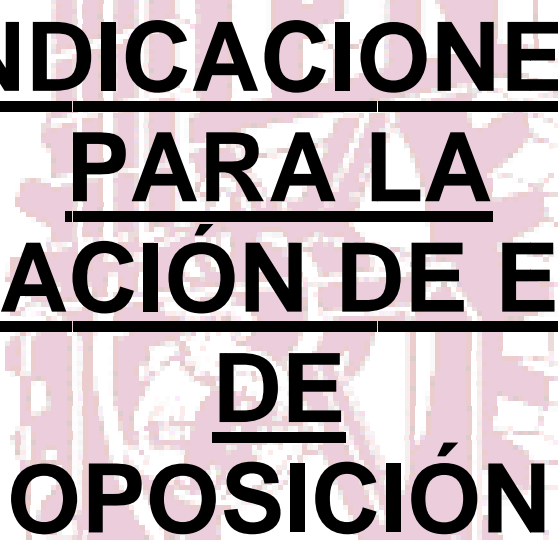


**INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL
SECRETARIA DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN
DIRECCIÓN DE DESARROLLO Y FOMENTO DEPORTIVO**



**INDICACIONES
PARA LA
REALIZACIÓN DE EXAMEN
DE
OPOSICIÓN**

PRESENTACIÓN

- La presente guía está dirigida a todos los docentes involucrados en la evaluación del Examen de Oposición.
- Constituye una guía y apoyo fundamental para la evaluación de la parte teórica y práctica de los entrenadores aspirantes a una especialidad deportiva.
- Considerando la importancia de que los entrenadores del Instituto Politécnico Nacional, demuestren que son competentes para desempeñar tan delicada labor con el estudiantado, con marcos de calidad y excelencia que exige el proceso de entrenamiento de un deportista.

“La Técnica al Servicio de la Patria”

OBJETIVOS

Comprobar el nivel de habilidades profesionales pedagógicas que posee el profesor en el desempeño de sus funciones mediante una actividad práctica desarrollada con un grupo de alumnos.

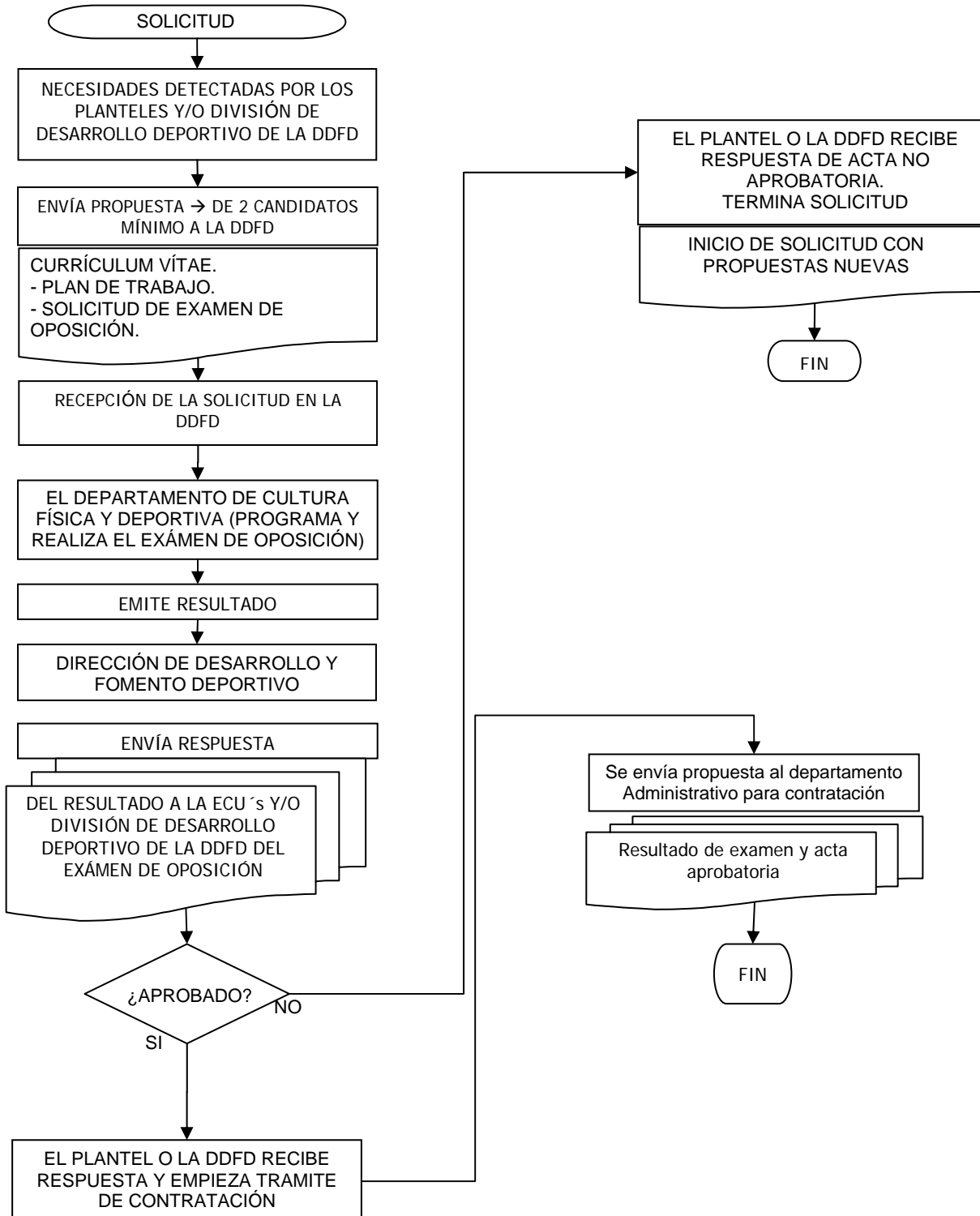
Comprobar el nivel de habilidades teórico-metodológicas que posee el profesor, mediante un trabajo de investigación y su respectiva exposición.

DOCUMENTOS A PRESENTAR:

- Solicitud de la ECU's debidamente requisitada, especificando en la misma el interés de que el docente propuesto realice el examen de oposición, la actividad que desempeña y las horas clases contratadas.
- Currículum Vitae
- Copia de documentación que avale el currículum



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE SERVICIOS EDUCATIVOS
DIRECCIÓN DE DESARROLLO Y FOMENTO DEPORTIVO



PLANEACIÓN

FECHA:

NOMBRE DEL PROFESOR: _____

TIPO DE CLASE: _____

DEPORTE: _____

CANTIDAD DE ALUMNOS: _____

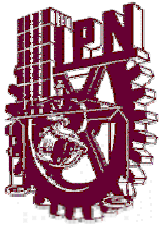
SEXO: _____

MATERIAL A UTILIZAR: _____

OBJETIVOS DE LA CLASE: _____

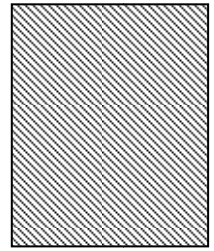
PARTES	CONTENIDOS	DOSIFICACIÓN		PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	MÉTODOS	INDICACIONES METODOLÓGICAS
		T	R			
INICIAL						
PRINC.						
FINAL						

Firma: _____



CURRICULUM VITAE

FECHA:



DATOS PERSONALES DEL SUSTENTANTE

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE (S)
FECHA DE NACIMIENTO	R.F.C.	CURP

DOMICILIO

CALLE Y NUMERO	COLONIA	CIUDAD
MUNICIPIO O DELEGACIÓN	CÓDIGO POSTAL	TELÉFONO PARTICULAR
e-mail		

HISTORIAL ACADÉMICO

NIVEL ACADÉMICO	CARRERA O ESPECIALIDAD	No. DE CED. PROF.
AÑOS DEDICADOS AL DEPORTE COMO PROFESIONISTA	¿EN QUE DEPORTE (S)?	
¿FUE ATLETA?	¿EN QUE DEPORTE (S)?	
NIVEL MAS ALTO EN EL QUE COMPITIÓ	PRINCIPALES RESULTADOS OBTENIDOS COMO ATLETA	

AÑO	CENTRO DE TRABAJO	ACTIVIDAD REALIZADA



CURSOS DE SUPERACIÓN TOMADOS Y ACREDITADOS			
AÑO	NOMBRE DEL CURSO	No. DE HRS.	INSTITUCIÓN QUE IMPARTIÓ

RELACIONE LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS EN QUE SUS DEPORTISTAS HAN PARTICIPADO Y LUGAR OBTENIDOS EN LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS:		
AÑO	COMPETENCIA EN LA QUE PARTICIPO	LUGAR OBTENIDO

OTRAS ACTIVIDADES			
PUBLICACIONES REALIZADAS	AÑO	INVESTIGACIONES REALIZADAS O EN LAS QUE HA PARTICIPADO (ESPECIFICAR)	AÑO

NOMBRE DEL RESPONSABLE	
CARGO	
FIRMA	
TELÉFONO O EXTENSIÓN	

OBSERVACIÓN: DEBERÁ ENTREGAR COPIAS DE LAS ACREDITACIONES REFERIDAS A LOS CURSOS DE SUPERACIÓN, TAMBIÉN DEBE DE PRESENTAR ESTUDIOS Y MANEJO DE DIFERENTES ASPECTOS DE COMPUTO COMO WORD, EXCELL, POWER POINT Y E. MAIL

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA OCUPAR PLAZAS DOCENTES EN EL ALGUNA DISCIPLINA DEPORTIVA

- ✓ Impartir una clase de entrenamiento como medio de educación física y discutir el plan y el programa que aplica.
- ✓ Exposición de su trabajo de investigación y la importancia de este para el Instituto
- ✓ Exposición de conocimientos de Historia Institucional y del Deporte Politécnico.

REQUISITOS PARA CONFORMAR EL GRUPO DE SINODALES

EL JURADO ESTARÁ COMPUESTO POR:

- ✓ Un miembro designado por la Dirección de la ECU'S y el Coordinador de Actividad Deportiva de la ECU'S del centro donde se realiza la clase de oposición.
- ✓ Un Sinodal especialista del deporte motivo de análisis, designado por la D.D.F.D.
- ✓ Como visor estará un representante de la D.D.F.D. Y el coordinador institucional del deporte en cuestión
- ✓ La D.D.F.D. contará con un grupo de profesores de todas las disciplinas deportivas que formarán parte de los Sinodales y desempeñarán sus funciones como miembros del tribunal para la clase de oposición cuando se les solicite, ya que estará en dependencia del deporte de que se trate en cada clase.
- ✓ Un representante de la delegación sindical.

REQUISITOS PARA LA APLICACIÓN DEL EXAMEN DE OPOSICIÓN.

- ✓ Presentar una copia en el departamento de Cultura Física y Deportiva de la D.D.F.D. con dos semana de antelación, la documentación que contenga:

Expediente.

Una copia de la clase práctica que se va a desarrollar en el examen de oposición.

Una copia de la investigación a exponer.

Una copia de la reseña histórica del instituto.

- ✓ Desarrollo del examen:

El responsable de actividades deportivas del centro donde se realice el examen será el encargado de coordinar el grupo, clase y materiales.

En el momento que se vaya a realizar el examen, los miembros del tribunal deben haber analizado el expediente del profesor que se examinará.

- ✓ Para aprobar el examen de oposición se deberá cubrir con el 80% de los puntos propuestos.
- ✓ Antes de comenzar el examen se tomarán los datos generales del profesor que se examina y se le dará a conocer el tiempo de que dispone para desarrollar su examen práctico (60 minutos). Una vez concluida la clase el tribunal tiene el derecho de hacer las preguntas que considere necesarias con relación al contenido desarrollado.
- ✓ Presentación del trabajo de investigación y exposición del mismo (40 minutos)
- ✓ Exposición sobre la Historia Institucional y del Deporte Politécnico en general y en específico del deporte motivo de clase (15 minutos para la exposición).
- ✓ El jurado, igual que en el examen práctico, tiene el derecho a hacer las preguntas que considere necesarias (20 minutos).
- ✓ Terminada la exposición se procederá a la evaluación.

EVALUACIÓN

El jurado, sin la presencia del examinado analizará la actividad desarrollada. En este análisis el profesor designado por la D.D.F.D. juega un papel fundamental ya que debe dar su valoración, como especialista, del desarrollo de la clase, resumen que será resultado de la guía de observación que se utilice al efecto.

Se debe llegar a un consenso general de la evaluación que se le otorgará y plasmar por escrito todas las sugerencias y recomendaciones que surjan como resultado del análisis realizado.

Se le dará a conocer al profesor el resultado de la evaluación y las recomendaciones.

EJES DE INVESTIGACIÓN PARA EXAMEN DE OPOSICIÓN DE CATEDRA:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

1. Metodología del entrenamiento.
 - Planificación y periodización.
 - La carga de entrenamiento.

2. Preparación física.
 - Capacidades condicionales y coordinativas.

3. Preparación técnica.
4. Preparación táctica.
5. Preparación psicológica.
6. Evaluaciones, test (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas) y control del entrenamiento.

CULTURA FÍSICA:

1. Acondicionamiento físico.
2. Detección de talentos.
3. Historia del deporte.
4. Sociología.
5. Psicología del deporte.
6. Didáctica y pedagogía del deporte.
7. Medicina y ciencias aplicadas al deporte.
 - Fisiología del deporte.
 - Bioquímica (sistemas energéticos).
 - Biomecánica deportiva.
 - Etapas de desarrollo y crecimiento.
 - Seguridad en el deporte.
 - Prevención.
 - Atención inmediata de lesiones.
 - Rehabilitación.
 - Nutrición.
 - Higiene deportiva.

ASPECTOS GENERALES A CONSIDERAR PARA LA PREPARACIÓN DE LA EXPOSICIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS HISTÓRICOS DEL I.P.N.

SEMBLANZA HISTÓRICA DEL IPN:

- Semblanza del Instituto Politécnico Nacional
- Decálogo del IPN
- El Himno Politécnico, quien, en que circunstancia fue elaborado y los valores que resalta
- Porra del Politécnico
- Escudo Politécnico
- Mascota del IPN
- Aspectos significativos del desarrollo de la Actividad Física en el IPN
- Principales logros deportivos de la Institución. Deportistas destacados
- Principales logros deportivos en el deporte motivo de clase.
- Deportistas destacados

ADMINISTRACIÓN:

- Estructura administrativa general
- Estructura deportiva de la D.D.F.D.
- Consejo directivo de la escuela donde labora o laborará.
- Como docente de que dirección depende en la escuela donde labora o laborará.
- Quien es el presidente de asociación del deporte motivo de clase.
- Quien es el coordinador de disciplina del deporte motivo de clase.
- A que federación Nacional pertenece el deporte motivo de clase y quien es su presidente.

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO Y FOMENTO DEPORTIVO
ACTA DE EXAMEN DE OPOSICIÓN

En México, Distrito Federal a las _____ horas del día ____ del mes de _____ de 2007

En la Sala o espacio _____ de el _____
Comparece el C. _____
Para realizar el **EXAMEN DE OPOSICIÓN DE CATEDRA** que tendrá una vigencia de 2 años a partir de esta fecha, ante los miembros del jurado cuyos nombres y firmas aparecen al calce, sobre el tema _____
De la disciplina de _____ del área **DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**, correspondiente al plan de estudios vigente del nivel _____ del Instituto Politécnico Nacional.

Tipo de clase. _____ Investigación. _____
Temática. _____ Objetivos. _____
Clase práctica. _____ Objetivos. _____

Valoración general del examen:

Al concluir el **EXAMEN DE OPOSICIÓN** y de acuerdo con la evaluación practicada obteniendo _____ puntos, el tribunal dictaminó que el C. _____
Es considerado _____ para formar parte del personal académico del Instituto Politécnico Nacional e impartir cátedra en la disciplina de _____ y asignaturas afines.

MIEMBROS DEL JURADO

Representante de la Dirección del la ECU'S

Representante de la D.D.F.D.

Coordinador de Actividades Deportivas del Centro de Estudios

Coordinador de la disciplina de la D.D.F.D.

Representante de la Delegación Sindical

Sinodal designado por D.D.F.D.

Sello del Centro de Estudios

INDICADORES A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE LA CLASE PRÁCTICA

FUNCIONES	ELEMENTOS
EXPLICACIÓN	Organización del grupo. Claridad (objetivo, procedimiento). Lenguaje utilizado. Secuencia de la explicación. Medios de apoyo didáctico.
DEMOSTRACIÓN	Con o sin monitor Orientación corporal del cuerpo Eficiencia de la técnica utilizada Ubicación de los alumnos Modulación de la voz
EJECUCIÓN	Preparación del área de clase Medios e implementos didácticos Organización del grupo Dinámica de participación de los alumnos Control de la ejecución de la clase
CORRECCIÓN	Momento de la corrección Propiedad y manejo del lenguaje Explicación y demostración correctiva Continuidad de la clase

GUIA PARA LA EVALUACION DE LA CLASE DE OPOSICION

ASPECTOS A EVALUAR EN LA CLASE	BIEN	REGULAR	MAL
➤ Cumplimiento de los objetivos	12 – 10 Pts.	9 – 5 Pts.	4 – 1 Pts.
➤ Relación entre los objetivos, el contenido y los métodos	12 – 10 Pts.	9 – 5 Pts.	4 – 1 Pts.
➤ Adecuada selección de procedimientos orgánicos	12 – 10 Pts.	9 – 5 Pts.	4 – 1 Pts.
➤ Lenguaje y demostración correcta	12 – 10 Pts.	9 – 5 Pts.	4 – 1 Pts.
➤ Participación activa de los alumnos	12 – 10 Pts.	9 – 5 Pts.	4 – 1 Pts.
➤ Uso correcto y óptimo de los medios	10 – 8 Pts.	7 – 4 Pts.	3 -1 Pts.
➤ Motivación de la clase	10 – 8 Pts.	7 – 4 Pts.	3 -1 Pts.
➤ Atención a las diferencias individuales y corrección	10 – 8 Pts.	7 – 4 Pts.	3 -1 Pts.
➤ Tiempo real de clase	10 – 8 Pts.	7 – 4 Pts.	3 -1 Pts.

GUIA PARA LA EVALUACION DE LA EXPOSICION.

- Dominio del tema tratado
- Calidad de la exposición
- En el análisis del ámbito deportivo se realizará del deporte motivo de clase

INDICADORES A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE LA REPLICA DE INVESTIGACIÓN Y SEMBLANZA HISTÓRICA

ELEMENTOS
CONOCIMIENTO DEL TEMA
DEFINICIÓN
PLANTEAMIENTO
CONTENIDO
CLASIFICACIÓN
ANÁLISIS
INTEGRACIÓN
CONCLUSIONES Ó RESULTADOS

ASPECTOS TEÓRICOS QUE AYUDAN A LA ELABORACIÓN DE LA PLANEACIÓN DEL ENTRENAMIENTO COMO MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

PERIODIZACIÓN

- La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos lógicos en un sistema de ciclos.
- Los ciclos de ordenación del entrenamiento son:
 - La sesión
 - El ciclo diario
 - El microciclo
 - El mesociclo
 - El macrociclo

CONCEPTOS

- **Ciclo diario:** Es la estructura de organización del entrenamiento, que forma parte de la microestructura. En la cual se organizan un o varias sesiones de entrenamiento al día. En un día se pueden realizar una, dos tres ó más sesiones de entrenamiento, a esto le llamamos ciclo diario.
- **Microciclos:** son estructuras de organización del entrenamiento, con frecuencia duran una semana, es la parte más variante del entrenamiento, se caracterizan porque las relaciones entre volumen e intensidad se cambian específicamente atendiendo a los objetivos del tipo de mesociclo al que pertenecen.
- **Mesociclos:** Son formas imprescindibles de organizar el entrenamiento, sobre todo, permiten manejar el efecto de entrenamiento acumulativo y aseguran un alto ritmo de desarrollo. Con frecuencia formados de 3 a 6 microciclos. El número de mesociclos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben cumplirse.
- **Macro ciclo:** Es la estructura de organización del entrenamiento que se lleva a cabo en una temporada y se caracteriza porque en ella siempre se desarrolla una forma deportiva, es en el donde se suceden las fases de la forma deportiva.

SESIÓN O UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

- **La sesión de entrenamiento** es la forma organizativa básica de instrucción, siendo la parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento.
- La sesión de entrenamiento se divide, atendiendo a principios fisiológicos, psicológicos y pedagógicos, en tres partes fundamentales:
 - ✓ Parte inicial.
 - ✓ Parte principal.
 - ✓ Parte final.
- Es el modo de relación entre los diferentes ejercicios lo que constituye la estructura de la sesión de entrenamiento.

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Se debe tener:

- Periodo, etapa, mesociclo, microciclo.
 - Edad, sexo.
 - Objetivos de la sesión.
 - Métodos de entrenamiento a utilizar.
 - Formas de organización del entrenamiento.
 - Medios de entrenamiento a utilizar (instrumentos, equipo, instalaciones)
 - Tipo de entrenamiento (de desarrollo, de mantenimiento, de regeneración)
 - Grado de desarrollo de capacidades y/o habilidades.
 - Cantidad de atletas.
 - Lugar donde se realiza la sesión.
 - Medidas de seguridad.
- A la planificación se le debe conceder gran importancia para evitar la improvisación

ENTRENAMIENTO

- El entrenamiento es la organización del ejercicio físico, repetido en cantidad e intensidad tales que produzcan esfuerzos progresivamente crecientes, que estimulen los procesos fisiológicos de adaptación y sobrecompensación del organismo, para favorecer el aumento de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psíquicas del atleta, con el fin de consolidar su rendimiento en la competencia.
- El entrenamiento se caracteriza por el carácter cíclico expresado con precisión.

La periodización consta de:

1. **La división de una temporada (macrociclo)**
 - Periodo preparatorio:
 - a) Periodo de preparación general
 - b) Periodo de preparación especial
 - Periodo competitivo:
 - a) Periodo pre-competitivo
 - b) Periodo competitivo
 - Periodo de transito.
2. **Divisiones dentro de los anteriores periodos:**
 - Mesociclos (entre 2 y 6 semanas)
 - Microciclos (7 a 10 días)
 - Ciclos de un día (1 a 4 sesiones)
 - Sesión o unidad de entrenamiento (1 a 4 hs.)

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO.

- **Preparación Física:** Es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las capacidades motrices: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y capacidades de coordinación.
- **Preparación Técnica:** Es la parte del proceso de preparación del deportista dirigida a la obtención de la técnica de la modalidad deportiva seleccionada y al perfeccionamiento de esta.
- **Preparación Táctica:** se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un plan pensado.
- **Preparación Psicológica:** el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista, de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en condiciones de los entrenamientos y las competencias.
- **Preparación Teórica:** Se refiere a la adquisición de conocimientos en la especialidad deportiva que se realice y su utilización en la práctica como medios adecuados para acelerar el crecimiento deportivo. Es parte de la preparación intelectual del deportista.

CARGA DE ENTRENAMIENTO

- La medida fisiológica de la estimulación sobre el organismo, provocada por un trabajo específico, y se expresa bajo la forma concreta de reacciones funcionales de una cierta profundidad y duración.
- La carga de entrenamiento es la verdadera base de la adaptación y el consiguiente aumento del rendimiento.

COMPONENTES DE LA CARGA

- ✓ Intensidad
- ✓ Volumen
- ✓ Duración
- ✓ Densidad
- ✓ Frecuencia