



**Universidad del Magdalena**  
**Vicerrectoría Académica**  
**Microdiseño Halterofilia**

1 IDENTIFICACION			
1.1 Código	1.2 Nombre	1.3 Pre-Requisito	1.4 Co-Requisito
04026713	<b>Halterofilia</b>	N.A	N.A
<b>No. Créditos</b>	<b>HADD</b>	<b>HTI</b>	<b>Proporción HADD:HTI</b>
3	48	96	1:2
<b>Obligatorio</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Optativo</b> <input type="checkbox"/>	<b>Libre</b> <input type="checkbox"/>	
<b>Teórico</b> <input type="checkbox"/>	<b>Practico</b> <input type="checkbox"/>	<b>Teórico/Practico</b> <input checked="" type="checkbox"/>	
<b>1.5 Unidad Académica Responsable del Curso</b>			
FACULTAD DE HUMANIDADES			
<b>1.6 Área de Formación</b>			
PROFESIONAL			
<b>1.7 Componente</b>			<b>No aplica</b> <input type="checkbox"/>
DEPORTE			
<b>1.8 Objetivo General</b>			
<p>Proporcionar fundamentos teóricos-prácticos que permitan al estudiante, apropiarse de los procesos metodológicos y técnicos de la halterofilia en sus modalidades y la aplicación de sistemas de entrenamientos pertinentes de acuerdo a la edad del deportista así como también para la enseñanza y aprendizaje del mismo en la iniciación y formación deportiva de los niños y jóvenes a través de juegos pre deportivos conducentes a mejorar la calidad de vida y el entorno psicosocial.</p>			
<b>1.9 Objetivos Específico</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar los elementos conceptuales y prácticas de la halterofilia empleando un proceso metodológico hacia de enseñanza de los fundamentos técnicos que conlleve a la formación de profesionales competentes en el manejo de esta disciplina deportiva Desarrollando las habilidades motrices necesarias no solo para la práctica de la actividad deportiva sino también para la diaria.</li> <li>• Mejorar las respuestas neuromusculares aumentando su fuerza, tonificación muscular y capacidad de movimientos. De acuerdo a la movimientos de cada modalidad así como También su concentración y actitud.</li> </ul>			

## 2 Justificación (Max 600 palabras).

Esta asignatura de formación le permite al estudiante adquirir los conocimientos teóricos y prácticos y afianzarlos realizando ejercicios correctamente, entendiéndolos dentro de un marco que se denomina sesión. La práctica de diferentes ejercicios en las clases se vislumbra como el principal escenario de aprendizaje, en el cual se integran capacidades físicas, técnicas básicas y conocimientos adquiridos en función de la halterofilia como deporte individual.

En todos los deportes existe una estructura condicional, una coordinativa y una cognitiva se ha tratado de integrar las tres en la estructura del entrenamiento deportivo, es conocido que en todos los deportes se utiliza el trabajo con sobrecarga con el objeto de incrementar las capacidades complementarias condicionales y por ende su competencia deportiva.

En el presente curso tratamos de contribuir desde un escenario de aprendizaje que los estudiantes aprendan a optimizar el rendimiento de los practicantes de un deporte en este caso la halterofilia mediante un trabajo más específico.

## 3 Competencias a Desarrollar

### 3.1 Competencias Genéricas

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Conocimientos sobre el área de estudio y profesión.
- Responsabilidad social y compromiso ciudadano
- Capacidad creativa
- Capacidad de trabajo en Equipo
- Capacidad para formular y gestionar proyectos.
- Capacidad de motivar y conducir hacia metas comunes.
- Capacidad para elegir y practicar, estilos de vida saludable.

### 3.2 Competencias Específicas

- Conoce las reglas básicas y características principales de la halterofilia
- Experimentar los aspectos técnicos fundamentales: arrancada dos tiempos.
- Indagar acerca del levantamiento de pesas en la actualidad y la halterofilia en los tiempos a.c.
- comprender las normas de seguridad e indumentaria para la práctica de esta disciplina de forma segura.

## 4 Contenido y Créditos Académicos

Unidades Temáticas		Temas		Tiempos				
No.	Nombre	No.	Nombre	HAD		HTI		Total
				T	P	T	P	
1	<b>Desarrollo de las capacidades motrices</b>	1.1	Desarrollo de la resistencia a la fuerza	1	2	3	3	9
		1.2	Desarrollo de la fuerza	1	2	3	3	9
		1.3	Desarrollo de la velocidad potencia	1	1	3	3	8
2	<b>Sistemas de entrenamientos aplicados a la halterofilia</b>	2.1	Sistemas de entrenamiento de la resistencia	1	2	3	4	10
		2.2	Métodos continuos	1	1	3	4	9
		2.3	Métodos fraccionados intervalitos y repeticiones.	1	2	3	4	10
		2.4	Sistemas de entrenamiento de la fuerza	1	2	3	4	10
		2.5	Método de entrenamiento de la fuerza explosiva	1	2	3	4	10
3	<b>Modalidades de la halterofilia</b>	3.1	Fases del Envión	1	3	3	4	11
		3.2	Fases del arranque	1	3	3	4	11
		3.3	Trabajos localizados	1	2	3	4	10
4	<b>Periodización del trabajo en halterofilia</b>	4.1	Factores del entrenamiento	1	2	3	4	10
		4.2	Fases del entrenamiento	1	2	4	3	10
		4.3	Evaluación del entrenamiento	1	2	4	4	11
<b>TOTAL</b>				<b>20</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>144</b>
<b>CREDITOS</b>				<b>3</b>				

## 5 Prácticas Académicas (Laboratorios y Salida de Campo)

Temática	Actividad	Tema	Recursos	Tiempo (h)	Semana

## 6 Metodología (máximo 600 palabras)

- **Exposición en clase:** El docente proporcionará los conceptos básicos a tratar en la cátedra.
- **Trabajos dirigidos:** Se asignarán a los estudiantes individual y grupalmente actividades que desarrollarán durante la clase y como trabajo extra-clase, basados en los temas vistos.
- **Actividades Prácticas:** El estudiantes, participara de cada una de las actividades prácticas propuestas en clase para el aprendizaje de los ejercicios metodológicos.
- **Actividad practica- Video Metodológico:** Los estudiantes realizaran un video metodológico con algunos elementos básicos de Atletismo el cual servirá de guía para futuros estudiantes.
- **Foro y actividades expuestas en plataforma:** El estudiante debe mantenerse en constante comunicación a través de la plataforma con el docente, puesto que en esta se asignaran tareas y se citaran para asesorías a través de chat.
- **Consultas bibliográficas:** Se asignarán a los estudiantes tareas de consultas las cuales luego serán socializadas para la validación de los conceptos trabajados. Además de ellos a cada estudiante se le asignaran artículos relacionados con las temáticas para socializarlos luego en clase.
- **Trabajo final:** El docente, debe organizar una actividad de práctica entre los estudiantes en donde se evaluara lo aprendido durante la cátedra.
- **Parcial final:** El estudiante debe poner en práctica con preguntas tipo ECAES los conocimientos y las competencias adquiridas durante la cátedra, además debe llevarlo a la práctica.

## 7 Evaluación (máximo 800 palabras)

### **EVALUACIÓN:**

Se tendrá en cuenta la apropiación y aplicación de los contenidos desarrollados, la entrega de los talleres, lecturas, asistencia, participación y la realización del examen presencial en los tiempos determinados.

### **Criterios de evaluación.**

Se realizaran con el sistema cuantitativo asignado por la universidad, los cuales corresponden a tres seguimientos con sus respectivos valores.

*Primer seguimiento: 150 Puntos*

- Foro temático N°1: 25 pts.
- Guía N°1 (Historia de la halterofilia): 75pts
- Participación: 50pts

*Segundo Seguimiento: 150 Puntos*

- Foro temático N°2: 25 pts
- Guía N°2 (categorías de competicion): 25 pts
- Quiz en línea: 50 pts

- Video Metodológico: 50 pts
<i>Tercer Seguimiento: 200 Puntos</i>
- Trabajo practico individual HMB: 100 pts
- Parcial: 100pts

## 8 Recursos Educativos

N	Nombre	Justificación	Hora (h)
1	Textos, artículos.	Para el estudio de conceptos y bases teóricas.	46
2	Plataforma Black Board	Utilización de la plataforma Black Board como acompañamiento a las clases presénciales	50
3	Escenario deportivo.(gimnasio)	Para el desarrollo de Las actividades practicas	30
4	Indumentaria	Como complemento de las actividades prácticas desarrolladas	10
5	Video Beem-computador	Para el desarrollo de las explicaciones y ampliaciones de las temáticas	4

## 9 Referencias Bibliográficas

1. HALTEROFILIA Y MOVIMIENTO Autor: Roberto Hernández Corvo
2. Halterofilia aplicada al deporte su enseñanza uso y aplicación. Autor G. Remiro Álvarez
<b>Webgrafia:</b>
3. <a href="http://web.archive.org/web/http://www.telefonica.net/web2/halterofilia/historia/historia.htm">http://web.archive.org/web/http://www.telefonica.net/web2/halterofilia/historia/historia.htm</a>
4. <a href="http://www.iwf.net">http://www.iwf.net</a>

[Empty box for signature]

**Director de Programa**

[Empty box for signature]

**Decano Facultad**