

UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

DEPARTAMENTO DEPORTIVO

PROGRAMA ANALÍTICO DE DEPORTES

PLANTEL: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
CARRERA: INGENIERO AGRÓNOMO

MATERIA: DEPORTES

RESPONSABLE: ING. JOSE LUIS GARCIA DE LA FUENTE

COLABORADORES: PROFR. JAVIER AGUILLON CASTILLO
ING. GABINO HERRERA BARRERA

CLAVE: DEP-410

DEPARTAMENTO QUE LA IMPARTE: DEPARTAMENTO DEPORTIVO

No. HORAS DE TEORIA: 0

No. HORAS DE PRÁCTICA: 3

No. DE CREDITOS: 3

SEMESTRE: PRIMER SEMESTRE

CARRERA (S): IAP. IAPr. IAH. IAA. IAI. IADR. IAZ. IF. IMA. IAgAm. LEAA. ICTA. IAB.

TIPO DE ASIGNATURA: TEÓRICO PRÁCTICA

HORAS/SEMESTRE: 45

HORAS/SEMANA: 3

PRESENTACIÓN:

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO PARTE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ES ELEMENTO FUNDAMENTAL DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO DESDE EL MOMENTO QUE LE PROPORCIONA ESTIMULACIÓN COGNOSCITIVA, AFECTIVA Y MOTRÍZ, PERMITIÉNDOLE LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES, ACTITUDES Y HABITOS 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 PRÁCTICA SISTEMÁTICA Y ORGANIZADA, SUSTENTADA EN LOS PRINCIPIOS DE UNA PEDAGOGÍA CIENTÍFICA.

LOS CONTENIDOS SON: OBJETIVOS, TAREAS, SISTEMAS DE TEST PEDAGÓGICOS, SISTEMAS DE COMPETENCIA, PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES, METODOLÓGICA DIDÁCTICA Y METODOS DE TRABAJO.

FUNDAMENTACIÓN:

EN ATENCIÓN A LOS LINEAMIENTOS DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO EN MATERIA EDUCATIVA EN SUS TRES PROPÓSITOS FUNDAMENTALES:

- 1) PROMOVER EL DESARROLLO INTEGRAL DEL INDIVIDUO Y DE LA SOCIEDAD MEXICANA.
- 2) AMPLIAR EL ACCESO DE TODOS LOS MEXICANOS A LAS OPORTUNIDADES DE EDUCACIÓN.
- 3) TENER TAMBIÉN ACCESOS A LOS BIENES CULTURALES, DEPORTIVOS Y DE RECREACIÓN, MEJORANDO LA PRESTACIÓN DE NUESTROS SERVICIOS.

LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO, ELABORÓ EL PROGRAMA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE ESTABLECE LOS OBJETIVOS, METAS Y LINEAS DE ACCIÓN NECESARIAS, PARA ALCANZAR LOS PROPÓSITOS DE ESTA INSTITUCIÓN, APEGADOS A LOS DEL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA.

EN VIRTUD DE ELLO, SE HAN 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 NUESTRO PAÍS.

OBJETIVO:

EN ESTE PROGRAMA DEL PRIMER MACROCICLO SE CONTEMPLAN ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y ESPECIAL, YA QUE HEMOS CONSIDERADO QUE ES MUY IMPORTANTE QUE EL ESTUDIANTE SE CAPACITE FÍSICAMENTE Y PUEDA EN EL SIGUIENTE SEMESTRE TENER UN DESEMPEÑO DEPORTIVO MÁS ADECUADO.

OBJETIVO TERMINAL:

ESTARÁ REFLEJADO MAYORMENTE EN LOS CUATRO ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE SON:

-EN EL ASPECTO FÍSICO EL ESTUDIANTE OBTENDRÁ UNA MEJOR CONDICIÓN FÍSICA GENERAL, LA CUAL LE SERVIRÁ DE BASE PARA PODER INTEGRARSE AL EQUIPO REPRESENTATIVO DE SU PREFERENCIA, Y ASÍ DARLE CONTINUIDAD A SU DESARROLLO DEPORTIVO.

-EN EL ASPECTO TÉCNICO-TÁCTICO: EL ESTUDIANTE TENDRÁ UNA MAYOR CAPACIDAD COORDINATIVA Y HABILIDAD; LAS CUALES POSIBILITARÁN UNA GRAN ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA DE CUALQUIER DISCIPLINA.

-EN EL ASPECTO PSICOLÓGICO: EL ESTUDIANTE FORTALECERÁ HABITOS DE HIGIENE, PATRIOTICOS Y ORGANIZADOS QUE SE VERÁN REFLEJADOS EN SU CARÁCTER, PERSONALIDAD Y EN SUS ACTIVIDADES VOLITIVO-MORALES.

-EN EL ASPECTO TEORICO (INTELLECTUAL): EL ESTUDIANTE ESTARÁ MÁS CAPACITADO PARA ASIMILAR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS, FORJADOR DE UN PENSAMIENTO ANALÍTICO Y MEJOR COORDINADO PARA CASOS IMPREVISTOS, TANTO NATURALES COMO SIMULADOS, TANTO EN SU VIDA PROFESIONAL COMO EN LA COTIDIANA.

METAS EDUCACIONALES:

UNIDAD: I

NOMBRE: COMPROBACIÓN Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES Y MORALES-VOLITIVAS.

1-EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS INICIALES.

2-RECUPERACIÓN Y DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA.

3-DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD ELASTICIDAD Y LA COORDINACIÓN.

4-EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS GENERALES.

UNIDAD: II

**NOMBRE: PERFECCIONAMIENTO DE LAS
CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y MORALES
Y VOLITIVAS.**

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

**NOMBRE: LA OBTENCIÓN DE LOS
MÁXIMOS LOGROS DEPORTIVOS
EL MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA
Y PERSPECTIVAS.**

1-OBTENCIÓN DE LOS MÁXIMOS LOGROS DEPORTIVOS EN TORNEOS INTERNOS.

2-EL MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA MEDIANTE MEDIOS GENERALES Y ESPECIALES.

3-PRUEBAS DE CONTROL ESPECIALES.

4-ORIENTACIÓN DEPORTIVA.

TEMARIO Y METODOLOGIA:

UNIDAD I

NOMBRE: COMPROBACION Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES Y MORALES - VOLITIVAS

TEMAS	INSTRUMENTACION DIDACTICA
1-TEST PEDAGÓGICO INICIAL	-MÉTODO DE LAS INDICACIONES Y ORDENES. -MÉTODO DE LA COMPETENCIA. -MATERIALES: ROTAFOLIOS, CRONÓMETRO, CINTA MÉTRICA, GIS, CANCHA O ESPACIO PARA LA EVALUACIÓN.
2-DESARROLLO DE LA FUERZA	-METODOS: ESTANDAR, ALTERNO, COMBINADOS, EN CIRCUITO Y COMPETITIVO. -MATERIALES: OBSTÁCULOS, IMPLEMENTOS PESAS Y TRABAJO POR PAREJAS.
3-DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	-MÉTODOS: STANDAR, ALTERNO, COMBINADOS, COMPETITIVO, LA EXPLICACIÓN, LA EVALUACIÓN ORAL, LA CHARLA.
4-DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	-MÉTODOS: INDICACIONES Y ORDENES, LA EXPLICACIÓN ORAL, STANDAR, ALTERNO, COMBINADO DE JUEGO, COMPETITIVO Y EN CIRCUITO.
5-DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD	-MÉTODOS: LA CHARLA, EXPLICACIÓN, DEMOSTRACIÓN DIRECTA O INDIRECTA, COMBINADOS, CIRCUITOS. -MATERIALES: ESPALDERAS, TRABAJO EN EQUIPO O PAREJAS.
6-DESARROLLO DE LA HABILIDAD	-MÉTODOS: EL CIRCUITO, EL JUEGO, COMPETITIVO COMBINADOS. -MATERIALES DIFERENTES PARA LA DIVERSIFICACIÓN DE CLASE.

7-TEST PEDAGOGICO GENERAL

-MÉTODOS: INDICACIONES Y ORDENES.

-MÉTODO DE LA COMPETENCIA.

UNIDAD :II**NOMBRE: PERFECCIONAMIENTO DE
LAS CUALIDADES CONDICIONALES
Y MORALES-VOLITIVAS .**

TEMAS	INSTRUMENTACIÓN DIDACTICÁ
1-PERFECCIONAMIENTO DE LA FUERZA	-MÉTODOS:ALTERNOS, COMBINADOS EN CIRCUITO Y COMPETITIVOS. -MEDIOS:EJERCICIOS EN PAREJAS CON IMPLEMENTOS PESADOS, SALTOS CON OBSTÁCULOS, ETC.
2-PERFECCIONAMIENTO DE LA VELOCIDAD	-MÉTODOS: ALTERNOS, COMBINADOS,COMPETITIVOS, EXPLICACIÓN Y LA EVALUACIÓN ORAL. -MEDIOS: EJERCICIOS CON PERSECUCIÓN, EJERCICIOS SIMILARES A LA COMPETENCIA.
3-PERFECCIONAMIENTO DE LA RESISTENCIA	-MÉTODOS: INDICACIONES Y ORDENES, 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	-METODOS:LA EXPLICACIÓN, 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.	-MÉTODOS: EN CIRCUITOS DEL JUEGO, COMPETITIVOS Y COMBINADOS. -MEDIOS:EJERCICIOS COMBINADOS, COMPLEJOS CON CAMBIOS DE SITUACIONES Y ESTACIONES.
6-TEST PEDAGÓGICOS ESPECIALES	-MÉTODOS: DE LA COMPETENCIA, DE LAS INDICACIONES Y DE LAS ORDENES.

UNIDAD III

NOMBRE: OBTENCION DEL MAXIMO NIVEL DE ACONDICIONAMIENTO FISICO, MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA Y PERSPECTIVAS.

TEMAS	INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA
1-MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA MEDIANTE EL JUEGO ORGANIZADO.	-MÉTODOS: DEL JUEGO Y DE LA COMPETENCIA. -MEDIOS: EJERCICIOS COMPETITIVOS Y TORNEOS DEPORTIVOS
2-OBTENCIÓN DE LOS MÁXIMOS LOGROS DEPORTIVOS.	-MÉTODOS: DEL JUEGO Y DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.- DEPORTIVOS POR MEDIO DEL JUEGO ORGANIZADO -MEDIOS: JUEGOS ORGANIZADOS EN LOS CUALES SE PUE- DAN EVALUAR, LAS CUALIDADES FÍSICAS MÁS IMPORTANTES FUERZA, VELOCIDAD Y RESISTENCIA.

EVALUACION:

LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE SE UTILICEN PARA ESTE PROGRAMA SERÁN:

- ASISTENCIA A CLASES; (MÍNIMO 90%=40 HORAS).
- PARTICIPACIÓN EFECTIVA DIARIA.
- EVALUACIÓN FÍSICA, GENERAL Y ESPECIAL.

ESTOS TRES CRITERIOS SE EVALUARÁN POR SEPARADO Y AL FINAL DEL SEMESTRE SE SUMARÁN Y DIVIDIRÁN EL RESULTADO ENTRE TRES PARA DETERMINAR LA CALIFICACIÓN DEL ESTUDIANTE. EN CUANTO A LA ASISTENCIA, SE TOMARÁ EN CUENTA ESTA ACREDITACIÓN, SIEMPRE Y CUANDO LAS FALTAS HAYAN SIDO JUSTIFICADAS ANTICIPADAMENTE. Y EN CUANTO A LOS DEMAS ASPECTOS ESTARÁN SUJETOS AL REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA DE DEPORTES.

UNIDAD	TEMAS	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN
I	-Comprobación de las capacidades físicas iniciales.	-Test pedagógico inicial (práctico), asistencia y participación.
	-Desarrollo de las cualidades físicas generales.	-Test pedagógico general, asistencia y participación.
II	-Perfeccionamiento de las cualidades condicionales.	-Test pedagógico especial, asistencia y participación.
III	-Evaluación y orientación deportiva.	-Evaluación mediante un test pedagógico y orientación mediante conferencias de cada disciplina.

BIBLIOGRAFIA BASICA:

- 1-CIGALA, FELIPE. ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA. EDIT. DEGETI EDICIÓN 1, MÉXICO FÍSICA Y DEPORTES, EDICIÓN 1, MOSCÚ, 1985.
- 2-PILA TELENA, AUGUSTO. PREPARACIÓN FÍSICA NIVELES I, II, Y III. EDITORIAL PILA TELENA, EDICIÓN ESPAÑA, 1984.
- 3-SOTO. LANIER ARISTIDE, DR., DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS, EDIT. CONADE, 1995.
- 4-LANIER SOTO A., LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS, EDIT. CONADE, 1995.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA:

- 1-BORIZOV, NICOLAI. MANUAL DE VOLEIBOL EDITORIAL DEGETI, EDICIÓN 1, MÉXICO, 1991.
- 2-OZOLIN, N.G. CARRERAS DE VELOCIDAD. EDIT. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES EDICIÓN 1, MOSCU, 1986.
- 3-PÉREZ, MAGDALENO. MANUAL DE FUTBOL PARA LA DEGETI. EDIT. DEGETI, EDICIÓN 1, MÉXICO, 1991.
- 4-MORALES, RODRIGUEZ A. RAFAEL, SISTEMAS DE SUMINISTRO ENERGÉTICO PARA LA ACTIVIDAD MUSCULAR, CONADE, 1995.
- 5-RILL, FOURNIER HUMBERTO, CARACTERÍSTICAS DEL CALENTAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
- 6-GONZÁLEZ, SOTOLONGO PEDRO, DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNOSITIVAS, CONADE, 1995.
- 7-CONADE, PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
- 8-P. FUENTES, GILBERTO. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA, CONADE 1995.
- 9- ROYERO, HERNÁNDEZ JUAN LIC. PRESENTACION GRÁFICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. EDIT. CONADE, 1995.
- 10-CONADE, ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RÁPIDA, EDIT. CONADE, 1995
- 11-BERNAL PUERTAS H. J., PLANIFICACIÓN DEL MICROCICLO Y LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE.
- 12-ROYERO HERNÁNDEZ J., PRESENTACIÓN GRÁFICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
- 13-CONADE, BATERÍA DE CAPACIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, EDIT. CONADE 1995.
- 15-CONADE, PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
- 16-FUENTES P. GILBERTO, DESARROLLO DE LA RESISTENCIA, EDIT. CONADE, 1995.
- 17-SOTOLONGO GONZÁLEZ P., DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNOSCITIVAS, EDIT. CONADE, 1995.
- 18-FOURNIER RILL H., CARACTERÍSTICAS DEL CALENTAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
- 19-GONZÁLEZ PITA A., METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON PESAS APLICADO A OTRAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS., EDIT CONADE, 1995.