



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Tel. (8) 411-02-00 con 10 líneas Buenavista, Saltillo, Coahuila, México C.P. 25315

CARTA DESCRIPTIVA

FECHA DE ELABORACIÓN: Septiembre de 2003

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-2003)

FECHA DE TÉRMINO: (Septiembre - 2003)

HORARIO: _____

DESCRIPCIÓN

UNIDAD I

Comprobación y desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y morales volitivas.

NOMBRE DEL TEMA

Activación Física

GRADO DE AVANCE EN EL PROGRAMA ANALÍTICO

0 – 13-3 %

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollo de las cualidades condicionales

El principal objetivo de la activación física es producir cambios benéficos en el organismo al estimular sus funciones.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

- Procedimiento de la explicación oral
- Procedimiento de indicaciones y órdenes
- Procedimiento de la competencia

ACTIVIDADES EN CLASE

- Ejercicios de lubricación y calentamiento
- Ejercicios de ABC (Parte fundamental)
- Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES EXTRACLASE

Práctica de ejercicios para nivelación de hemisferios.

EVALUACIÓN

Al inicio del curso, se realiza la evaluación diagnóstica (test pedagógico), para establecer las condiciones físicas en que se encuentra el alumno y así poder partir de este hecho, además habrá evaluación continua sobre la aplicación correcta de los ejercicios y tareas que se realicen durante la clase.

BIBLIOGRAFÍA

- 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.

NOMBRE DEL TEMA

Desarrollo de las cualidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y coordinativas.

GRADO DE AVANCE EN EL PROGRAMA ANALÍTICO

13.3 - 46.6 %

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Cualidades condicionales

Tienen como objetivo principal aumentar las capacidades de funcionalidad de los sistemas músculo esqueléticos, cardiovasculares, sistema nervioso, así como el respiratorio.

Cualidades coordinativas

Tienen como objetivo principal actuar sobre el sistema nervioso central, llegando a mantener el equilibrio, el ritmo, la reacción, la orientación y la adaptación.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Desarrollo de fuerza

- Procedimiento de las indicaciones y órdenes
- Procedimiento: explicación oral, charla, estándar, alterno, combinado, competitivo, la evaluación.

Desarrollo de la resistencia

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

Desarrollo de la velocidad

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

Desarrollo de la elasticidad

- Procedimiento: explicación, charla, demostración directa o indirecta, combinados y circuitos.

Desarrollo de la coordinación

- Procedimiento del juego organizado, ejercicios de nivelación de hemisferios.

ACTIVIDADES EN CLASE

- Lubricación y calentamiento
- Parte fundamental
- Relajación

ACTIVIDADES EXTRA CLASE

Práctica de ejercicios para nivelación de hemisferios.

EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación continua sobre la explicación correcta de los ejercicios.

UNIDAD II

Perfeccionamiento de las cualidades condicionales, coordinativas y morales volitivas.

NOMBRE DEL TEMA

Perfeccionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

GRADO DE AVANCE EN EL PROGRAMA ANALÍTICO

46.6 - 80 %

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El objetivo principal es la perfección de las cualidades condicionales mediante la aplicación de ejercicios específicos que actúen en beneficio del grupo muscular atendido, así como la cualidad que se trabaja para que posteriormente estos aspectos se aglutinen y formen la condición física.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Perfeccionamiento de la fuerza

- Procedimientos: explicación oral, alterno, combinado, en circuito y competitivo.

Perfeccionamiento de la resistencia

- Procedimientos: explicación oral, indicaciones y órdenes, estándar, alternas, repeticiones, combinado, del juego, competitivo y en circuito.

Perfeccionamiento de la velocidad

- Procedimientos: explicación oral, alternos, combinados, competitivos y evaluación.

Perfeccionamiento de la flexibilidad:

- Procedimiento: explicación oral, demostración directa o indirecta, combinados y en circuito.

Perfeccionamiento de la coordinación:

- Procedimiento: de circuitos, de juego, competitivo y combinados.
Ejercicios de nivelación de hemisferios.

ACTIVIDADES EN CLASE

- Lubricación y calentamiento
- Parte fundamental

- Relajación

ACTIVIDADES EXTRACLASE

Práctica de ejercicios para nivelación de hemisferios.

EVALUACIÓN

La evaluación será continua sobre la aplicación correcta de los ejercicios, además al final de esta unidad se realizará una evaluación de las capacidades condicionales.

BIBLIOGRAFÍA

- 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.

UNIDAD III

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

NOMBRE DEL TEMA

Mantenimiento de las capacidades condicionales (forma física) y perspectivas deportivas

GRADO DE AVANCE EN EL PROGRAMA ANALÍTICO

80 – 100 %

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dado que el alumno, en este momento ya ha alcanzado una condición física adecuada para su participación en cualquier disciplina, se induce a los alumnos a participar en los torneos interiores, además de que en esta Unidad se le da la orientación necesaria sobre los deportes que se practican en esta Institución y que mejor se adapten a las habilidades con las que cuenta.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Mantenimiento de la forma deportiva

- Procedimiento: el juego organizado y la competencia.

Detección de habilidades y destrezas

- Procedimiento: el juego organizado y de la competencia.

ACTIVIDADES EN CLASE

- Lubricación y calentamiento
- Parte principal (Torneo Interior)
- Relajación

ACTIVIDADES EXTRACLASE

Práctica de ejercicios para nivelación de hemisferios.

EVALUACIÓN

La evaluación será continua y estará basada en las habilidades que muestre el alumno en los torneos interiores, para que posteriormente sea canalizado a los equipos representativos.

BIBLIOGRAFIA

- 1.-Pila Teleña A. Preparación Física , Niveles I, II Y III.
Editorial Pila Teleña, España, 1984.
- 2.-Soto Lanier A. Las Capacidades Condicionales Y
Coordinativas.
Editorial CONADE, México, 1995.
- 3.- Fuentes G. Desarrollo De La Resistencia.
Editorial CONADE, México, 1995.