

**GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE OAXACA
COORDINACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN
DEPARTAMENTO DE INCORPORACIÓN DEL TIPO MEDIO SUPERIOR, SUPERIOR Y
CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DE ESCUELAS PARTICULARES**

PROGRAMA DE ESTUDIO

NOMBRE DE LA ASIGNATURA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CICLO	CLAVE DE LA ASIGNATURA	TOTAL DE HORAS
SÉPTIMO SEMESTRE	LFS- 704	32

OBJETIVO(S) GENERAL(ES) DE LA ASIGNATURA

El alumno adquirirá las habilidades, destrezas y conocimientos que le permitan sustentar una base formativa para desarrollar el acondicionamiento físico bajo el paradigma de formación terapéutico.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. CONDICIÓN FÍSICA

- 1.1 Conceptos y fundamentos
- 1.2 Bases fisiológicas de la preparación física.
- 1.3 Principios fundamentales de la preparación física y el entrenamiento

2. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- 2.1 Tipos y pruebas
- 2.2 Periodización de la preparación física.
- 2.3 Cualidades físicas básicas
- 2.4 Concepto y bases fisiológicas

3. RESISTENCIA

- 3.1 Tipos
- 3.2 Métodos de trabajo
- 3.3 Ejercicios

4. FUERZA

- 4.1 Tipos
- 4.2 Sistemas de entrenamiento
- 4.3 Ejercicios

5. VELOCIDAD

- 5.1 Tipos
- 5.2 Métodos de desarrollo
- 5.3 Factores limitantes

6. FLEXIBILIDAD

- 6.1 Tipos

- 6.2 Factores que la determinan
- 6.3 Métodos de trabajo
- 6.4 Cualidades coordinativas

7. PREPARACIÓN FÍSICA SEGÚN LA EDAD Y EL SEXO

- 7.1 Crecimiento, personas mayores
- 7.2 Mujer
- 7.3 La actividad física y la salud
- 7.4 Preparación física y su relación con la fisioterapia
- 7.5 Lesiones y su reincorporación a la práctica deportiva

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

BAJO LA CONDUCCIÓN DEL DOCENTE:

- Investigación bibliográfica
- ☐ Lecturas comentadas
- Discusión dirigida

INDEPENDIENTES:

- Elaboración de fichas de trabajo
- Investigación de conceptos
- Investigación documental sobre temas señalados por el docente

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Tres exámenes parciales
Reporte de investigación
Reporte de lecturas

La suma de todos los criterios y procedimientos de evaluación y acreditación deberán integrar el 100% de la calificación

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

	TIPO	TÍTULO	AUTOR	EDITORIAL	AÑO
1	LIBRO	LA PREPARACIÓN FÍSICA	PRADET MARIO	PAIDOTRIBO	2010
2	LIBRO	ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBOTICA. PRINCIPIOS Y APLICACIONES	VARIOS AUTORES	ALIANZA	2010
3	LIBRO	EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	HEYWARD, EDISON	PANAMERICANA	2011
4	LIBRO	BASES FISIOLÓGICAS DEL EJERCICIO	BAZÁN. NELIO EDUARDO	PAIDOTRIBO	2014

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

5	LIBRO	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO	MCARDLE D. WILLIAM	LWW	2015
6	LIBRO	EJERCICIO PARA POBLACIONES ESPECIALES	WILLIAMSON L. PEGGIE	LWW	2020
7	LIBRO	FISIOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO PRÁCTICAS DE CAMPO Y LABORATORIO	MORA RODRÍGUEZ RICARDO	MÉDICINA PANAMERICANA	2020

PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE

Licenciado en Educación Física, Licenciado en Terapia Física, Licenciado en Fisioterapia.