

**UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA ANTONIO NARRO**

**DEPARTAMENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA ANALITICO DE DEPORTES**

---

---

**PLANTEL:** UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA ANTONIO NARRO  
**CARRERA:** INGENIERO AGRONOMO  
**ESPECIALIDAD:**

---

CLAVE DEP-410

**ASIGNATURA:** DEPORTES

**SEMESTRE:** PRIMERO

**TIPO DE ASIGNATURA:** TEORICO PRACTICA

**HORAS/SEMESTRE:** 45

**HORAS/SEMANA:** 3

---

---

**FUNDAMENTACION**

EN ATENCION A LOS LINEAMIENTOS DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO EN MATERIA EDUCATIVA EN SUS TRES PROPOSITOS 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 EDUCACION.
- 3) TENER TAMBIEN ACCESOS A LOS BIENES CULTURALES, DEPORTIVOS Y DE RECREACION, MEJORANDO LA PRESTACION DE NUESTROS SERVICIOS.

LA UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA ANTONIO NARRO, ELABORO EL PROGRAMA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE ESTABLECE LOS OBJETIVOS, METAS Y LINEAS DE ACCION NECESARIAS, PARA ALCANZAR LOS PROPOSITOS DE ESTA INSTITUCION, APEGADOS A LOS DEL GOBIERNO DE LA REPUBLICA. 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 FORMACION ADECUADA A LAS CIRCUNSTANCIAS EN QUE VIVE ACTUALMENTE NUESTRO PAIS.

---

---

## PRESENTACION

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO PARTE DE LA EDUCACION FISICA ES ELEMENTO FUNDAMENTAL DE LA EDUCACION INTEGRAL DEL SER HUMANO DESDE EL MOMENTO QUE LE PROPORCIONA ESTIMULACION COGNOSCITIVA, AFECTIVA Y MOTRIZ, PERMITIENDOLE LA ADQUISICION DE HABILIDADES, ACTITUDES Y HABITOS PARA COADYUVAR A SU DESARROLLO ARMONICO MEDIANTE ACTIVIDADES ACORDE A SUS NECESIDADES E INTERESES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE SU VIDA, A TRAVES DE LA PRACTICA SISTEMATICA Y ORGANIZADA, SUSTENTADA EN LOS PRINCIPIOS DE UNA PEDAGOGIA CIENTIFICA. AL MARGEN DE ESTE PROGRAMA, SE PUEDE MENCIONAR LOS CONTENIDOS Y ASI DAR UNA VISION GENERAL EN SU APLICACION.

LOS CONTENIDOS SON: OBJETIVOS, TAREAS, SISTEMAS DE TEST PEDAGOGICOS, SISTEMAS DE COMPETENCIA, PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DISTRIBUCION DE LAS SESIONES, METODOLOGICA DIDACTICA Y METODOS DE TRABAJO.

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

LOS CRITERIOS DE EVALUACION QUE SE UTILICEN PARA ESTE PROGRAMA SERAN:

- ASISTENCIA A CLASES; (MINIMO 90%=40 HORAS).
- PARTICIPACION EFECTIVA DIARIA.
- EVALUACION FISICA, GENERAL Y ESPECIAL.

ESTOS TRES CRITERIOS SE EVALUARAN POR SEPARADO Y AL FINAL DEL SEMESTRE SE SUMARAN Y DIVIDIRAN EL RESULTADO ENTRE TRES PARA DETERMINAR LA CALIFICACION DEL ESTUDIANTE. EN CUANTO A LA ASISTENCIA, SE TOMARA EN CUENTA ESTA ACREDITACION, SIEMPRE Y CUANDO LAS FALTAS AYAN SIDO JUSTIFICADAS ANTICIPADAMENTE. Y EN CUANTO A LOS DEMAS ASPECTOS ESTARAN SUJETOS AL REGLAMENTO DE EVALUACION DE LA ASIGNATURA DE DEPORTES.

---

## OBJETIVO TERMINAL

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

- EN EL ASPECTO FISICO EL ESTUDIANTE OBTENDRA UNA MEJOR CONDICION FISICA GENERAL, LA CUAL LE SERVIRA DE BASE PARA PODER INTEGRARSE AL EQUIPO REPRESENTATIVO DE SU PREFERENCIA, Y ASI DARLE CONTINUIDAD A SU DESARROLLO DEPORTIVO.
  - EN EL ASPECTO TECNICO-TACTICO: EL ESTUDIANTE TENDRA UNA MAYOR CAPACIDAD COORDINATIVA Y HABILIDAD; LAS CUALES POSIBILITARAN UNA GRAN ASIMILACION DE LA TECNICA DE CUALQUIER DICIPLINA.
  - EN EL ASPECTO PSICOLOGICO: EL ESTUDIANTE FORTALECERA HABITOS DE HIGIENE, PATRIOTICOS Y ORGANIZADOS QUE SE VERAN REFLEJADOS EN SU CARACTER, PERSONALIDAD Y EN SUS ACTIVIDADES VOLITIVO-MORALES.
  - EN EL ASPECTO TEORICO (INTELLECTUAL): EL ESTUDIANTE ESTARA MAS CAPACITADO PARA ASIMILAR LOS CONOCIMIENTOS TEORICOS, FORJADOR DE UN PENSAMIENTO ANALITICO Y MEJOR COORDINADO PARA CASOS IMPREVISTOS, TANTO NATURALES COMO ARTIFICIALES, TANTO EN SU VIDA PROFESIONAL COMO EN LA COTIDIANA.
- 

**ASIGNATURA:** DEPORTES

---

UNIDAD	TEMAS	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION
--------	-------	------------------------------

---

I	-Comprobación de las capa-	-Test pedagogico inicial (practico), asistencia y par-
---	----------------------------	--

	idades físicas iniciales.	ticipación.
	-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

- 1-BORIZOV, NICOLAI. MANUAL DE VOLEIBOL EDITORIAL DEGETI, EDICION 1, MEXICO, 1991.
  - 2-CIGALA, FELIPE. ASPECTOS DE LA PREPARACION FISICA. EDIT. DEGETI EDICION 1 MEXICO, 1989.
  - 3-KOLODIA, O.B. ATLETISMO Y METODOLOGIA DE LA PREPARACION. EDIT. CULTURA FISICA Y DEPORTES, EDICION 1, MOSCU, 1985.
  - 4-OZOLIN, N.G. CARRERAS DE VELOCIDAD. EDIT. CULTURA FISICA Y DEPORTES EDICION 1, MOSCU, 1986.
  - 5-PEREZ, MAGDALENO. MANUAL DE FUTBOL PARA LA DEGETI. EDIT. DEGETI, EDICION 1, MEXICO, 1991.
  - 6-PILA TELENA, AUGUSTO. PREPARACION FISICA NIVELES I, II, Y III. EDITORIAL PILA TELENA, EDICION ESPAÑA, 1984.
  - 7-MORALEZ, RODRIGUEZ A. RAFAEL, SISTEMAS DE SUMINISTRO ENERGETICO PARA LA ACTIVIDAD MUSCULAR, CONADE, 1995.
  - 8-RILL, FOURNIER HUMBERTO, CARACTERISTICAS DEL CALENTAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
  - 9-GONZALEZ, SOTOLONGO PEDRO, DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNOSITIVAS, CONADE, 1995.
  - 10-CONADE, PRINCIPIOS PEDAGOGICOS DEL ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
  - 11-P. FUENTES, GILBERTO. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA, CONADE 1995.
  - 12-SOTO. LANIER ARISTIDE, DR., DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS, EDIT. CONADE, 1995.
  - 13- ROYERO, HERNANDEZ JUAN LIC. PRESENTACION GRAFICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. EDIT. CONADE, 1995.
  - 14-RODRIGUEZ
  - 15-CONADE, ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RAPIDA, EDIT. CONADE, 1995
  - 16-BERNAL PUERTAS H. J., PLANIFICACION DEL MICROCICLO Y LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE.
  - 17-ROYERO HERNANDEZ J., PRESENTACION GRAFICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
  - 18-LANIER SOTO A., LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS, EDIT. CONADE, 1995.
  - 19-CONADE, BATERIA DE CAPACIDADES FISICO-DEPORTIVAS, EDIT. CONADE 1995.
  - 20-CONADE, PRINCIPIOS PEDAGOGICOS DEL ENTRENAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
  - 21-FUENTES P. GILBERTO, DESARROLLO DE LA RESISTENCIA, EDIT. CONADE, 1995.
  - 22-SOTOLONGO GONZALEZ P., DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNOSITIVAS, EDIT. CONADE, 1995.
  - 23-FOURNIER RILL H., CARACTERISTICAS DEL CALENTAMIENTO, EDIT. CONADE, 1995.
  - 24-GONZALEZ PITA A., METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON PESAS APLICADO A OTRAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS., EDIT CONADE, 1995.
-

---

**ASIGNATURA:** DEPORTES

---

**UNIDAD:** I

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

---

**OBJETIVO (S) PARTICULAR (ES)**

- 1-EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS INICIALES.
  - 2-RECUPERACION Y DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA.
  - 3-DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD ELASTICIDAD Y LA COORDINACION.
  - 4-EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS GENERALES.
- 

<b>TEMAS</b>	<b>INSTRUMENTACION DIDACTICA</b>
1-TEST PEDAGOGICO INICIAL	-METODO DE LAS INDICACIONES Y ORDENES. -METODO DE LA COMPETENCIA. -MATERIALES: ROTAFOLIOS, CRONOMETRO, CINTA METRICA, GIS, CANCHA O ESPACIO PARA LA EVALUACION.
2-DESARROLLO DE LA FUERZA	-METODOS: ESTANDAR, ALTERNO, COMBINADOS, EN CIRCUITO Y COMPETITIVO. -MATERIALES: OBSTACULOS, IMPLEMENTOS PESADOS, CANCHA Y TRABAJO POR PAREJAS.
3-DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	-METODOS: STANDAR, ALTERNO, COMBINADOS, COMPETITIVO, LA EXPLICACION, LA EVALUACION ORAL, LA CHARLA.
4-DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	-METODOS: INDICACIONES Y ORDENES, LA EXPLICACION ORAL, STANDAR, ALTERNO, COMBINADO DE JUEGO, COMPETITIVO Y EN CIRCUITO.
5-DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD	-METODOS: LA CHARLA, EXPLICACION, DEMOSTRACION DIRECTA O INDIRECTA, COMBINADOS, CIRCUITOS. -MATERIALES: ESPALDERAS, TRABAJO EN EQUIPO O PAREJAS.
6-DESARROLLO DE LA HABILIDAD	-METODOS: EL CIRCUITO, EL JUEGO, COMPETITIVO Y COMBINADOS. -MATERIALES DIFERENTES PARA LA DIVERSIFICACION DE LA CLASE.
7-TEST PEDAGOGICO GENERAL	-METODOS: INDICACIONES Y ORDENES. -METODO DE LA COMPETENCIA.

---

---

---

**UNIDAD: II**

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

---

**OBJETIVO (S) PARTICULAR (ES)**

- 1-PERFECCIONAMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA.  
2-PERFECCIONAMIENTO DE LAS CUALIDADES FISICAS: FUERZA, RESISTENCIA., VELOCIDAD, ELASTICIDAD Y COORDINACION.  
3-EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS ESPECIALES.  
4-FORTALECIMIENTO DE LOS HABITOS DE BUENA CONDUCTA.
- 

<b>TEMAS</b>	<b>INSTRUMENTACION DIDACTICA</b>
1-PERFECCIONAMIENTO DE LA FUERZA	-METODOS:ALTERNOS, COMBINADOS EN CIRCUITO Y COMPETITIVOS. -MEDIOS:EJERCICIOS EN PAREJAS CON IMPLEMENTOS PESADOS SALTOS CON OBSTACULOS, ETC.
2-PERFECCIONAMIENTO DE LA VELOCIDAD	-METODOS: ALTERNOS, COMBINADOS,COMPETITIVOS, LA EXPLICACION Y LA EVALUACION ORAL. -MEDIOS: EJERCICIOS CON PERSECUCION, EJERCICIOS SIMILARES A LOS DE COMPETENCIA, JUEGO CON PERSECUCION.
3-PERFECCIONAMIENTO DE LA RESISTENCIA	-METODOS: INDICACIONES Y ORDENES, LA EXPLICACION, STANDAR, ALTERNO, COMBINADOS DEL JUEGO, COMPETITIVO Y EN CIRCUITO. -MEDIOS:EJERCICIOS DE INTENSIDAD MEDIA Y BAJA, CIRCUITOS PROLONGADOS Y JUEGOS CON DURACION CONTINUA.
4-PERFECCIONAMIENTO DE LA ELASTICIDAD	-METODOS:LA EXPLICACION, DEMOSTRACION DIRECTA O INDIRECTA,COMBINADOS Y EN CIRCUITO. -MEDIOS: EJERCICIOS DE ELASTICIDAD ACTIVA Y PASIVA, EJERCICIOS ACROBATICOS Y EJERCICIOS PARA VALLISTAS.
5-PERFECCIONAMIENTO DE LA COORDINACION	-METODOS: EN CIRCUITOS DEL JUEGO, COMPETITIVOS Y COMBINADOS. -MEDIOS:EJERCICIOS COMBINADOS, COMPLEJOS CON CAMBIOS DE SITUACIONES Y ESTACIONES.
6-TEST PEDAGOGICOS ESPECIALES	-METODOS: DE LA COMPETENCIA, DE LAS INDICACIONES Y DE LAS ORDENES.

---

---

**UNIDAD:** III

**NOMBRE:** LA OBTENCION DE LOS MAXIMOS LOGROS DEPORTIVOS  
EL MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA Y PERSPECTIVAS.

---

---

**OBJETIVO (S)**

**PARTICULAR (ES)**

---

1-OBTENCION DE LOS MAXIMOS LOGROS DEPORTIVOS EN TORNEOS INTERNOS.  
2-EL MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA MEDIANTE MEDIOS GENERALES Y ESPECIALES.  
3-PRUEBAS DE CONTROL ESPECIALES.  
4-ORIENTACION DEPORTIVA.

---

**TEMAS**

**INSTRUMENTACION DIACTICA**

---

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

-METODOS: DEL JUEGO Y DE LA COMPETENCIA.  
-MEDIOS: EJERCICIOS COMPETITIVOS Y TORNEOS DEPORTIVOS.

2-OBTENCION DE LOS MAXIMOS LOGROS DE-  
PORTIVOS POR MEDIO DEL JUEGO ORGANIZA-  
DO.

-METODOS: DEL JUEGO Y DE LA COMPETENCIA FUNDAMEN-  
TAL.  
-MEDIOS: JUEGOS ORGANIZADOS EN LOS CUALES SE PUE-  
DAN EVALUAR, LAS CUALIDADES FISICAS MAS IMPORTANTES  
FUERZA, VELOCIDAD Y RESISTENCIA.

---