UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

MODALIDAD PRESENCIAL

SÍLABO

ACONDICIONAMIENTO FISICO

NIVEL

QUINTO

AMBATO - ECUADOR
2026

I. INFORMACIÓN GENERAL

<table>
<tr><td colspan="3">Nombre de la asignatura
ACONDICIONAMIENTO FISICO
Carrera
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</td></tr>
<tr><td>Código UTA-FCHE-PAFD-MP-UP-05-05</td><td colspan="2">PRERREQUISITOS</td></tr>
<tr><td>Modalidad
PRESENCIAL</td><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td colspan="3">Unidad organizacional curricular
PROFESIONAL</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Créditos/Horas
3
Nivel
QUINTO</td><td colspan="2">CORREQUISITOS</td></tr>
<tr><td>Asignatura</td><td>Código</td></tr>
<tr><td>DANZA Y MANIFESTACIONES ARTISTICAS INTERCULTURALES</td><td>UTA-FCHE-PAFD-MP-UP-05-02</td></tr>
<tr><td colspan="3">CARGA HORARIA</td></tr>
<tr><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por semana
3</td><td>Componente de aprendizaje en contacto con el docente por ciclo académico
48</td><td>Componente de aprendizaje práctico experimental, componente de aprendizaje autónomo
96</td></tr>
<tr><td>Horas de tutoría académica semanales
1</td><td>Horas de tutoría presenciales por ciclo académico
16</td><td>Horas de tutorías virtuales por ciclo académico
0</td></tr>
</table>

TOTAL DE HORAS DE APRENDIZAJE EN EL CICLO DE ESTUDIOS

Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semanal	3
Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral	48
Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo	96
TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE (Número de horas del componente de aprendizaje en contacto con el docente semestral + Número de horas del componente de aprendizaje práctico experimental y componente de aprendizaje autónomo.)	144

III DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Propósito El silabo de Acondicionamiento Físico permitirá que el estudiante interrelacione y conozca las bases teóricas del proceso de acondicionamiento físico para su aplicación en los diferentes niveles educativos mediante métodos de entrenamiento en la actividad física y deporte, también permitirá al estudiante que tribute al perfil de egreso con la interrelación de los procesos biológicos del ser humano con la práctica de la Educación Física, actividad física, deporte y recreación en los diferentes niveles educativos. Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025: Objetivo 4: Garantizar la gestión de las finanzas públicas de manera sostenible y transparente. Eje Social Erradicación de la pobreza, inclusión social e igualdad en la diversidad. Salud gratuita y de calidad. Educación diversa y de calidad. Objetivo 5. Proteger a las familias, garantizar sus derechos y servicios, erradicar la pobreza y promover la inclusión social Son prioridades del Gobierno del Encuentro la protección de las familias, la erradicación de la pobreza y la garantía sin discriminación de los derechos consagrados en la CRE. En ese marco, el Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 en concordancia con la premisa de no dejar a nadie atrás de la Agenda 2030, busca promover la universalidad, igualdad, progresividad, calidad y eficiencia del sistema nacional de inclusión y equidad social en los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, deporte, hábitat y vivienda, acceso a servicios básicos y conectividad, disfrute del tiempo libre, ciencia y tecnología, entre otros. En cumplimiento a lo establecido en la constitución política del Ecuador en el art.381 establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la Cultura Fisica en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de las personas.

Descripción de la asignatura La asignatura Acondicionamiento Físico tiene como propósito que los estudiantes comprendan, fundamenten y apliquen las bases teóricas, biológicas y metodológicas del proceso de acondicionamiento físico, analizando sus fundamentos y reconociendo las particularidades metodológicas para su aplicación en la Educación Física y el Deporte. A través de este espacio formativo, el estudiante desarrollará competencias para la planificación, ejecución y evaluación de procesos orientados al desarrollo de las capacidades físicas, en concordancia con los distintos contextos educativos y deportivos. La metodología de enseñanza-aprendizaje se fundamenta en el uso de estrategias metodológicas activas, tales como la conversación heurística, que favorece el aprendizaje significativo y el pensamiento crítico; el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), el Aprendizaje Basado en Proyectos (ApP) y la investigación acción participativa, las cuales permitirán al estudiante diagnosticar realidades problémicas, proponer soluciones pertinentes y generar procesos de transformación positiva, fortaleciendo el razonamiento lógico y la toma de decisiones fundamentadas. Los contenidos de la asignatura se organizan en los siguientes ejes temáticos: Bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico. Fundamentos teóricos y metodológicos del acondicionamiento físico. Particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en la Educación Física y el Deporte. La evaluación será procesual, formativa y sumativa, aplicada de manera cualitativa y cuantitativa, en coherencia con el Reglamento de Evaluación Estudiantil vigente, considerando evidencias de aprendizaje que reflejen el desarrollo progresivo de conocimientos, habilidades y actitudes profesionales.

Objetivo general de la asignatura Distinguir las bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico para su aplicación en los diferentes niveles de la Educación Física y el deporte.

Objetivos específicos de la asignatura

1.-Fundamentar las bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico.

2.-Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos del acondicionamiento físico.

3.-Describir las particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en la Educación Física y Deporte.

NOTA: Las horas de tutoría académica no se suman, por lo tanto no se incluyen dentro de las horas totales del semestre

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.1	Fundamentar las bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
1.1.- Principios , Particularidades biológicas , leyes generales y bases teóricas del acondicionamiento físico. del Acondicionamiento	16	4	28	Pruebas de Diagnostico EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos y ejercicios en clases Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	16	4	28	**TOTAL HORAS:** 48

Resultados de aprendizaje: Fundamenta las bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.2	Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos del acondicionamiento físico.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
2.1.- Características del acondicionamiento físico en las direcciones fuerza , resistencia ,velocidad y flexibilidad	16	6	26	Trabajos o tareas realizadas fuera de clases Trabajos y ejercicios en clases Trabajos escritos Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	16	6	26	**TOTAL HORAS:** 48

Resultados de aprendizaje: Analiza los fundamentos teóricos y metodológicos del acondicionamiento físico.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

IV PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA

U.3	Describir las particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en la Educación Física y Deporte.			
Unidades temáticas	**Horas Clase / Componente de aprendizaje en contacto con el docente**	**Componente de aprendizaje práctico experimental.**	**Componente de aprendizaje autónomo incluidas las actividades de investigación y vinculación con la sociedad**	**Instrumentos de evaluación**
3.1.- Particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en el deporte y educación física	16	6	26	EvaluaciÃ³n del desempeÃ±o en escenarios reales o simulados Trabajos o tareas realizadas fuera de clases Trabajos y ejercicios en clases Trabajos escritos Mapas Conceptuales
SUBTOTAL HORAS	16	6	26	**TOTAL HORAS:** 48

Resultados de aprendizaje: Describe las particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en la Educación Física y Deporte.
Metodología de enseñanza : Aprendizaje Basado en Problemas
Estrategias educativas : Elaboración de mapas conceptuales, Talleres, Trabajos y exposiciones
Recursos didácticos : Marcadores, Proyector, Audiovisuales, Internet, Inteligencia Artificial, Tecnología del Aprendizaje y el Conocimiento
Habilidades Blandas : Trabajo en equipo

V ESCENARIOS DE APRENDIZAJE (REAL, VIRTUAL, ÁULICO)

Escenario Virtual El escenario virtual de aprendizaje se desarrollarÃ¡ mediante el uso de las TecnologÃas de la InformaciÃ³n y la ComunicaciÃ³n (TIC), a travÃ©s de la Plataforma Moodle – Aula Virtual UTA, la cual permitirÃ¡ a los estudiantes acceder de manera permanente a recursos digitales, materiales didÃ¡cticos, actividades acadÃ©micas, foros, evaluaciones y retroalimentaciÃ³n, fortaleciendo el aprendizaje autÃ³nomo, colaborativo y el seguimiento del proceso formativo. Escenario Real El escenario real de aprendizaje contarÃ¡ con el soporte de las bibliotecas fÃsicas y digitales de la Universidad TÃ©cnica de Ambato, asÃ como con otros espacios institucionales pertinentes, de acuerdo con las caracterÃsticas de la asignatura y las posibilidades acadÃ©micas, orientados a la consulta bibliogrÃ¡fica, investigaciÃ³n, anÃ¡lisis de informaciÃ³n y profundizaciÃ³n de los contenidos teÃ³ricos y prÃ¡cticos. Escenario Ã¡ulico En el escenario Ã¡ulico, los procesos de enseÃ±anza-aprendizaje se desarrollarÃ¡n en las aulas fÃsicas de la Facultad de Ciencias Humanas y de la EducaciÃ³n, asÃ como en los laboratorios especializados de la carrera y laboratorios informÃ¡ticos, de acuerdo con las condiciones del ciclo acadÃ©mico, favoreciendo el aprendizaje prÃ¡ctico, la interacciÃ³n directa, la aplicaciÃ³n de contenidos y el uso de recursos tecnolÃ³gicos y didÃ¡cticos.

VI CRITERIOS NORMATIVOS PARA LA EVALUACIÓN

Objetivos específicos	Evaluación diagnóstica (Conocimientos previos)	Evaluación formativa (Grado de logro de destrezas)	Evaluación sumativa (valorar los objetivos generales alcanzados y el logro de destrezas)
1.- Fundamentar las bases teóricas y metodológicas del acondicionamiento físico.	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Exámenes escritos con rúbrica de evaluación
2.- Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos del acondicionamiento físico.	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Exémenes escritos con reactivos
3.- Describir las particularidades metodológicas del acondicionamiento físico en la Educación Física y Deporte.	Talleres de Razonamiento Preguntas de sondeo sobre la Unidad	RÚBRICA	Exémenes escritos con reactivos

VII BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Josè Gomez Mora	2007	Bases del acondicionamiento físico	1era	Deportiva	España Sevilla	1	205	Virtual
Código/Ubicación base de datos:								
Comentario:	Libro clásico disponible en la biblioteca de la UTA.. El texto hace referencia a varias temáticas a tratar en la asignatura							
URL:	https://0x102q1el-y-https-elibro-net.itmsp.museknowledge.com/es/lc/uta/titulos/116277?fs_q=Principios__del__entrenamiento__de__la__fuerza__y__el__acondicionamiento__f%C3%ADsico&prev=fs							

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais o Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
Ratamess;Nicholas	2015	Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico	1	Paidotribo	España Sevilla	2	500	Físico
Código/Ubicación base de datos:	BCHE10871							
Comentario:	Libro clásico cuyos contenidos servirán como base para los conocimientos de los futuros profesionales							
URL:								

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Autores	Año	Título	Nro Edición	Editorial	Pais/Ciudad	Nro Ejemplares	Nro Páginas	Tipo
G. Gregory Haff y N Travis	2016	Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico	1era	Paidotribo	España Badalona	1	1523	Virtual
Código/Ubicación base de datos:								
Comentario:	Libro contemporáneo disponible en la biblioteca de la UTA. El texto hace referencia a la evaluación dentro del área de la educación física. Enfoca el modelo tradicional y promueve la evaluación formativa. Literatura básica de la 2da unidad.							
URL:	https://0x102q1el-y-https-elibro-net.itmsp.museknowledge.com/es/lc/uta/titulos/33596?fs_q=Bases__del__acondicionamiento__f%C3%ADsico&prev=fs							