

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

ÁREA DE POSGRADO

PROGRAMA SINTÉTICO

**1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje**

FOD101 Teoría y metodología de las capacidades físicas

**2.- Frecuencia Semanal:** horas de trabajo presencial: 2

**3.- Horas de trabajo extra aula por semana:** 2.5

**4.- Modalidad:** Escolarizada  No escolarizada  Mixto

**5.- Periodo académico:** Semestral  Trimestral  Modular

**6.- LGAC: Alto rendimiento deportivo**

**7.- Ubicación semestral:** 1<sup>er.</sup> Semestre

**8.- Área Curricular:** Formación básica

**9.- Créditos:** 3

**10.- Requisito:** N/A

**11.- Fecha de elaboración:** Febrero/2015

**12.- Fecha de la última actualización:** Febrero/2015

**13.- Responsable (es) del diseño:** Dr. Fernando Ochoa Ahmed

**14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:**

Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.

**15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:**

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Cuadro sinóptico Mapa conceptual
Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Reporte escrito Video Búsqueda, análisis y síntesis de información
Emplea pensamiento lógico, crítico, creativo y propositivo para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.	Reporte oral y escrito de lectura crítica
Utiliza un segundo idioma, preferentemente el inglés, con claridad y corrección para comunicarse en contextos cotidianos, académicos, profesionales y científicos.	Reporte de lectura en forma oral y escrito
Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Exposición oral y escrita Reporte escrito

Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.	Reporte por escrito
Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.	Análisis de caso

**16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:**

Competencia Específica	Nivel I Inicial	Evidencia	Nivel II Básico	Evidencia	Nivel III Autónomo	Evidencia	Nivel IV Estratégico	Evidencia
Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.	Analiza las acciones motrices como fundamentos de las capacidades físicas..	Lectura crítica  Tablas cruzadas.	Valora las capacidades físicas y las relaciona con las prescripción del ejercicio	Mapa conceptual  Video	Evalúa el nivel de actividad física a desarrollar en dependencia de las capacidades para el logro de una condición física adecuada	Reporte oral y escrito sobre el análisis de un caso simulado  Debate		

**17.- Contenido de la Unidad:**

- Generalidades sobre las capacidades físicas: mecanismos básicos del entrenamiento de las capacidades físicas
- Las capacidades físicas y la prescripción del ejercicio. El ejercicio acorde a las capacidades físicas y a sus necesidades de desarrollo en aras de una condición física saludable
- Métodos básicos de control de las capacidades físicas

**18.- Producto integrador de aprendizaje:**

Reporte escrito sobre el análisis de un caso simulado

### **19.- Fuentes de apoyo y consulta:**

González-Badillo, J.J., Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Editorial INDE Publicaciones Barcelona.

López-Chicharro, J., Fernández-Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.

Siff, M., Verkoshansky, Y. (2004). Súper entrenamiento. Editorial Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo.

Cometti, G. (1998). La pliometría. Editorial INDE Publicaciones Barcelona.

Verkoshansky, Y. (2006). Todo sobre el método pliométrico. Editorial Paidotribo.

Zhelyaskov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

