de manos  e) rueda de carro  f) saltos a pata coja</p> <p>9.- juego recreativo (basquetbol)</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>(25 minutos)  8 repet. c/alumno</p> <p>3x30 repet.  3x30 repet.  10 intentos  10 repet.  2x20 repet. c/pierna  (8 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 15</p> <p>8.- velocidad-fuerza</p> <p>a) juego recreativo "burro corrido".</p> <p>b) saltos tipo gacela.  c) lagartijas en parejas  d) abdominales.  e) dorsales.</p> <p>9.- flexibilidad</p> <p>a) flexiones del tronco al frente a tras.  b) flexion-torcion</p> <p>10.- trote de soltura.</p>	<p>(25 minutos)  3x80 mts.</p> <p>3x50 mts.  3x15 repet. c/alumno  3x30 repet.  3x30 repet.  (4 minutos)  30 repet.</p> <p>30 repet.  (5 minutos)</p>	

<p>clase 16</p> <p>8.- test pedagógico</p> <p>a) 30 mts. carrera</p> <p>b) salto</p> <p>c) 1000 mts. carrera plana</p> <p>d) lagartijas</p> <p>9.- trote de soltura</p>	<p>(30 minutos)</p> <p>1 repet. c/reloj</p> <p>2 repet. p/alumno</p> <p>1 repet. c/reloj</p> <p>1 repet. por minuto</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 17</p> <p>8.- resistencia de la velocidad</p> <p>a) carrera rápida ritmo de 90%.</p> <p>9.- resistencia especial</p> <p>a) carrera a ritmo de 70-80%</p> <p>10.- fuerza especial</p> <p>a) triple salto</p> <p>b) salto de ranita</p> <p>c) parado de manos resorte al final.</p> <p>11.- trote de soltura</p>	<p>(6 minutos)</p> <p>3x80 mts.</p> <p>descanso de 1 min.</p> <p>(8 minutos)</p> <p>2x300 mts.</p> <p>descanso de 400 mts.</p> <p>trotando suave.</p> <p>(12 minutos)</p> <p>5 veces c/c/pierna</p> <p>20 repet.</p> <p>10 repet. c/alumno</p> <p>(6 minutos).</p>	
<p>clase 18</p> <p>8.- velocidad</p> <p>a) salidas bajas</p> <p>b) salidas bajas</p> <p>c) carrera hacia atras</p> <p>9.- fuerza especial</p> <p>a) abdominales en parejas</p> <p>b) sentadillas con salto con una sola pierna</p> <p>c) movimiento de la carretilla en parejas.</p> <p>10.- juego recreativo "blancos y negros"</p>	<p>(15 minutos)</p> <p>6x30 mts.</p> <p>3x40 mts.</p> <p>3x40 mts.</p> <p>(10 minutos)</p> <p>2x15 repet.</p> <p>10 repet. c/pierna</p> <p>2x20 mts. c/alumno</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 19</p> <p>8.- resistencia de velocidad</p> <p>a) carrera rápida c/reloj a 95% esfuerzo</p> <p>9.- resistencia especial</p> <p>a) carrera a ritmo de 80-90% contra reloj</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>3x80 mts. descanso de 3 min.</p> <p>(10 minutos)</p> <p>2x300 mts. descanso de 3 min.</p>	

<p>10.- fuerza especial  a) saltos verticales  b) caídas faciales  c) abdominales tipo canguro cerrado.</p> <p>11.- trote de soltura</p>	<p>(10 minutos)  2x10 repet.  2x10 repet.  2x10 repet.</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 20</p> <p>8.- velocidad  a) salidas bajas  b) salidas bajas  c) carrera hacia atras</p> <p>9.- fuerza especial  a) abdominales en parejas  b) sentadillas con salto con una sola pierna  c) movimientos de la carretilla en parejas.</p> <p>10.- juego recreativo</p>	<p>(15 minutos)  6x30 mts.  3x40 mts.  3x40 mts.</p> <p>(10 minutos)  2x15repet. c/alumno.  2x10 repet. c/c/piern</p> <p>2x20 mts. c/alumno</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 21</p> <p>8.- velocidad  a) salidas bajas (explosivo)  b) salidas bajas  c) carrera lateral de der/izq.</p> <p>9.- fuerza especial  a) abdominales  1) canguro cerrado  2) elevando piernas  3) flexión tronco al frente</p> <p>10. trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)  8x15 mts.  4x20 mts.  4x20 mts. a c/lado</p> <p>(8 minutos)  2x20 repet.  2x20 repet.  2x20 repet.</p> <p>(10 minutos).</p>	
<p>clase 22</p> <p>8.- resistencia de velocidad  a) carrera rápida c/reloj.</p> <p>9.- resistencia especial  a) carrera a ritmo de 80% c/reloj.</p> <p>10.- fuerza especial  a) abdominales  b) lagartijas  c) saltos de ranita</p> <p>11.- juego recreativo p/rapidez</p> <p>12.- trote de soltura</p>	<p>(10 minutos)  2x80 mts. Descanso de 5 min.  2x300 mts. descanso de 4 min.</p> <p>(10 minutos)  2x30 repet.  2x20 repet.  2x15 repet.</p> <p>(10 minutos)  ( 5 minutos)</p>	

<p>clase 23</p> <p>8.- velocidad</p> <p>a) salidas bajas explosivo</p> <p>b) carrera lateral</p> <p>c) carrera lateral derecho-izquierdo</p> <p>9.- fuerza especial</p> <p>a) abdominales</p> <p>1) canguro cerrado</p> <p>2) elevando piernas</p> <p>3) flexión tronco al frente</p> <p>10.- trote de soltura</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>8x15 mts.</p> <p>4x20 mts.</p> <p>4x20 mts. a cada lado</p> <p>(8 minutos)</p> <p>2x20 repet.</p> <p>2x20 repet.</p> <p>2x20 repet.</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 24</p> <p>8.- test pedagógico</p> <p>a) 30 mts. carrera</p> <p>b) salto vertical</p> <p>c) 1000 mts. carrera</p> <p>d) flexibilidad</p> <p>9.- trote de soltura</p>	<p>(30 minutos)</p> <p>1 repet. c/reloj</p> <p>1 repet.</p> <p>1 repet.</p> <p>(1 minuto)</p>	
<p>clase 25</p> <p>8.- resistencia de la velocidad</p> <p>a) carrera plana a ritmo de 95%.</p> <p>9.- resistencia especial</p> <p>a) carrera a ritmo de 80-90%</p> <p>10.- fuerza especial</p> <p>a) triple salto c/una pierna</p> <p>b) salto de ranita</p> <p>c) parado de manos por parejas.</p> <p>11.- trote de soltura</p>	<p>(7 minutos)</p> <p>2x100 mts.</p> <p>pausa de descanso de 2 minutos.</p> <p>(8 minutos)</p> <p>2x250 mts.</p> <p>pausa de descanso de dos minutos</p> <p>(14 minutos)</p> <p>8 veces c/pierna</p> <p>20 repet.</p> <p>15 repet. cada alumno</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 26</p> <p>8.- velocidad</p> <p>a) salida baja con persecu- sion. ( por pareja)</p> <p>b) salidas bajas (individual)</p> <p>c) carrera lateral derecha-izquierda</p> <p>9.- fuerza especial</p> <p>a) abdominal en parejas</p> <p>b) sentadillas con salto vertical</p>	<p>(15 minutos)</p> <p>6x30 mts.</p> <p>(3 cada alumno)</p> <p>3x40 mts.</p> <p>40x40 mts.</p> <p>(2 a cada lado)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>2x15 rept. ráp. c/u</p> <p>2x15 repet.</p>	

c) movimiento de la carretilla. (por parejas) 10.- juego recreativo	2x30 mts. c/alumno (rápidas) (5 minutos)	
clase 27 8.- resistencia de velocidad a) carrera rápida c/reloj 100% 9.- fuerza especial a) saltos verticales tocando el pecho con las rodillas 10.- resistencia especial a) carrera a ritmo de 95% b) lagartijas c) abdominales	(10 minutos) 2x100 mts. desc. de 3-4 min. (10 minutos) 2x10 repet.  (10 minutos) 2x200 mts. 2x15 repet. 2x25 repet.	
clase 28 8.- velocidad a) salidas bajas explosivas b) salidas bajas 9.- fuerza especial a) abdominales 10.- trote de soltura	(20 minutos) 10x15 mts. 5x20 mts. ( 7 minutos) 5x30 repet. (2 minutos)	
clase 29 8.- resistencia de velocidad a) carrera rápida c/reloj 9.- resistencia especial a) carrera a ritmo de 80% 10.- flexibilidad a) para brazos b) para cabeza c) para piernas 11.- trote de soltura	(10 minutos) 2x80 mts. (10 minutos) 2x300 mts. descanso de 4 min. (8 minutos)    (2 minutos)	
clase 30 8.- test pedagógico a) 60 mts. carrera plana b) salto vertical c) 1000 mts. carrera d) abdominales por minuto e) lagartijas por minuto f) flexibilidad 9.- trote de soltura	(30 minutos) 1 repet. c/reloj.  1 repet.  2 repet. (1 minuto)	
clase 31 6.- actividades recreativas a) torneo de futbolito 7.- trote de soltura	(35 minutos)  (3 minutos)	

<p>Clase 32</p> <p>5.- actividades recreativas a) torneo de voleibol por tercias</p> <p>6.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 33</p> <p>6.- actividades recreativas a) torneo de softbol</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 3 minutos)</p>	
<p>clase 34</p> <p>6.- actividades deportivas a) juego de tochito</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>clase 35</p> <p>6.- actividades recreativas a) carrera de relevos (con distintos desplazamientos).</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 36</p> <p>6.- actividades deportivas a) aprendizaje de boxeo</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 37</p> <p>6.- actividades recreativas a) enseñanza de judo como defensa personal</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 38</p> <p>6.- actividades recreativas a) enseñanza del karate como defensa personal</p> <p>7.- trote de soldadura</p>	<p>(35 minutos)</p> <p>( 5 minutos)</p>	
<p>clase 39</p> <p>1.- exposición de atletismo</p> <p>2.- exposición de tae kwon do</p>	<p>(30 minutos)</p> <p>(30 minutos)</p>	
<p>clase 40</p> <p>1.- exposición de fútbol americano</p> <p>2.- exposición de rodeo y charrería</p>	<p>(30 minutos)</p> <p>(30 minutos)</p>	

clase 41 1.- el fútbol americano en la narro. 2.- el fútbol soccer , planes y programas.	(30 minutos) (30 minutos)	
clase 42 1.- beisbol 2.- atletismo	(30 minutos) (30 minutos)	
clase 43 1.- artes marciales 2.- basquetbol	(40 minutos) (30 minutos)	
clase 44 1.- rodeo 2.- charrería	(30 minutos) (30 minutos)	
clase 45 1.- tenis 2.- voleibol	(30 minutos) (30 minutos)	

### **ACTIVIDADES EXTRACLASE.**

Recordar sobre los hábitos de higiene, alimentación, y buena conducta, así como estudio. (texto)

### **EVALUACIÓN.**

Evaluación continua de rendimiento, del desarrollo de habilidades y destrezas. Se realizara evaluación continua de todos los aspectos que se desarrollen en cada sesión del calendario de actividades así como se realizaran test pedagógicos para observar el rendimiento físico del alumno y de esta manera acreditar su preparación física.

(Texto)

## **BIBLIOGRAFÍA.**

### **BIBLIOGRAFIA BASICA**

- 1.-Cígala 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 Service, 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  
De Entrenamiento.  
Editorial CONADE, México, 1995. )

**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. Utilizará 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 las calles, con relación a festividades importantes, campeonatos municipales, etc.)

2.- Continuidad del programa y el tiempo en que se llevaran a cabo dichas competencias.

3.- Clasificación de todos los grupos participantes, en cuanto a: sexo, edad, categoría.

4.- Diversificación de los programas y repetición de las pruebas a lo largo del año.

El plan del calendario de competencias se clasifica de la siguiente forma:

Nº	Nombre de la competencia	Fecha de realización	Lugar de realización	Participantes en la organización	Patrocinadores de la competencia	Responsable
----	--------------------------	----------------------	----------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------

## DISTRIBUCION DE LAS SESIONES

El programa de actividades del primer macrociclo, la materia de deportes se ha denominado "de preparación física" y presenta la siguiente distribución en sus sesiones atendiendo a un plan gráfico de 4 meses (16 semanas).

En total, el programa esta constituido por 45 sesiones de trabajo.

- Periodo General                                1 Mesociclo  
16 Sesiones De Trabajo Mas 2 Para Test Pedagógico.
- Periodo Competitivo                        2 Mesociclo  
13 Sesiones De Trabajo Mas 2 Para Test Pedagógico.
- Periodo Competitivo                        1 Mesociclo  
6 Sesiones De Trabajo Recreativo.
- Periodo De Orientación                    1 Mesociclo  
6 Sesiones De Orientación Deportiva.

### Procedimientos Didácticos

El programa del primer macrociclo, corresponde al periodo que comprende 16 semanas y tiene como objetivo fundamental desarrollar las capacidades físicas 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 obstáculos, pierna derecha flexionada, flexión del tronco al frente.	20 tiempos
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).

(La realización de los ejercicios será ejemplificada por el maestro de clase)

(Texto)

#### **EVALUACIÓN.**

(La evaluación se efectuara mediante test pedagógicos)

## **BIBLIOGRAFÍA.**

(Actividades de lubricación y calentamiento observados por la CONADE)

(Texto)