

## PROGRAMA DE KUNG FU WU SHU II

### 1. Datos:

<i>Nombre de la disciplina: kung fu wu shu.</i>							
<i>Nombre de la disciplina</i>		<i>clave de la disciplina</i>	<i>semestre en que se imparte</i>	<i>ht</i>	<i>hp</i>	<i>total</i>	<i>número créditos</i>
<i>1</i>	<i>Kung fu wu shu I</i>	<i>AD01</i>	<i>segundo</i>	<i>6</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>0</i>
<i>Modalidad de trabajo: curso (x)</i>							
<i>Tipo de curso, seminario o taller:</i> <i>( x )ordinario ( )intensivo ( x )obligatorio ( )optativo</i>							

### 2. Datos de elaboración:

<i>Lugar y fecha de elaboración: enero del 2007</i>
<i>Participantes:</i> <i>Profr Alberto Ruiz bobadilla.</i>

### 3. Justificación del programa:

<p><i>Se ha diseñado este programa para dar seguimiento de los conocimientos pedagógicos que proporcionará el desarrollo de actividades psicomotrices que se vincularán con áreas cognoscitivas y afectivas.</i></p> <p><i>Las cuatro unidades temáticas comprendidas se aplicarán simultáneamente en dos horas clase de sesión deportiva; la unidad II y III estarán implícitas en las unidades I y IV, enfatizando en los principios y valores de identidad universitaria que están establecidos por unidad.</i></p> <p><i>Conocimiento de los elementos básicos en el deporte de kung fu wu shu. Para así mejorar el nivel físico de los practicantes.</i></p>
---

### 4. Objetivos generales:

<i>Disciplina</i>	<i>El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de la actividad física orientado a objetivos, a través de su análisis con el instructor de forma teórico practica, permitiéndole adquirir los conocimientos necesarios para el diseño y aplicación de actividad deportiva, que ayuden a mejorar sus actividades académicas y de la vida diaria</i>
<i>Kung fu wu shu I</i>	

5. Ubicación de la materia:

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas
Primer semestre .CUDER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materia deportiva</li> <li>• Deporte selectivo</li> <li>• Currículo de los instructores</li> <li>• Infraestructura deportiva</li> <li>• Conocimiento del cuerpo</li> <li>• Capacidades físicas</li> <li>• Introducción al wu shu kung fu</li> <li>• El calentamiento</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>	Tercer semestre <u>Kung fu wu shu I</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:** Conocerá los elementos técnicos básicos del kung fu wu shu como son el pateo, golpeo y la defensa formas, así como los beneficios de la actividad deportiva y de salud.

b) **Habilidades:** Desarrollo de experiencias adquiridas que les permitan agudizar los sentidos, resolución de problemas y trabajo en equipo e individual.

c) **Actitudes:** Creativo, observador, comprensivo, analítico, reflexivo y emprendedor

d) **Valores:** Responsabilidad, honestidad y respeto y lealtad.

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

<i>Disciplina</i>	<i>Conocimientos</i>	<i>Habilidades y procedimientos</i>	<i>Actitudes y valores</i>
<i>Kung fu wu shu I</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas.</li> <li>* ¿Qué es el kung fu wu shu?</li> <li>* El calentamiento (ejercicio neuromuscular)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Dominio de movimientos básicos coordinación y sincronización</li> <li>*Razonamiento lógico, creativo, comprensivo, observador y analítico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>R e s p o n s a b l e</i> (Puntualidad a la clase, cumplir con tareas y su uniforme y participaciones extras)</li> <li>*Honesto (comunicarse siempre con la verdad)</li> <li>*Respetuoso (Tratar con respeto a sus padres y maestros así como practicantes poniendo atención a la opinión de sus demás compañeros)</li> </ul>

7. Objetivos generales:

8.

<i>Disciplina</i>	<i>El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de la actividad física orientado a objetivos, a través de su análisis con el instructor de forma teórico practica, permitiéndole adquirir los conocimientos necesarios para el diseño y aplicación de actividad deportiva, que ayuden a mejorar sus actividades académicas y de la vida diaria</i>
<i>Kung fu wu shu I</i>	

9. Condiciones de operación:

Espacio requerido: ( ) Unidad deportiva (x) Canchas ( x ) Pistas ( x ) Gimnasio		
Material deportivo: Doméis y paletas para pateo Armas: Varas, Sables, Lanzas, Espadas, etc. Pelea: Guantes de box de 8 oz. y 10 oz. Pelea: Guantes de box de 8 oz. y 10 oz.	Area de formas de 16x 16. Alfombra bajo hule espuma. Área de combate de 8 x 8 acolchonada	Tendrá una durabilidad de 1 año (en el entendido que mucho de este material su durabilidad depende de su uso).
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 ( ) retroproyector ( x ) video ( ) cañón para proyección ( ) acetatos ( ) Plumogises ( ) pantalla ( ) ( ) red otros:		
Población deseable: 20 alumnos por hora clase		

10. Contenidos y tiempos estimados:

UNIDAD	TEMAS	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
I  Kung fu wu shu Cultura física	1. Conocimiento del cuerpo	1.1.1 Ejes y planos 1.1.2 Anterior 1.1.3 Posterior 1.1.4 Lateral 1.1.5 Medial	1 hr.
		1.1.6 Oblicuo 1.1.7 Plantar 1.1.8 Palmar 1.1.2 Postura 1.1.2.1 Dos puntos de apoyo 1.1.2.2 Tres puntos de apoyo 1.1.2.3 Cuatro puntos de apoyo 1.1.2.4 Posición boca arriba 1.1.2.5 Posición boca abajo	1 hr.  2hrs.
	2. Capacidades físicas condicionales.	1.2 Capacidades físicas condicionales 1.2.1 Concepto 1.2.2 Resistencia 1.2.2.1 Concepto 1.2.2.2 Ejemplos prácticos 1.2.3 Fuerza 1.2.3.1 Concepto 1.2.3.2 Ejemplos prácticos 1.2.4 Flexibilidad 1.2.4.1 Concepto 1.2.4.2 Ejemplos prácticos	2 hr.
	1.3 Capacidades físicas coordinativas	1.2.5 Velocidad 1.2.5.1 Concepto 1.2.5.2 Ejemplos	1 hr.

		<i>prácticos</i> 1.3 Capacidades físicas coordinativas 1.3.1 Concepto 1.3.2 Coordinación 1.3.2.1 Concepto 1.3.3 Equilibrio 1.3.3.1 Concepto 1.3.4. Ritmo. 1.3.4.1. Concepto. 1.4 Recreación 1.4.1 Juegos recreativos	
	1.4 Recreación		

11. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 1

<i>Contenidos conceptuales</i>	<i>Contenidos procedi mentales</i>	<i>Contenidos actitudinales</i>
<i>Postura, capacidades físicas condicionales, coordinativas y recreación</i>	<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos del esquema corporal</i>	<i>Reconocer la importancia de la aplicación de una buena postura además de reconocer las capacidades físicas en general.</i>
<i>Objetivos del aprendizaje</i>		
<i>El practicante 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 del kung fu wu shu.</i>		
<i>Unidad 1: Cultura física</i>		

<b>Enfoque Metodológico</b>		<p><i>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</i></p> <p><i>Recopilación de información</i></p> <p><i>*Discusión del tema en clase</i></p> <p><i>*Demostración de la actividad</i></p> <p><i>*Realización de la actividad</i></p> <p><i>*Corrección y retroalimentación.</i></p>
<b>Experiencias de Aprendizaje</b>	<b>De investigación</b>	<p><i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes</i></p> <p><i>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y la interacción con los demás practicantes.</i></p> <p><i>Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o asistir a seminarios relacionados con el tema del kung fu wu shu.</i></p>
	<b>De extensión y difusión</b>	<p><i>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva o la asociación de wu shu y la federación del ramo para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i></p>
	<b>De vinculación</b>	<p><i>Establecer contacto con diferentes lugares de la comunidad universitaria donde se concentra gente con diferentes tipos de conducta: por ejemplo; un torneo de exhibición donde se observará la aplicación de los fundamentos técnico-tácticos de los practicantes.</i></p>
<b>Medios y recursos didácticos</b>		<p><i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, equipó de pelea y armas deportivas, ropa deportiva. Uniforme de kung fu.</i></p>
<b>Fuentes de información y consulta</b>		<p><i>Educación física Santillana edición 2000.</i></p> <p><i>1.- reglamento de la federación internacional de wu shu</i></p> <p><i>2.- manuales del entrenador expedidos por la federación mexicana de wu shu</i></p> <p><i>3.- sistematización en el entrenamiento deportivo, curso de la anuies.</i></p> <p><i>4.- cursos de actualización en la federación de wu shu</i></p>

## 12. Evaluación del aprendizaje:

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

#### **Exámenes:**

**Parcial: Período enero –junio del 2007. Preparatoria num. 1 27 de marzo del 2007.  
 Período julio – diciembre del 2007.Preparatoria num. . 4 1 25 de septiembre del 2007.**

**Final: Período enero –junio del 2007. Preparatoria num. 1 26 de junio del 2007.  
 Período julio – diciembre del 2007.Preparatoria num. . 4 16 de noviembre del 2007**

#### *8. Instrumentación didáctica*



UNIDAD DE APRENDIZAJE: 2

<i>Contenidos conceptuales</i>		<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos actitudinales</i>
<i>Símbolos universitarios áreas deportivas Campeones universitarios</i>		<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos de los símbolos universitarios, áreas deportivas y nuestros campeones.</i>	<i>Reconocer la importancia de las áreas y símbolos y campeones con que cuenta nuestra universidad. U. A. E. H.</i>
<i>Objetivos del aprendizaje:</i>			
<i>El practicante reconocerá el significado de los símbolos universitarios, áreas deportivas para su identificación como parte de su institución y miembros de la comunidad universitaria. Y sus diferentes campeones universitarios del kung fu wu shu</i>			
<i>Unidad II: Identidad universitaria</i>			
<i>Enfoque Metodológico</i>		<i>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</i> <i>Recopilación de información</i> <i>*Discusión del tema en clase</i> <i>*Demostración de la actividad</i> <i>*Realización de la actividad</i> <i>*Retroalimentación</i>	
<i>Experiencias de Aprendizaje</i>	<i>De investigación</i>	<i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</i> <i>Investigación de campo donde aplique las guías de observación y entrevista.</i> <i>Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o asistir a seminarios relacionados con el tema del kung fu wu shu</i>	
	<i>De extensión y difusión</i>	<i>Asistencia a un evento universitario para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i>	

	<i>De vinculación</i>	<i>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva y asociación de wu shu para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i>
<i>Medios y recursos didácticos</i>		<i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, equipo de pelea y armas deportivas vara sable lanza espada, ropa deportiva (uniforma y pagina web.</i>
<i>Fuentes de información y consulta</i>		<i>Educación física Santillana edición 2000. 1.- reglamento de la federación internacional de Wu shu 2.- manuales del entrenador expedidos por la federación mexicana de wu shu 3.- sistematización en el entrenamiento deportivo, curso de la ANUIES. 4.- cursos de actualización en la federación de wu shu</i>

## 9. Evaluación del aprendizaje:

<i>Unidad de aprendizaje</i>	<i>Criterios de acreditación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Productos o evidencias de aprendizaje</i>
<i>Unidad II:</i>	<i>80 % de asistencia a clase para tener derecho a examen final Evaluación continua: participación en equipo, Examen parcial, investigación y tarea. Examen final Teórico 100%.</i>	<i>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</i>	<i>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</i>

8. Contenidos y tiempos estimados:

<i>Unidad</i>	<i>Temas</i>	<i>Subtemas</i>	<i>tiempo estimado (en horas) programado</i>
<b>II</b> <b>Formación deportiva</b>	3.1 Concepto del kung fu Wu shu	4.1.1 Concepto de Kung Fu Wu Shu. 4.1.2 Propósito de Wu Shu.	2hr
	3.2 Antecedentes históricos del kung fu Wu shu	4.2.1 Características de Wu Shu. 4.2.2 Antecedentes históricos.	1 hr,
	3.3 Reglamento del kung fu Wu shu	4.3.1 Origen del Wu Shu. 4.3.2 Evolución del Wu Shu.	1 hr. 2 hr.
	3.4 Fundamentos técnico-tácticos	4.3.2.1 Reglamento de Wu Shu Kung Fu.  4.4 Fundamentos Técnico-Tácticos. 4.4.1 Posición fundamental. 4.4.1.1 Trabajo de pies (pateos). 4.4.1.2 Manejo de implemento. 4.4.2 Posición fundamental. 4.4.2.1 Posiciones básicas (13).	2 hr.  2 hr. 2 hr. 2 hr. 2 hr. 2 hr.
	3.5 Técnica de conjunto		

		<p>4.4.2.2 Manejo de implemento.</p> <p>4.4.2.3 Introducción a la técnica de golpeo.</p> <p>4.4.2.4 Variantes en la aplicación de la técnica de golpeo.</p> <p>4.4.2.5 Introducción a la técnica de defensa.</p> <p>4.4.2.6 Introducción a la técnica de pateo.</p> <p>4.4.2.7 Introducción a la técnica de desplazamiento en posiciones básicas.</p> <p>4.4.3 Introducción a la técnica de desplazamiento con golpeo y pateo.</p> <p>4.4.3.1 Técnicas de golpeo y pateo en parejas.</p> <p>4.4.3.2 Pateo en objetivos.</p> <p>4.4.3.3 Pateo en objetivos.</p> <p>4.4.4 Técnicas de pateo y golpeo en parejas.</p> <p>4.4.4.1 Pateo en objetivos.</p> <p>4.4.4.2 Pateo en objetivos Móviles.</p>
--	--	--

*9. Instrumentación didáctica*

<i>Contenidos conceptuales</i>		<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos actitudinales</i>
<i>concepto del kung fu wu shu antecedentes históricos del kung fu wu shu reglamento de pelea y formas Fundamentos técnico-tácticos</i>		<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos del kung fu Wu shu y sus fundamentos técnicos (pateo golpeo defensa</i>	<i>Reconocer la importancia de los conocimientos básicos del deporte del kung fu Wu shu.</i>
<i>Técnica de conjunto e individual.</i>			
<b>Objetivos del aprendizaje</b>			
<i>El practicante reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de los fundamentos básicos del pateo golpeo y defensa y de conocimientos que utilizará en la práctica de actividad física deportiva marcial.</i>			
<b>Unidad II: Formación deportiva</b>			
<b>Enfoque Metodológico</b>		<i>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 Recopilación de información *Discusión del tema en clase *Demostración de la actividad *Realización de la actividad *Corrección y retroalimentación</i>	
<b>Experiencias de Aprendizaje</b>	<b>De investigación</b>	<i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales. Investigación de campo donde aplique las guías de observación y  Búsquedas en Internet de sitios de interés para asistir a conferencias, consultar libros o asistir a seminarios relacionados con el tema del kung fu wu shu.</i>	

	<i>De extensión y difusión</i>	<i>Asistencia a un evento universitario para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i>
	<i>De vinculación</i>	<i>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.</i>
<i>Medios y recursos didácticos</i>		<i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, equipo de pelea armas deportivas bara sable lanza y espada, ropa deportiva (uniforme negro con rojo).</i>
<i>Fuentes de información y consulta</i>		<i>Educación física Santillana edición 2000. 1.- reglamento de la federación internacional de wu shu 2.- manuales del entrenador expedidos por la federación mexicana de wu shu 3.- sistematización en el entrenamiento deportivo, curso de la anuies. 4.- cursos de actualización en la federación de wu shu</i>

## 10. Evaluación del aprendizaje:

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

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

Disciplina kung fu Wu shu:

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 práctica 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 del kung fu Wu shu además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales.</p>	<p>El alumno será capaz ser honesto con el mismo determinando si entendió o no la clase, será respetuoso de las cosas de los demás así como los materiales deportivos del Kung Fu Wu Shu que se utilicen tanto de alumno como del instructor, llegará temprano a sus prácticas de clase responsabilizándose de sus tareas, uniforme y todo, lo que se encargue para la clase, además será disciplinado leal y tolerante con sus compañeros.</p>

10. Glosario por unidad de aprendizaje:

1) **DEPORTE:** Es una actividad física reglamentada y competitiva que se encarga de desarrollar capacidades y habilidades físicas, psicológicas y sociales



- 2) ACTIVIDAD DEPORTIVA: Es una practica deportiva basada en el rendimiento físico mediante una metodología estructurada para optimizar capacidades y habilidades con un enfoque pedagógico que brinde posibilidades de desarrollo.
- 3) VELOCIDAD: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las diferentes partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible.
- 4) FUERZA: Es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular.
- 5) FUERZA EXPLOSIVA: Esta consiste en superar esa fuerza en el menor tiempo posible
- 6) FUERZA RAPIDA: Es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia con una alta velocidad de contracción y relajación muscular.
- 7) FUERZA DE RESISTENCIA: Es la capacidad de soportar una resistencia el mayor tiempo posible
- 8) RESISTENCIA: Es la capacidad que tiene el cuerpo de recuperarse y soportar la fatiga
- 9) RESISTENCIA AEROBICA: esta implica esfuerzos inferiores a 170 pulsaciones por minuto y poca aportación de oxígeno.
- 10) RESISTENCIA ANAEROBICA: Esta implica esfuerzos superiores a 170 pulsaciones por minuto y gran aportación de oxígeno.
- 11) COORDINACION: es la capacidad que tiene un cuerpo para realizar un ejercicio con eficacia y economía y depende del sistema nervioso.
- 12) EQUILIBRIO: Es la capacidad de controlar el centro de gravedad y de mantener el cuerpo en un estado estable procurando que el centro de gravedad permanezca dentro de la base de sustentación.
- 13) FLEXIBILIDAD: Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada
- 14) MOTOGRAFÍA: Forma metodológica para segmentar aspectos técnicos para el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos del deporte.

RESPONSABILIDAD: El hombre reflexiona y dice, soy responsable ante mi conciencia, tiene en si mismo' el sentimiento de tal acción que depende de la voluntad y que al realizarla, merece un gozo o remordimiento. La responsabilidad social, por el contrario, es la responsabilidad ante la Sociedad, ante la Ley: La ley determina las condiciones por las Guales un individuo será considerado el verdadero autor de ciertos actos. Si estos actos son buenos merecerá un premio, si son malos, será sancionado por la Sociedad y sus leyes.

En conclusión la responsabilidad, es un Valor, que conduce al premio o castigo, según sus actos del hombre.

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.

RESPECTO: El respeto por la autonomía del individuo, que se sustenta, esencialmente,

*en el respeto de la capacidad que tienen las personas para su autodeterminación en relación con las determinadas opciones individuales de que disponen. Protección de los individuos con deficiencias o disminución de su autonomía en el que se plantea y exige que todas aquellas personas que sean vulnerables o dependientes resulten debidamente protegidas contra cualquier intención de daño o abuso por otras partes.*

*EDIFICIO CENTRAL:* *Una de las Instituciones de mayor importancia en el Estado de Hidalgo y*

*dddddd 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.

**COORDINACIÓN:** *Regulación, armonización, organización, acoplamiento, combinación de una serie de ejercicios y de movimientos técnicos.*

**EQUILIBRIO:** *Estado en que se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan mutuamente:*

**RITMO :** *Velocidad a que se desarrolla algo*

## **11. PERFIL DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.**

### **3.1. Perfil del docente de bachillerato**

*Ámbito de la formación:*

- 1. Grado académico mínimo de bachillerato y grado de cinturón negro.*
- 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.*