

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA NATACION

1. DATOS DE LA DISCIPLINA :

Nombre de la disciplina: Natación IV							
Nombre de la disciplina		clave de la disciplina	semestre en que se imparte	ht	hp	total	número créditos
1	Natacion IV	AD01	CUARTO	6	30	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:

<p>Por la importancia que tiene la natación, dentro del proceso docente-educativo, para nuestras futuras generaciones, por eso brindamos los conocimientos necesarios para el dominio de las técnicas y habilidades para el buen desarrollo de los estilos crawl, dorso, pecho, mediante la explicación, demostración y corrección. para lograr en el alumno un seguridad en el medio acuático, así como desarrollo de sus capacidades físicas deportivas.</p>
--

4.OBJETIVO GENERAL:

Disciplina	El alumno lograra la resistencia y la velocidad , fuerza, flexibilidad, en los estilos crawl y dorso, así como las salidas y vueltas reglamentarias, a través de la indicación de la técnica y corrección de la misma. E iniciando con los principios técnicos del estilo de pecho
------------	--

5. UBICACION DE LA MATERIA

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas
Curso de Natación III Estar sano, no tener problemas, cardiacos o restricción áreas húmedas por infecciones dermicas. Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas	Conocimiento de la técnica de crawl y dorso Conocimiento de los saltos básicos en natación Conocimiento de las habilidades básicas en natación Razonamiento Lógico	Tercer semestre <u>Natación V</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 la técnica del estilo de pecho, el dominio de la flotación activa y pasiva, así mismo una seguridad personal en el medio acuático.
- b) **Habilidades:** Adquieren la habilidades de flotar activa y pasiva, salidas del banco de natación y vuelta de campana.
- c) **Actitudes:** Participativas, integración, armonía, fraternidad, espíritu de responsabilidad en el deporte y mejora su entorno social.

Valores: respeto y responsabilidad, cooperación, y disposición, fraternidad, sentido del deber, y providad, para trabajar con otros, e Historia, Reglamento, y principios básicos de la natación, así mismo una seguridad personal en el medio acuático.

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

Disciplina	Conocimientos	Habilidades y procedimientos	Actitudes y valores
<p>Curso de Natación II</p> <p>Estar sano, no tener problemas, cardiacos o restricción áreas húmedas por infecciones dermicas.</p> <p>Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas</p>	<p>Conocimiento de la técnica de crawl y dorso</p> <p>Conocimiento de los saltos básicos en natación</p>	<p>Conocimiento de las habilidades básicas en natación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Honestidad • Respeto • Puntualidad • Cooperativo • Tolerancia • Fraternidad • Sentido del deber • Providad
NATAACION: IV			

2. Condiciones de operación:

ESPACIO: (X) TIPICA () MAQUINARIA (X) PRÁCTICA		
AULA: (X) CLASES TEORICAS () CONFERENCIA () MULTIMEDIA	TALLER: (X) ALBERCA (X) VESTIDORES (X) PISTA (x) SERVICIO MEDICO	LABORATORIO: () EXPERIMENTAL (x)CÓMPUTO () SIMULACIÓN
Material deportivo: 60 Tablas anti-hongo para natación 30 Pares de paletas para corrección de brazada. 30 Pares de paletas para corrección de estilo de pecho, Botiquín con medicamento necesario de primeros auxilios.	Nota: Tiempo de vida útil en el uso del material deportivo un año	
Material didáctico: () proyector de acetatos (x) pizarrón (X) proyector () 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 (X) pantalla ()
 () red otros:

Población deseable: 30 alumnos por hora clase

UNIDAD	TEMAS	SUBTEMAS	ACTIVIDADES	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
I	CULTURA FISICA	1.1 SISTEMA MUSCULAR 1.2 NUTRICIÓN 1.3 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES 1.4 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1.1.1 Fibras musculares 1.1.2 Músculos 1.2.1 Concepto 1.2.1 Los Nutrientes 1.3.1 Desarrollo de resistencia general 1.3.2 Desarrollo de fuerza general 1.3.3 Desarrollo de flexibilidad general 1.3.4 Desarrollo de velocidad en los estilos crawl, dorso, general 1.4.1 Desarrollo de la coordinación para ejecución de brazada, patada y respiración en natación general 1.4.2 Desarrollo del equilibrio para ejecución de saltas en natación. 1,4,3, Desarrollo del ritmo en cada prueba y estilos de natación. 1.4.4. Desarrollo de la Reacción en los movimientos de natación. 1.4.5. Desarrollo de la Diferenciación en natación 1.4.6. Desarrollo de la Sincronización en los estilos de natación 1.4.7. Desarrollo de la Orientación en los clavados	1 hr. 1h. 1hr. 1hr.

		1.4.8. Desarrollo de la Adaptación general al medio acuático.	
	1.5 RECREACIÓN	1.5.1 Juegos organizados	1hr.

3. Contenidos y tiempos estimados:

4. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 1

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
Que son y como funciona las fibras musculares Que es un músculo Que es velocidad general en el deporte Que es equilibrio general en el deporte. Que es fuerza general en el deporte Que es nutrición Concepto que es la fraternidad Que es el sentido del deber Que es la proividad.	El alumno conocerá que son las fibras musculares. El alumno conocerá que es un músculo El alumno conocerá que es velocidad, fuerza y equilibrio general. El alumno conocerá la alimentación adecuada de un deportiva Fraternidad en el deporte Sentido del deber en el deporte y del juego limpio El alumno se sabe conducir para logra un fin.	Disposición para el trabajo cooperativo, actitud activa, participación en clase, responsabilidad y cumplimiento de tareas. Uso adecuado del tiempo libre Disposición para el trabajo cooperativo, aprende a respetar a sus compañeros en clases, es mas responsable al practicar su deporte, Muestra sentido del deber.
Objetivos del aprendizaje		
El alumno conocerá los conceptos básicos de fibras musculares y como funcionan en la actividad deportiva, así como velocidad, equilibrio y fuerza, y flexibilidad aplicados a natación. mediante la explicación de cada tema, participación en grupo y ejercicios prácticos.		
Unidad 1: Cultura física		

Enfoque Metodológico		<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> <p>*Discusión del tema en clase</p> <p>*Demostración de la actividad</p> <p>*Realización de la actividad</p> <p>*Corrección y retroalimentación.</p>
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 la interacción con los demás deportistas.</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 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>
	De vinculación	<p>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.</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</p> <p>Internet www.reduaeh.com.mx</p> <p>COMPLEMENTARIA</p> <p>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	2.1.1. Fraternidad 2.1.2. Sentido del deber 2.1.3. Providad	1 hr.

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 2

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales

<ul style="list-style-type: none"> • Que es la fraternidad • Que es el sentido del deber • Que es la providad 	<ul style="list-style-type: none"> • Fraternidad en el deporte • Sentido del deber en el deporte y del juego limpio • El alumno se sabe conducir para logra un fin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición para el trabajo cooperativo, aprende a respetar a sus compañeros en clases, es mas responsable al practicar su deporte, • Muestra sentido del deber.
--	--	---

Objetivos del aprendizaje

El alumno conocerá los conceptos básicos de fibras musculares y como funcionan en la actividad deportiva, así como velocidad, equilibrio y fuerza, y flexibilidad aplicados a natación. mediante la explicación de cada tema, participación en grupo y ejercicios prácticos.

Unidad II: Cultura cívica

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> <p>*Discusión del tema en clase</p> <p>*Demostración de la actividad</p> <p>*Realización de la actividad</p> <p>*Retroalimentación</p>
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>

<p>Medios y recursos didácticos</p>	<p>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, balones, ropa deportiva</p>
<p>Fuentes de información y consulta</p>	<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
<p style="text-align: center;">3</p> <p>I</p>	<p>FORMACIÓN DEPORTIVA</p>		
	<p>3.1 FORMACION CIVICA</p>	<p>3.1.1 Torneo Copa Mario Vázquez Raña 3.1.2 Edificio Central 3.1.3 Antecedentes históricos.</p>	<p>1 hr.</p>
	<p>3.2 REGLAMENTO DE NATACION</p>	<p>3.2.1 Reglamento de natación 3,2,2 Reglamento de estilo pecho</p>	<p>1hr.</p>
	<p>3.3 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS</p>	<p>3.3.1 Características de los estilos y habilidades. 2 Dominio de la Flotación 3.3.3 Flotación pasiva 3.3.4 Flotación activa 3.3.5 Coordinación y ejecución de la técnica de los diferentes estilos de natación 3.3.6 Estilo de crawl 3.3.7 Estilo de dorso 3.3.8 Estilo de Pecho 3.3.9 Fundamentos Técnicos para las vueltas y salidas, en estilos de crawl y dorso * Fundamentos Técnicos para las salidas y toques, en estilos pecho.</p>	<p>1hr. 4hr. 4hr. 2hr. 2hr. 4hr. 4hr. 4hrs.</p>

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 3

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Que es la flotación activa • Que es la flotación pasiva • Que es la vuelta de campana • Que es el estilo de pecho • Disposición para el trabajo cooperativo, aprende a respetar a sus compañeros en clases, es mas responsable al practicar su deporte, • Muestra sentido del deber. • Uso adecuado del tiempo libre 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendrá el conocimiento de la flotación • El alumno tendrá el conocimiento de las habilidades de las salidas y vueltas de campana • El alumno tendrá el conocimiento del estilo de pecho. • El alumno tendrá el conocimiento de los símbolos universitarios al conocer el origen y valor moral que tiene la garza 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendra la actitud positiva antes las actividades acuáticas. • El alumno tendrá una mayor seguridad en el medio acuático • El alumno tendra la actitud de la identidad institucional, y el uso y cuidado de las instalaciones deportivas universitarias que ha conocido.
<p><i>Objetivos del aprendizaje</i></p>		
<p>El alumno conocerá las diferentes técnicas para la ejecución correcta del estilo de pecho, así mismo reafirmara el conocimiento adquirido en los estilos de crawl y dorso. Mediante la explicación, ejecución y corrección de los mismos.</p>		
<p>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
Unidad III:	80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final Evaluación continua: participación en equipo, Examen parcial (40%) Teórico 25% técnico 50% físico 25% Examen final (60%) 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

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
	El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo El alumno será capaz comprender lo básico	El alumno aplicará los conocimientos adquiridos y que utilizará en la práctica de actividad física. El alumno será capaz aplicar el conocimiento	El alumno reconocerá su esquema corporal y ampliará sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo El alumno reconocerá

	de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física	básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales.	y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física
--	--	---	--

Glosario por unidad de aprendizaje:

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

CAPACIDADE 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 se considerados en la planeación, programación y realización de unas tarea motoras.

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 reacciona, 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 simultaneo 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,

DORSO: (O ESTILO ESPALDA) En este estilo el nadador esta en posición boca arriba, y consiste , al igual que el crawl en un 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 es requerida para que el individuo que efectuó una acción, logre rapidez, exactitud y economía en su ejecución.

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.

FRATERNIDAD: Unión y buena correspondencia entre hermanos o entre un grupo de personas: [existe una gran fraternidad en ese equipo de trabajo.](#)

FUERZA: Es la capacidad e 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

FIBRAS MUSCULARES: Cada célula muscular o fibra contiene varias miofibrillas, compuestas de miofilamentos de dos tipos, gruesos y delgados, que adoptan una disposición regular. Cada miofilamento grueso contiene varios cientos de moléculas de la proteína miosina. Los filamentos delgados contienen dos cadenas de la proteína actina. Las miofibrillas están formadas de hileras que alternan miofilamentos gruesos y delgados con sus extremos traslapados. Durante las contracciones musculares, estas hileras de filamentos interdigitadas se deslizan una sobre otra por medio de puentes cruzados que actúan como ruedas. La energía que requiere este movimiento procede de mitocondrias

FLOTAR: Dicho de un cuerpo: Sostenerse en la superficie de un líquido.

FLOTACION: Capacidad de flotar.

FLOTACION ACTIVA: Cuerpo que flota en movimiento

FLOTACION PASIVA cuerpo que flota sin movimiento

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

LEMA: Argumento o título que precede a ciertas composiciones literarias para indicar en breves términos el asunto o pensamiento de la obra.

MUSCULO: Músculo, tejido u órgano del cuerpo animal caracterizado por su capacidad para contraerse, por lo general en respuesta a un estímulo nervioso. La unidad básica de todo músculo es la miofibrilla, estructura filiforme muy pequeña formada por proteínas complejas

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

NUTRIENTES: Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrólitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas

ORDEN: Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde.

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)

PECHO: En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

PROGRESO: Acción de ir hacia adelante. Avance, adelanto, perfeccionamiento.

PROVIDAD: Prevenido, cuidadoso y diligente para proveer y acudir con lo necesario al logro de un fin. Propicio, benévolo.

POSTURA : Situación o modo que mantiene una persona, actitud o pacto

POSICION: Postura, actitud o modo en que alguien realiza algo

PROVIDAD: Prevenido, cuidadoso y diligente para proveer y acudir con lo necesario al logro de un fin. Propicio, benévolo.

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 ya 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.

TECNICA: El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica.

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.

FLOTACION: Cuerpo destinado a flotar en un líquido.

FLOTACION ACTIVA: Cuerpo que flota en movimiento

FLOTACION PASIVA cuerpo que flota sin movimiento

PECHO: En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

TECNICA: El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica.

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.