

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA NATACION

1. DATOS DE LA DISCIPLINA :

Nombre de la disciplina: Natación III							
Nombre de la disciplina		clave de la disciplina	semestre en que se imparte	ht	hp	total	número créditos
1	Natacion III	AD01	Tercero	7	29	36	0

Modalidad de trabajo: curso (x)

Tipo de curso, seminario o taller:
(x)ordinario ()intensivo (x)obligatorio ()optativo

2. DATOS DE ELABORACIÓN:

Lugar y fecha de elaboración: ENERO 2007.
Participantes Gerardo Muñoz Ríos L. E. F. Myrna Elizabeth Arellano Luna Educ.

3. JUSTIFICACIÓN:

La actividad de natación puede utilizarse para desarrollar las capacidades físicas, y habilidades que tenemos pero con el sedentarismo que se vive a la actualidad no las utilizamos, con esto ayudamos al mantenimiento de una buena salud, y a eliminar el estrés mejorando así un mejor resultado académico, uso de su tiempo libre, y en general, contribuye favorablemente al desarrollo psíquico, social de sus practicantes. saber nadar puede evitar perdidas humanas

4. OBJETIVO GENERAL:

Disciplina	Enriquecer sus experiencias afectivas y sociales mediante la practica y organización de actividades físicas, recreativas y deportivas, así como reforzar valores morales y valores deportivos, mediante el conocimiento de la identidad universitaria conociendo el origen y la historia de la misma.
------------	---

5. UBICACION DE LA MATERIA

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas
Natacion II	Básico de Flotación Básico de propulsión Básico de Respiración	Tercer semestre <u>Natación IV</u>	Biología básica Anatomía Fisiología Psicología Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos - tácticos

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

Como resultado del abordaje y tratamiento de los contenidos, el alumno logrará adquirir y desarrollar:

- a) **Conocimientos:** Adquieren el conocimiento de las técnico del deporte de natación así como las habilidades básicas de los diferentes estilos de natación, una gran seguridad personal en el medio acuático.
- b) **Habilidades:** Adquiere habilidades físicas, y en los diferentes estilos de natación.
- c) **Actitudes:** Participativa, de integración, armonía, tolerancia a las circunstancias que se presentan durante su aprendizaje y a su vida cotidiana.
- d) **Valores:** respeto y responsabilidad, lealtad, amor al deporte que esta practicando, tolerancia, cooperación, y disposición para trabajar con otros.

1. Antecedentes que debe tener el alumno para cursar las asignaturas:

Disciplina	Conocimientos	Habilidades y procedimientos	Actitudes y valores
*Cursar Natación 2 Estar sano, no tener problemas cardiaco, o problemas dermicos en los pies, o en algún caso problemas en la piel.	* Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas. *Qué es la Natación * El calentamiento	*Dominio de movimientos básicos coordinación y sincronización creativo, comprensivo, observador y analítico *Flotación *Sumersión *Propulsión *Locomoción *Respiración *Razonamiento Lógico	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Honestidad • Respeto • Lealtad • Amor • Tolerancia
NATACION II			

2. Condiciones de operación:

ESPACIO: <input checked="" type="checkbox"/> TIPICA <input type="checkbox"/> MAQUINARIA <input checked="" type="checkbox"/> PRÁCTICA		
AULA: (<input checked="" type="checkbox"/>) CLASES TEORICAS () CONFERENCIA () MULTIMEDIA	TALLER: (X) ALBERCA (X) VESTIDORES (X) PISTA (x) SERVICIO MEDICO	LABORATORIO: () EXPERIMENTAL (x) CÓMPUTO () SIMULACIÓN
Material deportivo: 60 Tablas de Natación Anti- Hongo 30 pares de Pull-Boys. 30 pares de paletas para corrección de brazada Botiquín con medicamento necesario de primeros auxilios.	Nota: Tiempo de vida útil en el uso del material deportivo un año	
Material didáctico: (x) proyector de acetatos (x) pizarrón (X) proyector (x) unidades de almacenamiento (x) pagina Web (x)		
Material educativo de uso frecuente: (X) computadora (X) rota folio (x) proyector (x) video (x) cañón para proyección (x) acetatos (x) Plumo- gises () pantalla () () red otros:		

Población deseable: 30 alumnos por hora clase

UNIDAD	TEMAS	SUBTEMAS	ACTIVIDADES	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
I	CULTURA FÍSICA	CULTURA FÍSICA	1.1.1 Sistema óseo 1.1.1.1 Huesos y articulaciones 1.1.1.2 Articulación fija (cabeza) 1.1.1.3 Articulación semi-fija (columna) 1.1.1.4 Articulación movable (extremidades)	1 hr.
		1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO		
		2 SALUD EN EL DEPORTE	1 Beneficios de la actividad deportiva	1hr
		3 HIGIENE	1.3.1. Hábitos 1.3.1.1. Concepto 2. Aseo personal 1.3.2.1 Concepto	1hr.
		4 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	1 Desarrollo de resistencia 2. Desarrollo de fuerza 3. Desarrollo de flexibilidad 4. Desarrollo de velocidad	1hr.
		5 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1 Desarrollo de la coordinación 2 Desarrollo del equilibrio 3 Desarrollo del Ritmo 4 Desarrollo de la Reacción 5 Desarrollo de la diferenciación 6 Desarrollo de la Sincronización. 7 Desarrollo de la Orientación. 8 Desarrollo de la Adaptación.	
6 RECREACIÓN	1 Juegos organizados	1hr.		

3. Contenidos y tiempos estimados:

4. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 1

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Que es el sistema óseo • Que son las articulaciones y cuales son • Que es la salud en el deporte • Que es la higiene en el deporte. • Que son los hábitos de higiene • Que es el aseo personal • Concepto de Lealtad • Que es el Amor en el deporte • Que es la Tolerancia • Que son los juegos organizados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el sistema óseo • Conoce las articulaciones y sus características • Aplica la salud en el deporte • Aplica la higiene en el deporte • Ubicación de tiempo y espacio • Que son las capacidades físicas • Lealtad en el deporte • Conocimiento del juego limpio (Tolerancia) <p>Limites de respeto a compañeros, profesores, sociedad en general (amor en el deporte, o a la institución</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limites de respeto a compañeros El alumno muestra un actitud de confianza al conocer más de su cuerpo. • El alumno muestra una actitud positiva ante el deporte. • El alumno muestra una positiva ante su higiene personal para hacer deporte y en su vida cotidiana. • Uso adecuado del tiempo libre <p>El tiene la actitud de ser tolerante ante las circunstancias de su actividad deportiva, leal con su institución, amor,</p>
<p>Objetivos del aprendizaje</p>		
<p>El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de conocimientos que utilizará en la práctica de actividad física. Así como los valores y fundamentos técnicos básicos de la Natación</p>		
<p>Unidad 1: Cultura física</p>		
<p>Enfoque Metodológico</p>	<p>El procedimiento que se utilizara para el proceso de enseñanza aprendizaje será mediante el análisis de la información hasta crear el conocimiento estableciendo mecanismo de resumen y la aplicación con el ejemplo</p> <p>Recopilación de información</p> <ul style="list-style-type: none"> *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección y retroalimentación. 	

Experiencias de Aprendizaje	De investigación	Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales. Investigación de campo donde aplique las guías de observación y la interacción con los demás deportistas. Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o visitar exposiciones relacionadas con el tema.
	De extensión y difusión	Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.
	De vinculación	Establecer contacto con diferentes lugares de la comunidad universitaria donde se concentra gente con diferentes tipos de conducta: por ejemplo; un partido de exhibición donde se observará la aplicación de los fundamentos técnico-tácticos de los equipos.
Medios y recursos didácticos	Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, balones, ropa deportiva.	
Fuentes de información y consulta	<p>BÁSICA Internet www.reduaeh.com.mx</p> <p>COMPLEMENTARIA Dr. Gerhard Lewin La Natación Deportiva Editorial Científico técnica Ciudad de la Habana</p> <p>L. P. makarenko El Nadador Joven Impreso en la URSS</p> <p>Dr. Mario Rodrigues Pinto Anatomía, fisiología e higiene Editorial Progreso sociedad Anónima de C.V</p> <p>Http://www.reduaeh.mx/ (símbolos universitarios, misión y visión) Manual para el entrenador SICCED NATACION Editorial CONADE</p>	

5. Evaluación del aprendizaje: Etapa Parcial

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
Unidad 1	80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final Evaluación continua: participación en equipo, Examen parcial, investigación y Teórico 25% técnico 50% físico 25% tarea. Examen final Teórico 25% técnico 50% físico 25%	Lista de asistencia Prueba objetiva. Portafolio de evaluación. (colección de trabajos significativos del alumno). Demostración. Auto evaluación del trabajo en equipo e individual. Formato ISO 9001 2000 DEPD-PO-751-01-R06	Elaboración de mapas conceptuales cuadros sinópticos y resúmenes. Presentación de observaciones y entrevistas. Trabajo y participación en torneos. Formato de test pedagógico ISO 9001 2000 DEPD-PO-751-01-R06.

8. Contenidos y tiempos estimados:

Unidad	Temas	Subtemas	Tiempo estimado (en horas) programado
II	CULTURA CIVICA 2.1 Principios y valores	2.2.1 Tolerancia 2.2.2 Lealtad 2.2.3 Amor	1 hr.

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 2

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Que es el Amor en el deporte • Que es la Tolerancia • Que es la lealtad en el deporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Lealtad en el deporte • Conocimiento del juego limpio (Tolerancia) • Limites de respeto a c o m p a ñ e r o s , profesores, sociedad en general (amor en el deporte, o a la institución) 	<p>El alumno muestra un actitud de confianza al conocer más de su cuerpo.</p> <p>El alumno muestra una actitud positiva ante el deporte.</p> <p>El tiene la actitud de ser tolerante ante las circunstancias de su actividad deportiva, leal con su institución, amor Reconocer la importancia de la aplicación de valores en el desempeño diario de su conducta.</p>
<p>Objetivos del aprendizaje</p>		
<p>El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores (Tolerancia, lealtad, amor en la practica de actividad física y en lo cotidiano).</p>		
<p>Unidad II: Cultura cívica</p>		

Enfoque Metodológico		<p>El procedimiento que utilizaremos para su enseñanza será mediante el análisis de la información hasta crear el conocimiento estableciendo mecanismo de resumen y la aplicación con el ejemplo</p> <p>Recopilación de información</p> <ul style="list-style-type: none"> *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Retroalimentación
Experiencias de Aprendizaje	De investigación	<p>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</p> <p>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y entrevista.</p> <p>Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o visitar exposiciones relacionadas con el tema.</p>
	De extensión y difusión	<p>Asistencia a un evento para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</p>
	De vinculación	<p>Establecer contacto con diferentes lugares donde se concentra gente con diferentes tipos de conducta: por ejemplo; un partido de exhibición donde se observara la aplicación de los valores que demuestran los equipos</p>
Medios y recursos didácticos		<p>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, balones, ropa deportiva</p>

Fuentes de información y consulta	<p>BÁSICA Internet www.reduaeh.com.mx</p> <p>COMPLEMENTARIA Dr. Gerhard Lewin La Natación Deportiva Editorial Científico técnica Ciudad de la Habana</p> <p>L. P. makarenko El Nadador Joven Impreso en la URSS</p> <p>Dr. Mario Rodrigues Pinto Anatomía, fisiología e higiene Editorial Progreso sociedad Anónima de C.V</p> <p>Http://www.reduaeh.mx/ (símbolos universitarios, misión y visión) Manual para el entrenador SICCED NATACION Editorial CONADE SICCED</p>
--	---

8. Contenidos y tiempos estimados:

Unidad	Temas	Subtemas	tiempo estimado (en horas) programado
3 I	<p>FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>3.1 REGLAMENTO IDENTIDAD UNIVERSITARIA</p> <p>3.1. SIMBOLOS</p> <p>3.2 LA NATACIÓN EN MÉXICO Y SUS AVANCES</p> <p>4.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE NATACIÓN.</p>	<p>3.1.1 Fuerza Garzas Antecedentes Históricos</p> <p>2 Mote de las Escuelas</p> <p>3.2.1 Reglamento de crawl</p> <p>3,2,2 Reglamento de dorso</p> <p>3.2.3 Medallista Nacionales</p> <p>3.2.4 Medallista Olímpicos</p> <p>3.3.1 Técnicas de la Natación</p> <p>3.3.2. Técnica de la posición del cuerpo en el agua</p> <p>3.3.3. Técnica para el Movimiento de las piernas</p> <p>3.3.4. Técnica para el movimiento de los brazos</p> <p>3.3.5. Respiración</p> <p>6 Introducción a las habilidades</p> <p>7 Introducción a los saltos básicos en natación</p> <p>3.3.8 Coordinación de Patada. Brazada y Respiración en los estilos de crawl y dorso</p>	<p>1 hr.</p> <p>1hr.</p> <p>2hr.</p> <p>2hr.</p> <p>4hr.</p> <p>4hs.</p> <p>5hr.</p> <p>4hrs.</p> <p>6hrs.</p> <p>.</p>

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 3 .

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Cual es la historia de la natación en México. • Cuales son las características de la natación • Que son las técnicas de la natación • Que son las habilidades de natación • Que es Fuerza Garzas • Que y cuales son los Mote de las escuelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendrá el conocimiento de la historia de la Natación en México y sus avances. • El alumno tendrá el conocimiento de las características de la natación • El alumno conocerá las técnicas básicas de la natación • El alumno conocerá habilidades de natación • El alumno tendrá el conocimiento del lema de fuerza garzas origen e historia, 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendrá la actitud de conocer y expresar la historia y los avances en la natación en México • El alumno tendrá la actitud de seguridad en el agua. • Uso adecuado del tiempo libre • El alumno tendrá la actitud de la identidad institucional, así como identidad de su preparatoria.
<p><i>Objetivos del aprendizaje</i></p>		
<p>El alumno conocerá el origen y desarrollo de la natación en México, así como las diferentes técnicas para la ejecución correcta de los estilos de crawl y dorso, y desarrollar un estado de salud deportivo sano.</p>		
<p align="center">Unidad : III Formación deportiva</p>		

Enfoque Metodológico		<p>El procedimiento que utilizaremos para su enseñanza será mediante el análisis de la información hasta crear el conocimiento estableciendo mecanismo de resumen y la aplicación con el ejemplo</p> <p>Recopilación de información</p> <ul style="list-style-type: none"> *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección y retroalimentación
Experiencias de Aprendizaje	De investigación	<p>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</p> <p>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o visitar exposiciones relacionadas con el tema.</p>
	De extensión y difusión	<p>Asistencia a un evento universitario para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</p>
	De vinculación	<p>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</p>
Medios y recursos didácticos		<p>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, balones, ropa deportiva</p>
Fuentes de información y consulta		<p>CONADE voleibol edición 2000</p> <p>Educación física santillana edición 2000</p> <p>Http://www.reduaeh.mx/ (símbolos universitarios, misión y visión)</p> <p>Http://www.fivb.org.com</p> <p>Http://www.voleiboldeveracruz.com</p> <p>Http://www.elmundo.es/diccionarios.com</p> <p>Reglamento de la F.I.V.B.</p> <p>Manual del entrenador</p> <p>Expedido por la F.M.V.B.</p> <p>Manual para el entrenador</p> <p>Editorial CONADE SICCED</p> <p>Sistematización en el entrenamiento deportivo</p> <p>Curso de la ANUIES</p> <p>Diccionario</p>

10. Evaluación del aprendizaje: Etapa Global

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
<p>Unidad III:</p>	<p>80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final</p> <p>Evaluación continua: participación en equipo,</p> <p>Examen parcial (40%)</p> <p>Teórico 25% técnico 50% físico 25%</p> <p>Examen final (60%)</p> <p>Teórico 25% técnico 50% físico 25%</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Prueba objetiva.</p> <p>Portafolio de evaluación.</p> <p>(Colección de trabajos significativos del alumno).</p> <p>Demostración.</p> <p>Auto evaluación del trabajo en equipo e individual.</p> <p>Formato ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R06</p> <p>6</p>	<p>Elaboración de mapas conceptuales cuadros sinópticos y resúmenes.</p> <p>Presentación de observaciones y entrevistas.</p> <p>Trabajo y participación en torneos.</p> <p>Formato de test pedagógico ISO 9001 2000</p> <p>DEPD-PO-751-01-R06</p>

11. Objetivos por unidad y tipo de contenidos: se procede a determinar los tipos de contenidos que se desarrollan (conceptuales, procedimentales y actitudinales).

Objetivos	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
	<p>El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo</p> <p>El alumno será capaz comprender lo básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales</p> <p>El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física</p>	<p>El alumno aplicará los conocimientos adquiridos y que utilizará en la práctica de actividad física.</p> <p>El alumno será capaz aplicar el conocimiento básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>El alumno reconocerá su esquema corporal y ampliará sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo</p> <p>El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física</p>

GLOSARIO PARA LA ASIGNATURA

- **ADAPTACIÓN:** Es la capacidad de poder cambiar un movimiento a otros, obteniendo una mejor posición y colocación, que aun que cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear

un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz.

- **AMOR:** Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.
- **ARTICULACIONES** - Unión entre dos partes rígidas de huesos que permite el movimiento
- **ASEO:** Limpieza, curiosidad. Esmero, cuidado, gentileza, buena disposición
- **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:** Las capacidades físicas son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico, están determinadas por diversos factores como son: el sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y medio ambiente, aspectos que deberán ser considerados en la planeación, programación y realización de una tarea motora.
- **CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Son aquellas que están determinadas primeramente por el sistema nervioso y por la coordinación neuromuscular, entre ellas tenemos el equilibrio, el ritmo, la reacción, diferenciación, sincronización, orientación, y adaptación. Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.
- **CARDIOVASCULAR:** Perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio
- **CRAWL : (O ESTILO LIBRE)** En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral o boca arriba, y el movimiento de brazos será simultáneo y el recobro o recuperación de estos se realizara por fuera del agua. En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después
- **DESARROLLO:** Acción y efecto de desarrollar o desarrollarse, en el físico o en los niveles de vida
- **DIFERENCIACIÓN:** La posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente, es requerida para que el individuo que efectúe una acción, logre rapidez, exactitud y economía en su ejecución.
- **DORSO: (O ESTILO ESPALDA)** En este estilo el nadador está en posición boca arriba, y consiste, al igual que el crawl en una acción completa y alternativa de ambos brazos y movimiento de piernas
- Este estilo es similar al crol, pero el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante
- **EJES:** Recta que, al ser tomada como eje de giro de una figura o cuerpo, hace que se superpongan todos los puntos análogos.
- **EQUILIBRIO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas gracias a la regulación del tono muscular. El equilibrio a su vez, el resultado de numerosos movimientos ordenados por la acción del cerebro. La capacidad que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad

sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones.

- **FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad, articular y elástica muscular. Acción y efecto de doblar el cuerpo o algún miembro. Es la movilidad articular que permite el mantener un nivel óptimo de movimiento en los grupos articulares sin miras a un trabajo específico.
- **FUERZA:** Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. Es la capacidad física condicional del sujeto para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular.
- **HABILIDADES:** Capacidad y disposición para algo. Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza,
- **HABITO:** Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas
- **HIGIENE:** Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones. .
- **HONESTIDAD:** Cualidad moral que lleva al cumplimiento de los propios deberes respecto del prójimo y de uno mismo
- **HUESOS** - Cada una de las piezas duras que forman el esqueleto de los vertebrados. relativo entre ellas
- **FLOTAR:** Dicho de un cuerpo: Sostenerse en la superficie de un líquido.
- **FLOTACION:** Capacidad de flotar.
- **IDENTIDAD:** Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás. Hecho de ser alguien o algo, el mismo que se supone o se busca
- **INFRAESTRUCTURA:** Parte de una construcción que está bajo el nivel del suelo, que se utiliza para diferentes actividades (en la UAEH actividades deportivas).
- **INSTALACIONES:** Recinto provisto de los medios necesarios para llevar a cabo una actividad profesional o de ocio.
- **LEALTAD:** Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien. Legalidad, verdad, realidad
- **MOTRICES:**
- **NADAR:** Dicho de una persona o de un animal: Trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. Dicho de una cosa: Flotar en un líquido cualquiera.
- **NATACION:** Acción y efecto de nadar. Práctica y deporte consistentes en nada
- **ORIENTACIÓN:** Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su propio cuerpo, llevándolo a cabo de manera progresiva, mediante su vivencia motriz, en la que el objetivo es la percepción visual, auditiva, al adquirir una significación espacio temporal de distancia, dirección, forma, volumen duración y ritmo.
- **PLANOS:** Combinación de líneas trazadas real o imaginariamente en el suelo para fijar la dirección de los compases. (del cuerpo humano)

- **POSICION:** Postura, actitud o modo en que alguien realiza algo
- **REACCION:** Se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo, donde lo importante es dar la respuesta oportuna y con la velocidad conveniente o correspondiente a la tarea establecida. Las señales a la que responde, pueden ser de distintos tipos, (visuales, auditivas,

táctiles) y las condiciones bajo las cuales, tienen lugar puede ser de características corporales, espaciales, y temporales.

- **RESISTENCIA:** Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado. Capacidad para resistir. Es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por periodos prolongados de tiempo.
- **RESPETO:** Tener respeto, veneración, acatamiento a las reglas que se te indican y alas personas de entorno social en general
- **RESPONSABILIDAD:** Cargo u obligación moral que resulta para alguien del posible yerro en cosa o asunto determinado.
- **RITMO:** Es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, de manera ordenada registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente integrándolo al ritmo propio ya interiorizado. Al enfocarlo hacia a una tarea. Objetivo que depende de la percepción, principal de estímulo, acústico, (voces, palmadas, instrumentos musicales), y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.
- **SALUD:** Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.
- **SIMBOLOS** Figura o emblema que consiste en utilizar la asociación o asociaciones subliminales de las palabras o signos para producir emociones conscientes.
- **SINCRONIZACION:** Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultanea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participa en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz, al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que debe mover para alcanzar el propósito.
- **TOLERANCIA:** Respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias, Llevar con paciencia.
- **VELOCIDAD:** Es la capacidad física condicional que permite al ser humano contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

10. PERFIL DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

3.1. Perfil del docente de bachillerato

Ámbito de la formación:

1. Grado académico mínimo de licenciatura.
2. Formación en el área del conocimiento validada por la academia.
3. Pertenencia al catálogo de profesores de excelencia de nivel medio superior.
4. Manejo de un segundo idioma a nivel intermedio.
5. Manejo de herramientas informáticas.
6. Posesión de cultura general.

Características personales para la docencia:

1. Identificación institucional, compromiso con la visión y misión de la UAEH.
2. Desarrollo de valores éticos (responsabilidad, honestidad, respeto, compromiso, lealtad, justicia y equidad).
3. Capacidad de liderazgo.
4. Actitud y habilidad para el trabajo en equipo.
5. Habilidad para motivar.
6. Actitud crítica, innovadora y propositiva.
7. Disposición para la formación y actualización permanente.
8. Disposición para autoevaluarse y ser evaluado.

Competencias docentes:

1. Dominio del conocimiento del área disciplinar y sus relaciones con otras áreas (interdisciplinariedad).
2. Habilidad en el manejo de la metodología del área disciplinar.
3. Manejo de metodologías centradas en el aprendizaje.
4. Conocimiento de psicología del adolescente.
5. Manejo de técnicas de enseñanza.
6. Manejo de recursos didácticos.
7. Habilidad en el uso de tecnología educativa.
8. Manejo de estrategias eficientes de evaluación de los aprendizajes.
9. Habilidad para comunicarse oralmente y por escrito.
10. Disposición para el servicio comunitario.

Ámbito de la investigación:

1. Manejo de metodologías y técnicas de investigación en el ámbito educativo y disciplinar que imparte.
2. Incorporación activa de alumnos a sus proyectos de investigación.

Desempeño institucional:

1. Conocimiento y cumplimiento de la normatividad institucional.
2. Conocimiento del programa educativo en el que se desempeña.
3. Participación de calidad en las comisiones académicas.
4. Productividad del trabajo en academias.
5. Participación en tutorías.
6. Participación en asesorías.
7. Promoción de altos índices de asistencia.
8. Promoción de bajos índices de deserción.
9. Generación de altos índices de satisfacción entre alumnos, pares académicos, directivos, padres de familia y de sí mismo, con su labor docente.
10. Generación de una evaluación docente institucional de calidad.
11. Vinculación con el entorno para proponer alternativas de solución a problemas específicos.

