



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: Taller de fortalecimiento físico	Clave de la UDI: 7TAFFI
Créditos: 8	Eje curricular: Técnico Deportivo
Semestre: Cuarto	Responsables: Dra. Nely Arcelia Padilla Cisneros Dr. Juan Castañón Escobedo
Horas semana teoría 1	Horas semana práctica 3
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes:

Competencia de la UDI:	Adquirir y aplicar las bases y los fundamentos del fortalecimiento físico desde un enfoque teórico y práctico, para la programación de las actividades físicas deportivas y población en general.
-------------------------------	---

Unidades de competencia	<p>1. Fuerza</p> <p>1.1 Principios de fortalecimiento físico</p> <p>1.1.1 Principio de especificidad</p> <p>1.1.2 Principio de sobrecarga</p> <p>1.1.3 Principio sobrecarga progresiva</p> <p>1.1.4 Principio de adaptación</p> <p>1.1.5 Principio de continuidad</p> <p>1.1.6 Principio de regeneración</p> <p>1.1.7 Principio de equilibrio</p> <p>1.2 Tipos de fuerza</p> <p>1.2.1 Fuerza máxima</p> <p>1.2.2 Fuerza de resistencia</p> <p>1.2.3 Fuerza explosiva</p> <p>1.3 Estructuras musculares</p> <p>1.3.1 Estructura del muscular</p> <p>1.3.2 Musculo estriado</p> <p>1.3.3 Musculo liso</p> <p>1.3.4 Musculo cardiaco</p> <p>1.3.5 Funciones musculares</p> <p>1.3.6 Tipos de fibra muscular</p>
--------------------------------	---

	<p>1.4 Tipos de contracciones</p> <p>1.4.1 Contracción concéntrica</p> <p>1.4.2 Contracción excéntrica</p> <p>1.4.3 Contracción Isotónica</p> <p>1.4.4 Contracción Isocinetica</p> <p>1.5 Ejecución y Técnica de los Ejercicios</p>
	<p>2. Métodos de entrenamiento</p> <p>2.1 Sistemas de entrenamiento de la fuerza</p> <p>2.1.1 Sistema de entrenamiento de la Hipertrofia muscular</p> <p>2.1.2 Sistema de entrenamiento de la Fuerza máxima</p> <p>2.1.3 Sistema de entrenamiento resistencia</p> <p>2.1.4 Sistema de entrenamiento de potencia</p> <p>2.2 Métodos de entrenamiento de la fuerza, generales y específicos</p> <p>2.1.1 Método isométrico</p> <p>2.1.2 Método de contracción máxima</p> <p>2.1.3 Método de contracción hasta la fatiga</p> <p>2.1.4 Método contracción estático dinámico</p> <p>2.1.5 Método de circuitos</p> <p>2.1.6 Método de contracción excéntrica</p> <p>2.1.7 Método de entrenamiento al fallo muscular</p> <p>2.1.8 Cadencia</p> <p>2.3 Fuerza en deportes individuales y específicos. (Bompa)</p> <p>2.3.1 Adaptación anatómica</p> <p>2.3.2 Hipertrofia</p> <p>2.3.3 Fuerza máxima</p> <p>2.3.4 Fase de conversión</p>
	<p>3. Planificación de la fuerza</p> <p>3.1 Medios para la evaluación de la fuerza</p> <p>3.2 Diseño de un programa de fortalecimiento</p> <p>3.2.1 Modelos de periodización de la fuerza</p> <p>3.2.2 Modelos orientados a la salud (recomendaciones del ACCM)</p> <p>3.2.3 Deportistas necesitados de hipertrofia</p> <p>3.2.4 Desarrollo de la hipertrofia y fuerza máxima</p> <p>3.2.5 Periodización de la fuerza en un plan bicíclico</p> <p>3.2.6 Periodización en diferentes deportes</p>

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	• Analizar temas
	• Elaborar evidencias de los temas expuestos
	• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal
	• Análisis y Practica de los temas revisados

Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón, computadora, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	<ul style="list-style-type: none"> • Libros específicos de la materia
	<ul style="list-style-type: none"> • Videos
	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios para trabajo físico (gimnasio)
	<ul style="list-style-type: none"> • Plataformas o herramientas online (Classroom, meet, youtube, spotify, etc)

Bibliografía:

- Córdova, Jesús, Manual de Recreación Física, ed. Limusa México 1998
- Enciclopedia completa de ejercicios. Diagram Group. 1995
- Diane E. Papalia. Desarrollo del adulto y vejez. Ed. Mc Grow. 2009
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.
- Programa Nacional de activación Física. CONADE 2003
- Manual de Educación Física y deporte. Ed. Oceano. 2005 España

