

**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	TITULO	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	PANAMERICA NA	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 PANAMERICA NA	2020

**PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE**

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