

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA NATACION

1. DATOS DE LA DISCIPLINA :

Nombre de la disciplina: Natación V							
Nombre de la disciplina		clave de la disciplina	semestre en que se imparte	ht	hp	total	número créditos
Natación							
1	Natacion V	AD01	QUINTO	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:

Mediante la práctica de esta actividad se logran hábitos higiénicos que ayudan a preservar la salud , además la natación contribuye fisiológicamente al mejor funcionamiento cardiovascular del organismo. . Por otra parte. La actividad de natación puede utilizarse de una forma preventiva y correctiva.

4.OBJETIVO GENERAL:

Disciplina	Fortalecer y conservar su capacidad funcional, el domino de sus cuerpo, mediante el incremento de las habilidades físicas compuestas y el desarrollo de las complejas, con igualdad de eficiencia, colaborar así a mantenerse sano.(conocimiento de primeros auxilios) Reforzar sus actitudes y valores, mediante la participación y organización del trabajo en equipo de actividades físicas, recreativas, deportivas con disciplina. Que incrementen La seguridad en el mismo.
-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. UBICACION DE LA MATERIA

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas

Cuarto Semestre de Natación IV	Técnica de Crawl Técnica de Dorso Técnica de Pecho Principios de saltos Habilidades	Tercer semestre Natación VI	
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--

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 de los estilos de natación como son: crawl., dorso, pecho, mariposa, conoce lo básico de los primeros auxilios.
- b) **Habilidades:** Adquiere la habilidad para coordinar cada movimiento en cada estilo de natación, así como inicia con las habilidades de los clavados.
- c) **Actitudes:** Participativas, integración, armonía, compañerismo mejora el carácter.
- d) **Valores:** respeto y responsabilidad, cooperación, y disposición para trabajar con otros, es mas solidario con sus compañeros, un orden en sus actividades.

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

Disciplina	Conocimientos	Habilidades y procedimientos	Actitudes y valores
<ul style="list-style-type: none"> • Curso Natación III • Estar sano, no tener problemas cardiacos, y padecer problemas en la piel (dermicos) • Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas 	Técnica de Crawl Técnica de Dorso Técnica de Pecho Principios de saltos Habilidades		<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Honestidad • Respeto • Puntualidad • Cooperativo • Tolerancia • Fraternidad • Sentido del Deber • Providad • Cooperación • Solidaridad • Orden

2. Condiciones de operación:

ESPACIO: (X) TÍPICA () 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 para natación anti hongo 30 pares de paletas para corrección de brazada 30 pull boys para corrección de patada ligas cortas para fuerza en brazo ligas largas para corrección de estilo cronómetros para los juegos recreativos silbatos tabla para control de tiempos 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 () proyector (x) video (x) cañón para proyección () acetatos () Plumo- gises () pantalla () () red otros:				
Población deseable: 30 alumnos por hora clase				
UNIDAD	TEMAS	SUBTEMAS	ACTIVIDADES	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO

I	CULTURA FÍSICA	1.1 SISTEMA CARDIO-VASCULAR RESPIRATORIO	1.1.1 Corazón 1.1.2 Pulmones 1.1.3 Venas y arterias	1 hr.
		1.2 PRIMEROS AUXILIOS	1.2.1 Plan de emergencia	1hr
		1.3 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	1.3.1 Desarrollo de resistencia especial 1.3.2 Desarrollo de fuerza especial 1.3.3 Desarrollo de flexibilidad especial 1.3.4 Desarrollo de velocidad especial	1hr.
		1.4 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1.4.1 Desarrollo de la coordinación especial 1.4.2 Desarrollo del equilibrio especial 1.4.3. Desarrollo del ritmo específico. 1.4.4. Desarrollo de la diferenciación especial. 1.4.5. Desarrollo de la Reacción especial 1.4.6. Desarrollo de la sincronización 1.4.7. Desarrollo de la Orientación 1.4.8. Desarrollo de la Adaptación.	1hr.
		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
<ul style="list-style-type: none"> • Que son los ejes y planos Que es cardiovascular • Que es el corazón • Que son las venas • Que son las arterias 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado del tiempo libre El alumno conocerá como funciona su corazón, venas y arterias cuando practica deporte. • El alumno conocerá como funciona el sistema cardiovascular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limites de respeto a compañeros, El alumno tendra mayor participación el clase, asi como cooperara mas con sus compañeros.

Objetivos del aprendizaje

El alumno conocerá los conceptos básicos de que son venas, arterias, corazón, sistema cardiovascular, y como funcionan cuando están realizando deporte, mediante la explicación en clase, investigación y tareas.

El alumno aplicara los valores que se han reforzado orden, solidaridad, cooperación, mediante la participación de tareas en equipo, eventos recreativos internos.

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	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	2.1.1. Cooperación 2.1.2. Solidaridad 2.1.3. Orden	1 hr.

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 2

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Que es cooperación • Que es solidaridad • Que es orden 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno conocerá y aplicara los valores de cooperación e clase. • El alumno conocerá y aplicara los conceptos de solidaridad y orden, en clase en eventos recreativos y en su entorno social 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de la aplicación de valores en el desempeño diario de su conducta. Disposición para el trabajo cooperativo, en orden y solidario
<p>Objetivos del aprendizaje</p>		
<p>El alumno aplicara los valores que se han reforzado orden, solidaridad, cooperación, mediante la participación de tareas en equipo, eventos recreativos internos</p>		
<p>Unidad II: Cultura cívica</p>		
<p>Enfoque Metodológico</p>	<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	Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales. Investigación de campo donde aplique las guías de observación y entrevista. 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 un evento para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.
	De vinculación	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
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 SICCED</p>	

8. Contenidos y tiempos estimados:

Unidad	Temas	Subtemas	tiempo estimado (en horas) programado
<p>3 I</p>	<p>FORMACIÓN DEPORTIVA</p>		
	<p>3.1 SÍMBOLOS UNIVERSITARIOS</p>	<p>3.1.1 Antecedentes históricos de la UAEH. 3.1.2 Significado</p>	<p>1 hr.</p>
	<p>3.2 CAMPEONES UNIVERSITARIOS</p>	<p>3.2.1 Antecedentes históricos del deporte de natación en la UAEH</p>	<p>1 hr.</p>
	<p>3.3. REGLAMENTO DE NATACIÓN</p>	<p>3.3.1. Reglamento del estilo de Mariposa</p>	<p>1 hr.</p>
	<p>3.4 ANTECEDENTES HISTÓRICOS</p>	<p>3.4.1. Antecedentes históricos del estilo de mariposa. 3.4.2. Avances del estilo de mariposa.</p>	<p>1 hr. 3 hr.</p>

	<p>3.5 FORMACIÓN TÉCNICA DE LA NATACIÓN</p>	<p>3.5.1 Fundamentos técnicos del estilo de pecho 3.5.2 Fundamentos técnicos del estilo de mariposa. 3.5.3. Fundamentos técnicos para los clavados 3.5.4 Fundamentos técnicas para salidas, toques, y vueltas de campana, Asi como vuelta de dorso.</p>	<p>7hr. 7hr. 4hrs. 4hrs.</p>
	<p>3.6 FORMACIÓN PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA</p>	<p>3.6.1 Medidas preventivas en la alberca 3.6.2 Medidas preventivas en clase. 3.6.3 Medidas preventivas en vestidores.</p>	<p>2hrs.</p>

9. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 3

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Que son los fundamentos técnicos de cada estilo • Que es el reglamento • Que es un plan de prevención • El alumno conocerá los símbolos universitarios • El alumno conocerá las instalaciones deportiva universitarias y los eventos institucionales 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendrá el conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos de cada estilo de la natación • El alumno tendrá el conocimiento para prevenir accidentes dentro y fuera de la alberca. • El alumno tendrá el conocimiento de los símbolos universitarios <p>El alumno tendrá el conocimiento de las instalaciones deportivas y los eventos institucionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno tendrá la actitud de orden, cooperación, y cuidado para prevenir accidentes. • Uso adecuado del tiempo libre • El alumno tendrá la actitud de la identidad institucional, y el uso y cuidado de las instalaciones deportivas, así como una cooperación y participación en los eventos institucionales. Universitarios, que ha conocido. <p>Uso adecuado del tiempo libre.</p>
<p><i>Objetivos del aprendizaje</i></p>		

- El alumno aplicara los fundamentos técnicos del deporte de natación, así como tendrá un conocimiento de la prevención de lesiones, y de accidentes, mediante la explicación y exposición y corrección de actividades para enriquecer cada tema. El alumno tendrá la actitud de orden, cooperación, y cuidado para prevenir accidentes.
- Uso adecuado del tiempo libre
- El alumno tendrá la actitud de la identidad institucional, y el uso y cuidado de las instalaciones deportivas, así como una cooperación y participación en los eventos institucionales. Universitarios, que ha conocido.

Uso adecuado del tiempo libre.

Unidad : III Formación deportiva

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 Educación física santillana edición 2000 Http://www.reduaeh.mx/ (símbolos universitarios, misión y visión) Http://www.fivb.org.com Http://www.voleiboldeveracruz.com Http://www.elmundo.es/diccionarios.com Reglamento de la F.I.V.B. Manual del entrenador Expedido por la F.M.V.B. Manual para el entrenador Editorial CONADE SICCED Sistematización en el entrenamiento deportivo Curso de la ANUIES Diccionario</p>
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10. Evaluación del aprendizaje: Etapa Global

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
Unidad III:	<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 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</p> <p style="text-align: center;">6</p>	<p>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</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</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 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.

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: Pertenciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio

CORAZON: Corazón, en anatomía, órgano muscular hueco que recibe sangre de las venas y la impulsa hacia las arterias. El corazón humano tiene el tamaño aproximado de un puño. Se localiza por detrás de la parte inferior del esternón, y se extiende hacia la izquierda de la línea media del cuerpo. Es de forma más o menos cónica, con la base dirigida hacia arriba, hacia el lado derecho y algo hacia atrás; la punta está en contacto con la pared del tórax en el quinto espacio intercostal. Se mantiene en esta posición gracias a su unión a las grandes venas y arterias, y a estar incluido en el pericardio, que es un saco de pared doble con una capa que envuelve al corazón y otra que se une al esternón, al diafragma y a las membranas del tórax.

COOPERACION: Acción y efecto de cooperar

DESARROLLO: Acción y efecto de desarrollar o desarrollarse, en el fisico 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 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.

EMERGENCIA: Suceso, accidente que sobreviene

EQUILIBRIO: Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad

ESTILOS: Modo, manera, forma de comportamiento. *Tiene mal estilo*

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.

FUNDAMENTOS: Principio y cimiento en que estriba y sobre el que se apoya un edificio u otra cosa.

Seriedad, formalidad de una persona. *Este niño no tiene fundamento*

HABILIDADES: Capacidad y disposición para algo. Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza,

HONESTIDAD Es aquella cualidad humana por la que la **persona** se determina a elegir actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica **justicia** (dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma). La **honestidad** expresa **respeto** por uno mismo y por los demás, que, como nosotros, "son como son" y no existe razón alguna para esconderlo. Esta **actitud** siembra confianza en uno mismo y en aquellos quienes están en contacto con la persona honesta. Cualidad moral que lleva al cumplimiento de los propios deberes respecto del prójimo y de uno mismo

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.

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

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).

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

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.

RESPECTO: Tener respeto, veneración, acatamiento a las reglas que se te indican y a las personas de entorno social en general

RESPONSABILIDAD: Cargo u obligación moral que resulta para alguien del posible error 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 una tarea. Objetivo que depende de la percepción, principal de estímulo, acústico, (voces, palmadas, instrumentos musicales), y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

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 simultánea, 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.

VELOCIDAD: Es la capacidad física condicional que permite al ser humano contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

EDIFICIO CENTRAL: Una de las Instituciones de mayor importancia en el Estado de Hidalgo y en particular de la ciudad de Pachuca es, sin duda alguna, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. No obstante que la actual universidad se diversifica en distintos campus, el Edificio Central, ubicado en la céntrica calle de Abasolo, sigue siendo un símbolo institucional debido a que gran parte de su trayectoria se desarrolló precisamente en él. Recorrer los caminos de su historia es conceptuar en sus raíces, el ser y deber ser del universitario.

POLIDEPORTIVO: Organización que surge para brindar apoyo logístico y de servicios que sirvan en la elaboración de convenciones, seminarios, conferencias, congresos, eventos deportivos, culturales, religiosos, políticos, así como ferias, tianguis y exhibiciones, en donde se contemplen todos los apoyos que garanticen una alta calidad en el desarrollo de los mismos.

VILLA DEPORTIVA: La actualización de la infraestructura y equipamiento de espacios que propicien el desarrollo de la educación física y la promoción deportiva entre los universitarios y la sociedad, fueron los propósitos que orientaron este proyecto.

El nombre que tiene actualmente la Villa, **Mario Vázquez** Raña, fue aprobado por el H. Consejo Universitario el 8 de noviembre del 2001.

CEUni: Dentro de las funciones de mayor relevancia que desarrolla esta casa de estudios está la vinculación con la sociedad, en este sentido nos es muy grato brindar una serie de servicios al público en general como son: espacios donde practicar su deporte favorito, hospedaje cómodo para usted y sus invitados, organización de eventos en las áreas de seminarios y la mejor atención en el restaurante universitario.

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.