



Universidad Michoacana  
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO  
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Clave	Semestre
Planificación y Evaluación en la Práctica Deportiva	5-UATP-75	5

Carácter		Tipo	
	Optativa-trayectoria		Teórico-Práctica

Unidades de Aprendizaje antecedentes	Unidades de Aprendizaje consecuentes
Estrategias Lúdicas y de Inclusión Prevención de lesiones e introducción a la fisioterapia	Enseñanza de Técnicas y Tácticas Deportivas

Horas teóricas	Horas prácticas	Total de horas por semana	Semanas por semestre	Total de horas por semestre	Valor en créditos
1	2	3	16	48	6

Autores del programa	Fecha de elaboración		Fecha de visto bueno en Consejo Académico de Bachillerato
Rodrigo Mondragón Sánchez	23 de noviembre de 2020		2 de febrero de 2021
Revisores del programa	Fecha de revisión	Porcentaje de ajuste	Fecha de visto bueno del Consejo Académico del Bachillerato



## 2. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

### Propósito y vinculación con el perfil del egresado

Conocer, ejecutar y evaluar los elementos y componentes de la planificación deportiva, para comprender como su correcta aplicación influye directamente en los resultados y en el alcance de logros, objetivos y metas de la práctica deportiva.

Las competencias genéricas de esta unidad vinculadas con el perfil del egresado son:

- Se conoce a sí mismo, valorando sus fortalezas y debilidades, para estar en constante crecimiento personal siendo autocrítico y reflexivo.
- Enfrenta los problemas y retos que se le presentan en su vida cotidiana, de manera creativa conforme a su contexto social, económico y político.
- Formula un proyecto de vida, para asegurar la consecución de metas con el fin de tener una vida plena acorde a sus intereses y posibilidades de manera responsable
- Ejecuta estilos de vida saludable, asumiendo de forma consciente y responsable su bienestar físico y emocional mediante la formación socioemocional.
- Trabaja en equipo de manera colaborativa y respetuosa para desarrollar diversas tareas que correspondan a su edad y entorno, con un enfoque hacia el bien común.
- Establece relaciones empáticas y solidarias con los demás, para favorecer el diálogo asertivo que le permita afrontar los conflictos de manera pacífica.
- Implementa acciones de responsabilidad social en su vida cotidiana con respecto del daño ambiental y al desarrollo sustentable a partir de la toma conciencia de sus implicaciones económicas, políticas y sociales en un contexto global.

### Propuesta didáctico-metodológica

Presencial:

- Asistencia y puntualidad (lista de cotejo).
- Participación en las prácticas (observación participante).
- Co-evaluación de compañeros para la obtención y análisis de resultados.

Virtual:

- Aprendizaje cooperativo a través de sesiones en classroom
- Clase teórica mediante videoconferencias en plataformas cuando se requiera.



Universidad Michoacana  
de San Nicolás de Hidalgo

**UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO**  
**COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO**  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**



	-Planificación y evaluación a familiares en su contexto
<b>Descripción de actividades específicas en las que incorporarán al menos uno de los tópicos de formación transversal: identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género, educación inclusiva</b>	
Planear, ejecutar y evaluar actividades deportivas en el contexto cercano del alumno, en la disciplina deportiva que sea de impacto para el entorno sociocultural.	

### 3. Competencias a desarrollar

<b>Eje formativo</b>
Propedéutico de Trayectoria
<b>Competencias disciplinares</b>
Desarrolla habilidades físicas condicionales, para el mejoramiento de su salud, mediante la práctica cotidiana y el acercamiento a la cultura deportiva básica.

### 4. Perfil académico del docente

<b>Grado académico:</b>	Licenciado en Educación Física Licenciado en Cultura Física y Deporte
<b>Experiencia:</b>	Al menos dos años de experiencia académica en el área (docencia o investigación)



## 5. Temas y subtemas

Temas	Subtemas
1. Elementos de la planificación	<ul style="list-style-type: none"><li>1.1. Concepto de planificación</li><li>1.2. Diagnóstico de los componentes<ul style="list-style-type: none"><li>1.2.1. Conocimiento y análisis de la institución</li><li>1.2.2. Conocimiento y análisis del o los deportes a potencializar</li><li>1.2.3. Identificación de recursos materiales</li><li>1.2.4. Identificación de recursos humanos</li><li>1.2.5. Identificación de recursos financieros</li><li>1.2.6. Revisar metas establecidas</li><li>1.2.7. Antecedentes de resultados</li><li>1.2.8. Ordenar, clasificar e interpretar la información</li></ul></li></ul>
2. Evaluación inicial	<ul style="list-style-type: none"><li>2.1. Concepto de evaluación</li><li>2.2. Evaluación de capacidades físicas<ul style="list-style-type: none"><li>2.2.1. Valoración de la fuerza</li><li>2.2.2. Valoración de la resistencia</li><li>2.2.3. Valoración de la velocidad</li><li>2.2.4. Valoración de la flexibilidad</li></ul></li><li>2.3. Evaluación de las capacidades coordinativas<ul style="list-style-type: none"><li>2.3.1. Circuitos motrices de valoración</li></ul></li></ul>
3. Establecimiento de objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>3.1. Objetivo General</li><li>3.2. Objetivos Específicos<ul style="list-style-type: none"><li>3.2.1. Corto plazo</li><li>3.2.2. Mediano plazo</li></ul></li><li>3.3. Temporalidad</li></ul>
4. Componentes de la planificación deportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>4.1. Macrociclos<ul style="list-style-type: none"><li>4.1.1. General</li><li>4.1.2. Especifico</li><li>4.1.3. Competencia</li><li>4.1.4. Transición</li></ul></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.2. Mesociclos</li> <li>4.3. Microciclos</li> <li>4.4. Unidad de entrenamiento</li> </ul>
5. Evaluación de control	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.1. Evaluación capacidades físicas. Desarrollo físico adquirido               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1. Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad</li> </ul> </li> <li>5.2. Evaluación capacidades coordinativas en contraste con inicial</li> <li>5.3. Observación cualitativa               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.3.1. Integración grupal</li> <li>5.3.2. Actitudes entrenamiento y competencia</li> </ul> </li> <li>5.4. Resultados               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.4.1. Históricos</li> <li>5.4.2. Alcanzados en correlación con la inicial</li> </ul> </li> </ul>

## 6. Criterios de evaluación

CRITERIOS A EVALUAR	PORCENTAJE
Asistencia y puntualidad (lista de cotejo)	10%
Participación activa (lista de cotejo) a) Presentación a clases prácticas con indumentaria adecuada.	10%
Planificación de la intervención social	20%
Valoración de la condición física (tabla de resultados de los test)	20%
Programa de acondicionamiento físico	40%
<b>Porcentaje final</b>	<b>100%</b>



## 7. Fuentes de información

### Básica:

- Raposo, a. V. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Sancho, j. A. (2004). *Planificación deportiva*. Inde publicaciones.
- [Evalúa tu resistencia aeróbica con el test de la course navette \(vitonica.com\)](http://vitonica.com)
- [https://www.youtube.com/watch?v=LHMpSYz-ldk \(test de course navette - YouTube\)](https://www.youtube.com/watch?v=LHMpSYz-ldk)
- [taller de educacin fsica - flexibilidad rcp.pdf \(weebly.com\)](http://weebly.com)
- [Aprende a tomarte el pulso – Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular \(cardiosalud.org\)](http://cardiosalud.org)
- [Fórmula de Karvonen: cómo calcular zonas de pulsaciones \(palabraderunner.com\)](http://palabraderunner.com)

### Complementaria:

- Bompa, t.o. (2000): *periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo, barcelona.
- Harre, d. (1987): *teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium, buenos aires.
- Lopez lopez, j. (2002): *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. Wanceulen, sevilla.
- [Tests de valoración de la fuerza del tren superior | EFTIC Condición Física \(educarex.es\)](http://educarex.es)
- [La prueba de salto vertical \(Salto Sargent\) • Asociación Uruguaya de Entrenadores de Voleibol \(auev.org\)](http://auev.org)
- [Sargent, D. \(1921\). The Physical Test of a Man. American Physical Education Review, 26\(4\), 188-194. doi: 10.1080/23267224.1921.10650486](https://doi.org/10.1080/23267224.1921.10650486)