

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

PROGRAMA ANALÍTICO

FECHA DE ELABORACIÓN: agosto del 1995

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: agosto del 2004

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.

Nº	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	Perspectivas y opciones para la incorporación a 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.- PERSPECTIVAS Y OPCIONES PARA LA INCORPORACIÓN A EQUIPOS REPRESENTATIVOS.

- Procedimiento: de la charla, conferencia, panel sobre opciones de los distintos deportes que se practican en la Institución.
- Medios: Audiovisual, gimnasios, campos.

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.)

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, Bateria 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.)

PROGRAMA ELABORADO POR: Ing. José Luis García De La Fuente
Responsable

ROGRAMA ACTUALIZADO POR: Ing. José Luis García De La Fuente