



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

fundamentos de iniciacion deportiva

Nombre de la unidad de aprendizaje:

FUNDAMENTOS DE LAS ACTIVIDADES DE GIMNASIO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8775	32	32	64	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciado en cultura física y deportes o licenciatura a fin, con conocimientos de fisiología del ejercicio, actividad física para la salud, y experiencia o certificación en entrenamiento de fisicoculturismo, con profundo sentido ético y moral para la enseñanza de esta disciplina.

Elaborado por:

María del Carmen Navarro Gutiérrez

Evaluated and updated by:

Fecha de elaboración:

24/10/2015

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

/ /

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Profesionales

Pone en práctica, de manera reflexiva y a partir de sólidos conocimientos científicos, pedagógicos y didácticos, los programas oficiales de educación física considerando las culturas escolares, las características socio económicas del entorno y las necesidades y rasgos de los estudiantes en diferentes niveles educativos;
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva;
Socio- Culturales
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje Fundamentos de actividades de gimnasio (Fisco-constructivismo) forma parte del área básica particular selectiva, con un total de 64 horas, 32 de teoría y 32 de práctica, se imparte en el nivel de Licenciatura y otorga un valor de 6 créditos. El contenido de esta unidad de aprendizaje retoma los conocimientos de Fundamentos de anatomía y fisiología de la actividad física y el ejercicio, para el diseño y aplicación de programas y rutinas de desarrollo y entrenamiento de la fuerza muscular en distintos contextos: deportivo, terapéutico y prescripción del ejercicio para la salud. Incluye conocimientos básicos en la utilización de aparatos de gimnasio y recursos tecnológicos para el entrenador personal y el entrenamiento deportivo y el medio fitness.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Emplea de manera integrada los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de las Actividades de Gimnasio a partir de sus fundamentos tácticos y técnicos, así como de sus aspectos reglamentarios.
--

5. SABERES

Prácticos	- Aplica las estrategias y los procedimientos didácticos para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio. - Elabora, aplica y evalúa programas para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio a partir de sus fundamentos tácticos y técnicos. - Diseña y aplica secuencias didácticas de aprendizaje deportivo motor en las Actividades de Gimnasio
Teóricos	- Identifica las distintas concepciones del proceso de iniciación deportiva en las Actividades de Gimnasio - Realiza el análisis didáctico de los componentes de las Actividades de Gimnasio - Reconoce los modelos de intervención para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio. - Analiza los aspectos reglamentarios de Actividades de Gimnasio
Formativos	- Participa activamente en el desarrollo de las sesiones y las actividades llevadas a cabo a lo largo de la unidad de aprendizaje, respetando las diferencias de desempeño individual. - Aprecia y promueve el valor del juego limpio.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

Sistema músculo esquelético y fisiología muscular
- Aspectos metabólicos de la contracción muscular
- Tipos de contracción muscular (isométrica, isotónica)

-	Planos de movimiento.
-	Sistema muscular (pecho, espalda, hombro, brazos, piernas, glúteos, abdominales)
Fisicoculturismo	
-	Antecedentes (Historia)FBI
-	Principios (entrenamiento)
-	Metodología (rutinas, series, repeticiones, piramidal, circuitos)
-	Nutrición
-	Competición (poses, simetría, jueceo)
-	Dopaje
-	Mitos y realidades
Programas de musculación	
-	Acondicionamiento físico (prescripción del ejercicio para la salud)
-	En los deportes
-	En el Adulto mayor
-	Fisicoculturismo
Gimnasio	
-	Aparatos
-	Pesas libres
-	Ejercicios
-	Implementos
-	Estructura diseño áreas del gimnasio

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Elaboración de Portafolio de evidencias, formado por :

- Elaboración de mapas conceptuales y mentales
- Elaboración de fichero de Imágenes musculares y ejercicios
- Exposición de grupos musculares, su anatomía, ejercicios para desarrollo.

Diseño de programas y sesiones prácticas, para:

- Acondicionamiento físico
- deporte
- adulto mayor
- Fisicoculturismo

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
-Lecturas comentadas en colectivo. -Investigación de conceptos en fuentes especializadas. -Mapas conceptuales de fisiología muscular. -Elaboración de ficheros de grupos musculares así como los ejercicios para su desarrollo. -Exposición y práctica al grupo. -Diseño de programaciones de rutinas para	1.Los documentos se entregarán en tiempo y forma establecidos por el profesor. 2.Las exposiciones en colectivo demostrarán investigación y seguridad en el tema. 3.La elaboración de mapas conceptuales y síntesis serán en Word en tamaño carta incluidos en el portafolio. 4.Los ficheros se realizaran con calidad en las imágenes y claridad en los textos. 5.La exposición se hará en Power Point y en gimnasio con	Los contenidos teóricos se manifestarán durante las plenarias y exposiciones de debate y reflexión. Las habilidades procedimentales se demostrarán en la elaboración de mapas, síntesis, observación, exposición y diseño e implementación de prácticas. Se observarán actitudes de responsabilidad ética y moral en el transcurso y término de

fisicoculturismo, para actividad física para la salud, rehabilitación y para el deporte. -Presentación del portafolio de evidencias.	práctica. 6.Presentación práctica de programación de rutinas. 7.El portafolio tendrá orden y limpieza.	la unidad de aprendizaje.
---	--	---------------------------

9. CALIFICACIÓN

Portafolio de evidencias 40%

Exposición de grupo muscular 20%

Presentación de rutina de ejercicios 40%

TOTAL 100%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Bosco, C. (2000) La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. España: Inde.

Cánovas, R. (2014) Anatomía y Musculación. España: Editorial Paidotribo.

Rodríguez, P. (2008) Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular. Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. España: Editorial Médica Panamericana.

Shuler, L. y Cosgrove, A. (2013) Musculación práctica. España: Editorial Paidotribo.

Tesch, P. (2001) Target Bodybuliding. Aislamiento muscular en culturismo. España: Hispano europea.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Schwarzenegger, A. (1992) Enciclopedia de Culturismo. España: Ediciones Martínez Roca.

Pearl, B. y Moran, G. (1993) La musculación. Preparación a los deportes. Acondicionamiento general.Bodybuilding. España: Paidotribo.