



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: Laboratorio del desempeño físico	Clave de la UDI: 7LADEP
Créditos: 8	Eje curricular: Psicopedagógico
Semestre: Séptimo	Responsables: Dr. Juan Castañón Escobedo MAFD. Vianey Cristina Hernández
Horas Semana Teoría 1	Horas Semana Practica 3
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes:

Competencia de la UDI:	Desarrolla de manera crítica y reflexiva estrategias para evaluar el desempeño físico para conocer el estado de preparación del individuo mediante una correcta aplicación y monitoreo del rendimiento humano y deportivo tomando en cuenta los parámetros mínimos establecidos
Unidades de competencia	1. Elementos de la condición física 1.1 Fuerza 1.2 Capacidad cardiovascular 1.3 Flexibilidad 1.4 Velocidad 1.5 composición corporal
	2. Composición corporal 2.1 Aplicación antropométrica en el deporte y la actividad física 2.2 Valoración antropométrica
	3. Capacidad cardiovascular 3.1 VO2 max 3.2 Frecuencia cardiaca
	4. Aplicación las pruebas de medición del área neuro-muscular 4.1 Pruebas de flexibilidad 4.2 Pruebas de abdominales 4.3 Pruebas de lagartijas 4.4 Pruebas de lumbares 4.5 Pruebas de fuerza tren inferior 4.6 Pruebas de velocidad y aceleración 4.7 Pruebas de agilidad de slalom

	<p>5. Práctica: Aplicación de las pruebas del área de destrezas coordinativo técnicas</p> <p>5.1 Test específicos por tipos de deportes</p> <p>5.2 Deportes con pelotas</p> <p>5.3 Deportes de combate</p> <p>5.4 Deportes especiales</p> <p>5.5 Deportes de tiempo y marca</p> <p>5.6 Deportes de concentración de la atención</p>
--	--

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: debate, análisis, trabajo individual o grupal

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

Bibliografía:

- Díaz, R. P. (2000). Las capacidades físicas. Editorial Universitaria.
- García, C. P. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Visión Libros.
- Belando, J. E. S., & Chamorro, R. P. G. (2009). Valoración antropométrica de la composición corporal: Cineantropometría. Universidad de Alicante.
- Izquierdo, M., & Redín, M. I. (2008).
- Biomecnica y Bases Neuromusculares de la Actividad Fsica y el Deporte/Biomechanics and Neuromuscular Bases of Physical Activity and Sport.
- Ed. Médica Panamerica

