



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: Preparación físico deportiva	Clave de la UDI: 7PREDE
Créditos: 8	Eje curricular: Técnico deportivo
Semestre: Sexto	Responsable(s) de la UDI: MAFyD. Vianey Cristina Hernández Dra. Nely Arcelia Padilla Cisneros
Horas/Semana/Teoría: 2	Horas/Semana/Práctica: 2
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes:

COMPETENCIA DE LA UDI:	Establecer la importancia de la preparación física como un medio esencial para desarrollo de los deportistas y la educación física, mediante el análisis, la reflexión y la apropiación de habilidades para su desarrollo, así como la correcta aplicación de fundamentos, procedimientos, métodos y medios
-------------------------------	---

UNIDADES DE COMPETENCIA	<p>1. Conceptos generales</p> <p>1.1. Programa de entrenamiento</p> <p>1.1.1. Periodos de un programa de entrenamiento</p> <p>1.1.2. Periodo de preparación físico general</p> <p>1.1.3. Periodo de preparación físico específico</p> <p>1.1.4. Periodo competitivo</p> <p>1.1.5. Periodo transitorio</p> <p>1.2. Diversidad de deportes</p> <p>1.3. Capacidades físicas</p> <p>1.3.1. Capacidades condicionales</p> <p>1.3.2. Capacidades coordinativas</p> <p>1.4. Construcción del deportista</p> <p>1.5. ¿Qué es la preparación física?</p> <p>1.5.1. Importancia de la preparación física</p>
	<p>2. Objetivos de la preparación física</p> <p>2.1. Tipos de objetivos</p> <p>2.2. Objetivos generales</p>

- 2.3. Objetivos Específicos
- 2.4.2.4. Objetivos terminales

3. Beneficios de la preparación física

- 3.1. Sistema circulatorio
 - 3.1.1 Modificaciones
 - 3.1.2 Adaptaciones
 - 3.1.3 Efectos
 - 3.1.4 Sistema nervioso
 - 3.1.5 Cerebro
 - 3.1.6 Neuronas
 - 3.1.7 Motoneuronas
 - 3.1.8 Modificaciones
 - 3.1.9 Adaptaciones
- 3.2. Sistema muscular
 - 3.2.1 Tejidos
 - 3.2.2 Funciones
 - 3.2.3 Contracción muscular
- 3.3. Sistema endocrino
 - 3.3.1 Función
 - 3.3.2 Interacción
- 3.4. metabolismo de los nutrientes
 - 3.4.1 Carbohidratos
 - 3.4.2 Lípidos
 - 3.4.3 Proteínas
- 3.5. Sistemas energéticos
 - 3.5.1 Anaeróbico aláctico
 - 3.5.2 Anaeróbico láctico
 - 3.5.3 Aeróbico

4. Fundamentos y bases para la preparación física

- 4.1. Necesidades del deporte
- 4.2. En que se basa la preparación física
- 4.3. Clasificación de los principales ejercicios utilizados para la preparación física

5. Estructura para la preparación física

- 5.1. Objetivos a alcanzar
- 5.2. Planificación
- 5.3. Aplicación
- 5.4. Evaluación

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar temas
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)
	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal

Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	<ul style="list-style-type: none"> • Libros, revistas.
	<ul style="list-style-type: none"> • Videos, colchones.
	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de aulas virtuales o espacios en físico.
	<ul style="list-style-type: none"> • Plataformas o herramientas online (Clasroom, Moodle genially, canvas, etc.)

Bibliografía

- Bompa, T. O. (2016). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Hispano Europea.
- Dantas, E. H. (2019). La práctica de la preparación física. Paidotribo.
- Ochoa Gutierrez, C. M. (2016). La preparación física como fundamento esencial en la formación integral del deportista.
- Pradet, M. (1999). La preparación física (Vol. 305). Inde.
- Pila Teleña, Agustín; PREPARACION FISICA PRIMER NIVEL, 8ava. Edición; 2014
- Teleña, A. E. P. (2019). Preparación física: tercer nivel. Editorial Pila Teleña.
- Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo.