

PROGRGAMA DE WU SHU KUNG FU III

1. Datos:

Nombre de la disciplina: kung fu wu shu							
	Nombre de la disciplina	clave de la disciplina	semestre en que se imparte	ht	hp	total	número créditos
1	Kung fu wu shu III	AD03	Cuarto	6	30	36	
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 del 2007
Participantes Alberto Ruiz bobadilla.

3. Justificación del programa:

Se ha diseñado este programa para dar conocimiento de los elementos fundamentales y sistemas de aplicación práctica del kung fu Wu shu. Aprenderá la importancia y de la higiene al realizar actividad deportiva, así como la importancia de aprender a trabajar en equipo y el manejo de las posiciones fundamentales y manejo de implementos, técnica específica de la forma y aplicación de la técnica de pateo (ejercicios varios con y , motografía del golpeo, ,y bloqueo, y formaciones diversas para a ser mas competitivo, desarrollar una mentalidad creativa y emprendedora, aquilatando los valores de la Fraternidad, Sentido del deber y Probidad.

4. Objetivos generales:

Disciplina	<i>El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de 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 y desarrollar sus habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos de la forma, del pateo y del bloqueo para su aplicación en su desarrollo deportivo que coadyuven a su educación integral sus actividades académicas y de la vida diaria</i>
Kung fu wu shu I	

5. Ubicación de la disciplina:

a) Relación con otras asignaturas

Antecedentes		Consecuentes	
Asignaturas	Temas	Asignaturas	Temas
Kung fu wu shu II biología básica anatomía fisiología psicología	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del cuerpo • Capacidades físicas • Fundamentos técnicos básicos del kung fu wu shu II 	Cuarto semestre <u>Kung fu wu shu III</u>	biología básica anatomía fisiología psicología Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos - Tácticos Desarrollo y seguimiento

b) Aportación de la materia al perfil del egresado.

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

a) **Conocimientos:** Conocerá los elementos técnicos básicos del kung fu wu shu como son las posiciones fundamentales la forma el pateo , golpeo el bloqueo así como los beneficios de la actividad deportiva y de la nutrición.

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

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

d) **Valores:** Fraternidad, Sentido del deber y Probidad.

6. Antecedentes que debe tener el alumno para cursar la disciplina:

Disciplina	Conocimientos	Habilidades y procedimientos	Actitudes y valores
Kung fu I Y kung fu II	<ul style="list-style-type: none"> * Conocimiento de su cuerpo y sus capacidades físicas. *Conocimientos técnicos de las posiciones fundamentales, laforma el pateo el bloqueo , del kung fu 1, 	<ul style="list-style-type: none"> *Dominio de movimientos básicos coordinación y sincronización *Razonamiento lógico, creativo, comprensivo, observador y analítico 	<ul style="list-style-type: none"> * Fraternidad crear un ambiente de compañerismo y camaradería * Sentido del deber identidad con la playera universitaria * Probidad (integro, ser recto) en todas las acciones que implica la materia

7. Objetivos generales:

<i>Disciplina</i>	<i>El Alumno conocerá los conceptos básicos del kung fu wu shu y de 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 y desarrollar sus habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos de la forma, del pateo y del bloqueo para su aplicación en su desarrollo deportivo que coadyuven a su educación integral sus actividades académicas y de la vida diaria</i>
<i>Kung fu wu shu I</i>	

8. Condiciones de operación:

Espacio requerido: () Unidad deportiva (x) Canchas (x) Pistas (x) Gimnasio		
<i>. 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.</i>	<i>(Area de formas de 16x 16. alfombra bajo hule espuma. Area de combate de 8 x 8 acolchonada</i>	<i>Tendrá una durabilidad de 1 año (en el entendido que mucho de este material su durabilidad depende de su uso).</i>
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		

9. Contenidos y tiempos estimados:

UNIDA D	TEMAS	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
Cu ltu ra fisi ca I	1. Conocimiento del cuerpo	1.1.1 Sistema muscular	1 hr.
		1.1.1.1 Fibra blanca	
		(rápida)	
1.1.1.2 Fibra roja (lenta)	1 hr.		
1.1.1.3 Músculos largo y			
corto			
1 Nutrición			
1 Concepto			
2 Los Nutrientes			
1 Carbohidratos			
2 Proteínas			
3 Grasas	2hr.		
4 Vitaminas			
5 Minerales			

	<p>2. Capacidades físicas condicionales.</p> <p>1.3 capacidades físicas coordinativas</p> <p>1.4 recreación</p>	<p>6 Agua</p> <p>2 Capacidades Físicas Condicionales</p> <p>1 Desarrollo de resistencia general</p> <p>2 Desarrollo de fuerza general</p> <p>3 Desarrollo de flexibilidad general</p> <p>4 Desarrollo de velocidad general</p> <p>3 Capacidades físicas coordinativas</p> <p>1 Sincronización 1.3.1.1. Desarrollo de la sincronización</p> <p>2 Adaptación 1.3.2.1. Desarrollo de la adaptación.</p> <p>4 Recreación 1.4.1 Juegos organizados</p>	<p>2 hr.</p> <p>1 hr.</p>
--	--	--	---------------------------

10. Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 1

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<p>Conocimiento del cuerpo</p> <p>Capacidades físicas condicionales.</p> <p>Capacidades físicas coordinativas</p> <p>recreación</p>	<p>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos de nutrición</p>	<p>Reconocer la importancia de la aplicación de una buena postura además de reconocer las capacidades físicas en general.</p>
<p>Objetivos del aprendizaje</p>		

El alumno reconocerá su esquema corporal, su alimentación a través de sus conocimientos de nutrición y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de conocimientos que utilizará en la práctica de actividad física.

Unidad 1: cultura física

Enfoque Metodológico		<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>
Experiencias de Aprendizaje	De investigación	<p><i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</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 visitar exposiciones relacionadas con el tema.</i></p>
	De extensión y difusión	<p><i>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la conducta (comportamiento) de los practicantes y aplicar la guía de observación.</i></p>
	De vinculación	<p><i>Establecer contacto con diferentes lugares de la comunidad universitaria donde se concentra gente con diferentes tipos de conducta: por ejemplo; una exhibición de kung fu donde se observara la aplicación de los fundamentos técnico-tácticos de los equipos.</i></p>
Medios y recursos didácticos		<p><i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, domis paletas costales de golpeo y, ropa deportiva (uniforme)</i></p>

Fuentes de información y consulta	<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>
--	--

11. Evaluación del aprendizaje:

Unidad de aprendizaje	Criterios de acreditación	Instrumentos de evaluación	Productos o evidencias de aprendizaje
Unidad I:	<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%</p> <p>Físico 25%</p> <p>Técnico 50%</p> <p>Examen final (60%)</p> <p>Teórico 25%</p> <p>Físico 25%</p> <p>Técnico 50%</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 style="text-align: center;">6</p>	<p><i>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>

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.- Contenidos y tiempos estimados:

Unidad	Temas	Subtemas	tiempo estimado (en horas) programado
Formación deportiva II	3.1 concepto del kung fu wu shu	3.1 Posición fundamental 3.2 13 posiciones basicas 3.3 Manejo del implemento 3.4 Técnica específica del golpeo basico	1 hr,
	3.2 antecedentes históricos del kung fu wu shu	3.5 Técnica específica del pateo basico	
	3.3 reglamento del kung fu wu shu de forma y pelea	3.6 Técnica específica de la defensa 3.7 Técnica específica de la forma o (kata)	1 hr. 2 hr.
	3.4 fundamentos técnico-tácticos	3.8 Técnica específica del golpeo en implementos	2 hr.
		3.9 Introducción a la técnica del bloqueo en parejas	2 hr.
		3.10 Motografía del bloqueo	2 hr.
		3.11.1 Formación para las técnicas de pelea	2 hr.
		3.11.1.1 Sistema defensivo a doble bloqueo	2 hr.
	3.5 técnica de conjunto	3.2 Formación para las técnicas de pelea en parejas	2 hr.
		3.11.2.1 Sistema de tácticas de combate	2 hr.
		3.12.3 Formación de parejas para tácticas de combate	2 hr.
		3.12.3.1 Sistema de la ubicación para la competencia de las formas	2 hr.
		3.13.4 conocimiento de las areas de combate	
	4.13.4.1 lecturas del reglamento de forma y combate.		

9.- Instrumentación didáctica

UNIDAD DE APRENDIZAJE: 3

Contenidos conceptuales		Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
<i>Reglamento del kung fu wu shu Fundamentos técnico-tácticos técnicas de conjunto</i>		<i>Mediante lecturas de comprensión y sus conocimientos previos para analizar los conceptos del kung fu wu shu y sus fundamentos técnicos</i>	<i>Reconocer la importancia de los conocimientos básicos del deporte del kung fu wu shu.</i>
Objetivos del aprendizaje			
<i>El alumno reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo y la aplicación de los fundamentos básicos del golpeo, pateo y bloqueo y la forma y así como sus diferentes sistemas de conocimientos que utilizará en la práctica de actividad física del kung fu wu shu.</i>			
Unidad IV: Formación deportiva			
Enfoque Metodológico		<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> <ul style="list-style-type: none"> <i>*Discusión del tema en clase</i> <i>*Demostración de la actividad</i> <i>*Realización de la actividad</i> <i>*Corrección y retroalimentación</i> 	
Experiencias de Aprendizaje	De inversión	<p><i>Investigación documental de diferentes conceptos para elaborar resúmenes y mapas conceptuales.</i></p> <p><i>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.</i></p>	

	De extensión y difusión	<i>Asistencia a un evento universitario para observar la conducta (comportamiento) de los participantes y aplicar la guía de observación.</i>
	De vinculación	<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>
Medios y recursos didácticos		<i>Proyector de acetatos, pizarrón, proyector, unidades de almacenamiento, unidad deportiva. Canchas, pistas, gimnasio, domis paletas costales armas deportivas, ropa dep.(uniforme)</i>
Fuentes de información y consulta		<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:

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%</p> <p>Físico 25%</p> <p>Técnico 50%</p> <p>Examen final (60%)</p> <p>Teórico 25%</p> <p>Físico 25%</p> <p>Técnico 50%</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>6</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:

Objetivos	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
	<p><i>El practicante reconocerá su esquema corporal y sus posibilidades de movimiento para su desempeño deportivo</i></p> <p><i>El alumno será capaz comprender lo básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales</i></p> <p><i>El alumno reconocerá y aplicará los diferentes valores en la practica de actividad física</i></p>	<p><i>El alumno aplicará los conocimientos adquiridos y que utilizará en la práctica de actividad física.</i></p> <p><i>El alumno será capaz aplicar el conocimiento básico de su disciplina además de desarrollar habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales.</i></p>	<p><i>El alumno a través de la disciplina podrá crear una fraternidad con sus demás compañeros, mejorando el buen entendimiento de la relación y sociabilización dentro y fuera de la escuela con todos sus semejantes. además comprenderá cual es el sentido del deber y el porqué de venir a aprender en la escuela</i></p> <p><i>Así como probar su integridad como alumno, como hijo y como ciudadano.</i></p>

12.- Glosario por unidad de aprendizaje:

- 1) MÚSCULO:** Los músculos representan la parte activa del aparato locomotor. Es decir, son los que permiten que el esqueleto se mueva y que, al mismo tiempo, mantenga su estabilidad tanto en movimiento como en repose. Junto a todo esto, los músculos contribuyen a dar la forma externa del cuerpo humano.
- 2) NUTRICIÓN:** La nutrición consiste en proporcionarle a las células las moléculas o

nutrientes adecuados para ayudarles a que funcionen lo más eficientemente posible.

LA GARZA: *La imagen de la Garza, que se ha convertido en un símbolo que identifica a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, fue tomada de la figura fundida en bronce que hasta nuestros días adorna la fuente del patio del Edificio Central. Aunque pocos datos históricos se conocen acerca de ella, se sabe que originalmente se encontraba formando parte de una fuente en el Parque Porfirio Díaz de la ciudad capital del Estado, y que en una ocasión un grupo de estudiantes dolidos por cierto acto de la autoridad, la extrajeron para ser colocada posteriormente en su instituto. Hay quienes con imaginación nos cuentan que la garza voló para estar con los estudiantes.*

3) **SINCRONIZACIÓN:** *Realización simultánea de dos procesos o fenómenos.*

4) **ADAPTACIÓN:** *Adquisición de lo necesario para acomodarse mental y físicamente a diversas circunstancias.*

. Probidad.- *Honradez, honestidad, integridad y rectitud de comportamiento: su probidad es una joya difícil de encontrar.*

Fraternidad.-*Unión y buena correspondencia entre hermanos o entre un grupo de personas: existe una gran fraternidad en ese equipo de trabajo.*

Tipo de curso, seminario o taller:

Material educativo de uso frecuente:

1.2.2 Resistencia

1.2.3 Fuerza

1.2.4 Flexibilidad

1.2.5. Velocidad

1.3.2 Coordinación

1.3.3 Equilibrio

1.3.4. Ritmo.

2.1 Principios y valores

3.1 Símbolos
Universitarios
3.2 Áreas deportivas

3.2 áreas deportivas
3.3 Campeones universitarios

4.1 Concepto del kung fu wu shu

4.3 Reglamento del kung fu wu shu

4.4 Fundamentos técnico-tácticos

4.5 Técnica de conjunto

4.1 concepto del kung fu wu shu

4.2 antecedentes históricos

4.3 reglamento del kung fu wu shu

4.4 fundamentos técnico-tácticos

8. 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 poseer el grado de cinta negra primer nivel .*
- 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.*