



# **Universidad Autónoma del Estado de México**

## **Licenciatura en Cultura Física y Deporte**

**Programa de estudio de la unidad de aprendizaje:**

**Motricidad I**



### I. Datos de identificación

Espacio educativo donde se imparte

Licenciatura

Unidad de aprendizaje  Clave

|                 |                                |                                |                                |                                |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Carga académica | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="4"/> | <input type="text" value="6"/> |
|                 | Horas teóricas                 | Horas prácticas                | Total de horas                 | Créditos                       |

Período escolar en que se ubica

Seriación

UA Antecedente UA Consecuente

#### Tipo de Unidad de Aprendizaje

|                         |                          |                      |                                     |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| Curso                   | <input type="checkbox"/> | Curso taller         | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Seminario               | <input type="checkbox"/> | Taller               | <input type="checkbox"/>            |
| Laboratorio             | <input type="checkbox"/> | Práctica profesional | <input type="checkbox"/>            |
| Otro tipo (especificar) | <input type="text"/>     |                      |                                     |

#### Modalidad educativa

|                                  |                                     |                                      |                          |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Escolarizada. Sistema rígido     | <input type="checkbox"/>            | No escolarizada. Sistema virtual     | <input type="checkbox"/> |
| Escolarizada. Sistema flexible   | <input checked="" type="checkbox"/> | No escolarizada. Sistema a distancia | <input type="checkbox"/> |
| No escolarizada. Sistema abierto | <input type="checkbox"/>            | Mixta (especificar)                  | <input type="text"/>     |

#### Formación común

|                     |                          |                 |                          |
|---------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Educación 2003      | <input type="checkbox"/> | Psicología 2003 | <input type="checkbox"/> |
| Trabajo Social 2003 | <input type="checkbox"/> |                 |                          |

#### Formación equivalente

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Educación 2003      | <input type="text"/> |
| Psicología 2003     | <input type="text"/> |
| Trabajo Social 2003 | <input type="text"/> |

#### Unidad de Aprendizaje



## II. Presentación

La presente Unidad de Aprendizaje (UA) se desarrollará a través de un curso taller. En la parte teórica el alumno se analizará los conceptos clave y todo lo referente a los fundamentos del movimiento humano, con el fin de obtener los conocimientos con la que el ser humano desarrolla su motricidad así como la organización espacio-temporal, los momentos ideales de su enseñanza, las capacidades coordinativas y su evolución.

Dicha UA representa la base para las materias de motricidad contempladas en el plan, motivo por el cual el alumno deberá explicar de manera coherente los conocimientos que de aquí se produzcan.

La parte práctica tendrá lugar al momento de construir metodologías expresadas en la elaboración de un plan de ejercicios generales para una población (niños y adolescentes) ubicando los medios que expliquen la evolución del movimiento y la progresión de la enseñanza en las diferentes edades del ser humano.

Su importancia radica en que es la base para practicar cualquier tipo de movimiento, lo que nos lleva a realizar cualquier tipo de deporte, ofreciendo soluciones al problema de desconocimiento del cuerpo, además de ser la base del aprendizaje técnico y táctico, que definen los triunfos en las competencias deportivas.

## III. Ubicación de la unidad de aprendizaje en el mapa curricular

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Núcleo de formación:</b> | <b>Básico</b>                                     |
| <b>Área Curricular:</b>     | <b>Educación Física y Entrenamiento Deportivo</b> |
| <b>Carácter de la UA:</b>   | <b>Obligatoria</b>                                |

## IV. Objetivos de la formación profesional.

### Objetivos del programa educativo:

Conocer y aplicar los fundamentos teóricos, habilidades y valores de la disciplina basados en las tendencias teórico-metodológicas y el apoyo de nuevas tecnologías.

Diseñar programas integrales de entrenamiento y preparación física, a partir de la metodología del entrenamiento deportivo que permitan optimizar la condición física del deportista.

Diseñar planes y programas de actividad física orientados a la promoción, conservación y atención de la salud en la población.

Aplicar los conocimientos, técnicas y estrategias para el desarrollo de proyectos relacionados con la actividad física.

Desarrollar los principios, métodos, procedimientos de las ciencias del movimiento humano para su aplicación en la actividad física.



Diseñar, organizar y gestionar actividades para el aprovechamiento del tiempo libre y eventos recreativos.

Administrar y gestionar los recursos humanos, materiales y económicos en la promoción de la cultura física y el deporte en los sectores público y privado.

Fomentar hábitos, actitudes y valores positivos en el entorno deportivo y personal.

Contribuir al progreso científico y la investigación de la actividad física, en las esferas de la salud, educación física, deporte, gestión y recreación, para mejorar las prácticas deportivas y la calidad de vida social e individual.

**Objetivos del núcleo de formación:**

Promover en el alumno/a el aprendizaje de las bases contextuales, teóricas y filosóficas de sus estudios, la adquisición de una cultura universitaria en las ciencias y las humanidades, y el desarrollo de las capacidades intelectuales indispensables para la preparación y ejercicio profesional, o para diversas situaciones de la vida personal y social.

**Objetivos del área curricular o disciplinaria:**

Analizar las tendencias pedagógicas actuales de la educación física, el movimiento y uso del cuerpo, para elaborar planes y programas con el propósito de educar a la población en diferentes contextos y grupos de edad. Construir sistemas de entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas, que generen soluciones a las necesidades de atletas de desarrollo y rendimiento.

**V. Objetivos de la unidad de aprendizaje.**

Analizar los fundamentos teóricos del desarrollo y aprendizaje motor, desarrollo motriz en la etapa escolar, la organización espacial y temporal y las cualidades coordinativas; para ser aplicadas en la elaboración de planes y programas de enseñanza del movimiento.

**VI. Contenidos de la unidad de aprendizaje y su organización.**

|   |
|---|
| <p><b>Unidad 1.</b> El desarrollo motor.</p> <p><b>Objetivo:</b> Destacar el desarrollo de los órganos que intervienen en la producción del movimiento como: sistema nervioso central, sistema cardiovascular, sistema locomotor, con el propósito de que analice este proceso y distinga los elementos del desarrollo motor y los ejercicios motrices que lo consolidan.</p> <p>1.1 Definición.<br/>         1.2 Procesos de desarrollo de los órganos y estructuras que permiten el desarrollo (SNC, huesos, músculos).<br/>         1.3 Modelos de desarrollo.<br/>         1.4 La motricidad global: tono muscular, sincinesias, paratonias, control del equilibrio, cuadrilátero de sustentación.<br/>         1.5 La motricidad fina.</p> |
|---|



- 1.6 El esquema corporal.
- 1.7 La lateralidad.

## Unidad 2. Aprendizaje motor.

**Objetivo:** Diferenciar las bases que estructuran el aprendizaje motriz en el ser humano desde una perspectiva general.

- 2.1 Esquema corporal.
- 2.2 Niveles de organización del esquema corporal (consciente e inconsciente).
- 2.3 Indicadores del desarrollo individual.
- 2.4 Fases sensibles.
- 2.5 Fases en el desarrollo para la adquisición de aprendizajes motrices.

## Unidad 3. La motricidad del nacimiento a los 5 años de vida.

**Objetivo:** Distinguir los elementos fundamentales del desarrollo motriz en esta etapa de la vida para estructurar un plan metodológico de ejercicios adecuado a esta edad.

- 3.1 Características generales del desarrollo.
- 3.2 Sucesos del desarrollo motor en esta etapa.
- 3.3 Estrategias educativas en esta etapa.

## Unidad 4. La motricidad en la edad preescolar y escolar (6 a 8 años y la pubertad).

**Objetivo:** Distinguir los elementos fundamentales del desarrollo motriz en esta etapa de la vida para estructurar un plan metodológico de ejercicios adecuado a esta edad.

- 4.1 Características generales del desarrollo.
- 4.2 Sucesos del desarrollo motor en esta etapa.
- 4.3 Estrategias educativas en esta etapa.

## Unidad 5. La organización espacial y temporal.

**Objetivo:** Distinguir las partes que componen la organización espacial, temporal y la progresión de los ejercicios que la integran.

- 5.1 La toma de información.
- 5.2 La ontogénesis de la organización espacial y temporal.
- 5.3 La orientación derecha-izquierda.
- 5.4 Dificultades de organización espacial.
- 5.5 Elementos de la organización temporal (orden, duración y ritmo).
- 5.6 La organización espacial y temporal.
- 5.7 Actividades de organización espacial y temporal.

## Unidad 6. Las capacidades coordinativas.

**Objetivo:** Combinar los elementos de cada capacidad, los ejercicios para su consolidación y aprendizaje en el entrenado.

- 6.1 Definiciones.
- 6.2 Clasificaciones.
- 6.3 Práctica de cada capacidad.



## VII. Acervo bibliográfico

### Básica

Boulch, J. L., (1992) *Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética*. París, Paidos.

Boulch, J. L., (1999) *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona, Paidotribo.

Incarbone, O., (2003) *Del juego a la iniciación deportiva*. Buenos Aires, Stadium.

J., L. D., (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona, INDE.

Martín, D., (2004) *Metodología del entrenamineto infantil y juvenil*. Barcelona, Paidotribo.

Meinel, K., (1971) *Didáctica del movimiento*. Habana, Orbe Instituto Cubano del Libro.

Meinel, K., (2004) *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. Buenos Aires, Stadium.

Nitsch, J. R., (2002) *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona, Paidotribo.

Rigal, R., (2006) *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona, INDE.

Weinek, J., (2005) *Entrenamiento total*. Barcelona, Paidotribo.

### Complementaria

Barbany, J. R., (2002) *Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento*. Barcelona, Paidotribo.