



SOMOS
ARTE, CIENCIA Y
DESARROLLO
CULTURAL



Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”

Unidad Académica de Cultura

Programa Académico: Licenciatura en Cultura Física y Deporte	Plan de estudios: 2018
Unidad Didáctica: Biomecánica de la técnica deportiva	Clave de la UDI: 7BITED
Créditos: 8	Eje curricular: Técnico Deportivo
Semestre: Cuarto	Responsables: M. E. F. Omar Nefthalí Ortiz Medina
Horas Semana Teoría: 4	Horas Semana Práctica:
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes:

Competencia de la UDI:	Analizar, comparar y aplicar las características de la biomecánica deportiva de manera teórico-práctica en diferentes técnicas o fundamentos deportivos de las diferentes disciplinas deportivas, en el proceso enseñanza-aprendizaje que mejora el rendimiento deportivo y evitar lesiones.
-------------------------------	--

Unidades de competencia	1. Conocer la definición, historia y aplicación de la biomecánica 1.1. Conceptos Básicos 1.2. Evolución histórica de la biomecánica 1.3. Perspectivas de la biomecánica
	2. Diferenciar las fases del proceso de gesto en el deporte y ponerlas en práctica 2.1. Biomecánica de la actividad físico deportiva 2.2. Leyes de Newton aplicadas a la técnica deportiva 2.3. Planes anatómicos y ejes de movimiento 2.4. La cadencia cinética 2.5. Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano
	3. Conoce la biomecánica de diferentes técnicas deportivas 3.1. Atletismo 3.2. Voleibol 3.3. Baloncesto 3.4. Balonmano 3.5. Soccer 3.6. Béisbol

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	• Analizar temas
	• Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)
	• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal

Recursos y materiales empleados	• Pintarrón presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	• Libros, revistas.
	• Videos
	• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.
	• Plataformas o herramientas online (Classroom, Moodle genially, canvas, etc)

Bibliografía:

- Blazeovich Anthony, Biomecánica Deportiva. Ed. Paidotribo 2011.
- Pérez, S. P. y Llana, B.S. Biomecánica básica, aplicada a la actividad física y el deporte. Ed. Paidotribo 2015.
- Estrada, B. Y. Biomecánica: de la física mecánica al análisis de gestos deportivos. Ed. USTA 2018.