



Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas”
 Unidad Académica de Cultura

Programa Académico: Licenciatura en Lenguas Extranjeras	Plan de estudios: 206TCO Tronco Común (2019)
Unidad Didáctica: Taller de Desarrollo de la Salud Física y Mental III	Clave de la UDI: TD3206
Créditos: 2	Eje curricular: Transversal
Semestre: Quinto (5°)	Responsable: Anuar Jesús Alvarado González
Horas/Semana/Teoría: 1	Horas/Semana/Práctica: 1
UDI's precedentes: Taller de Desarrollo de la Salud Física y Mental II	UDI's subsecuentes: Taller de Desarrollo de la Salud Física y Mental IV

Competencia de la UDI:	Contribuir en la formación integral de los alumnos de la Licenciatura en Lenguas Extranjeras para que sean más sanos y productivos, a través de la inducción a la realización de actividad física y ejercicio físico buscando el desarrollo de sus habilidades para mantener un equilibrio óptimo entre su salud física y mental.
-------------------------------	--

Unidades de competencia	<p>1. Identificar la importancia de la actividad física deportiva como elemento primordial de vida a partir de prácticas básicas.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Introducción a la actividad física <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. Conceptos básicos 1.1.2. Tipos de actividad física 1.1.3. Importancia de la actividad física 1.1.4. Recomendaciones para la realización de actividad física. 1.2. Frecuencia Cardíaca <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Conceptos 1.2.2. Medición de la frecuencia cardíaca 1.2.3. Zonas de entrenamiento físico 1.3. Calentamiento Deportivo <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1. Fases del calentamiento deportivo 1.3.2. Factores que intervienen en el calentamiento deportivo 1.3.3. Recomendaciones para la realización del calentamiento deportivo 1.4. Capacidades Físicas <ul style="list-style-type: none"> 1.4.1. Condicionales 1.4.2. Coordinativas
	<p>2. Reconocer y practicar actividades físicas aeróbicas/cardiovasculares por medio del entendimiento de conceptos básicos y la realización de ejercicios que permitan el desarrollo de la resistencia física.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Concepto de actividades aeróbicas/cardiovasculares <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Características de las actividades aeróbicas/cardiovasculares



	<p>2.1.2. Recomendaciones para la realización de actividades aeróbicas/cardiovasculares.</p> <p>2.1.3. Realización de actividades aeróbicas/cardiovasculares</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1.3.1. Caminatas/Trotes</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1.3.2. Carreras Ligeras</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1.3.3. Saltos con Cuerda</p> <p>2.1.4. Evaluación Física</p>
	<p>3. Conocer y practicar actividades que permitan el desarrollo de la flexibilidad como capacidad física condicional.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <p>3.1. Conceptos básicos</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1.1. Elasticidad muscular</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1.2. Movilidad articular</p> <p>3.2. Factores que determinan la flexibilidad</p> <p>3.3. Importancia de la flexibilidad</p> <p>3.4. Métodos de entrenamiento</p> <p style="padding-left: 20px;">3.4.1. Tensión-Relajación-Extensión</p> <p style="padding-left: 20px;">3.4.2. Método dinámico</p> <p style="padding-left: 20px;">3.4.3. Estiramiento estático</p> <p style="padding-left: 20px;">3.4.4. Estiramiento pasivo forzado</p>
	<p>4. Reconocer y practicar actividades de desarrollo de la coordinación haciendo uso de la destreza física y mental.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <p>4.1. Concepto de coordinación</p> <p>4.2. Clasificación de las capacidades físicas coordinativas</p> <p style="padding-left: 20px;">4.2.1. Especiales</p> <p style="padding-left: 20px;">4.2.2. Complejas</p> <p>4.3. Práctica de actividades de coordinación</p> <p style="padding-left: 20px;">4.3.1. Juegos (ritmo, reacción, desplazamiento, etc.)</p> <p style="padding-left: 20px;">4.3.2. Dinámicas (velocidad, equilibrio, agilidad, etc.)</p>
	<p>5. Desarrollar el rendimiento físico mediante la realización de actividades de fuerza y resistencia muscular.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <p>5.1. Concepto de Fuerza</p> <p>5.2. Tipos de Fuerza</p> <p>5.3. Practica de actividades de fuerza y resistencia muscular.</p> <p style="padding-left: 20px;">5.3.1. Ejercicios de fortalecimiento con peso corporal</p> <p style="padding-left: 20px;">5.3.2. Método “Circuit training”</p> <p style="padding-left: 20px;">5.3.3. Transición de actividad física ligera a moderada.</p>

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de temas conceptuales y procedimentales
	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades bajo el esquema de asignación de tareas, mando directo y descubrimiento guiado.
	<ul style="list-style-type: none"> • Programación de actividades individualizadas
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de Mapas Conceptuales, Mentales e infografías
	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluaciones
	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback



Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas”
 Unidad Académica de Cultura

	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Fomento y desarrollo de la creatividad
Recursos y materiales empleados	• Pizarrón, Presentaciones Power Point, Proyección de Videos.
	• Manuales de Entrenamiento y Test de Evaluación Física
	• Implementos deportivos como: conos, cuerdas, aros, pelotas, ligas, pesas, tapetes, silbato, cronometro, etc.
	• Instalaciones deportivas bajo techo y al aire libre.
	• Computadora y equipo de sonido

Evaluación:

Esquema de Evaluación		
Indicador		Porcentaje
Prácticas Deportivas (Evaluación de ámbito procedimental y actitudinal mediante la evolución del desempeño motriz)		60%
Asistencia y participación activa (basada en los registros durante cada sesión programada)	40%	
Evaluaciones físicas (Llenado de fichas y realización de test de valoración de la condición física)	20%	
Prácticas programadas (Realización de prácticas de ejercicio físico durante el semestre)	20%	
Evaluación teórica (realización de 3 exámenes parciales de contenido conceptual)		40%
TOTAL:		100%

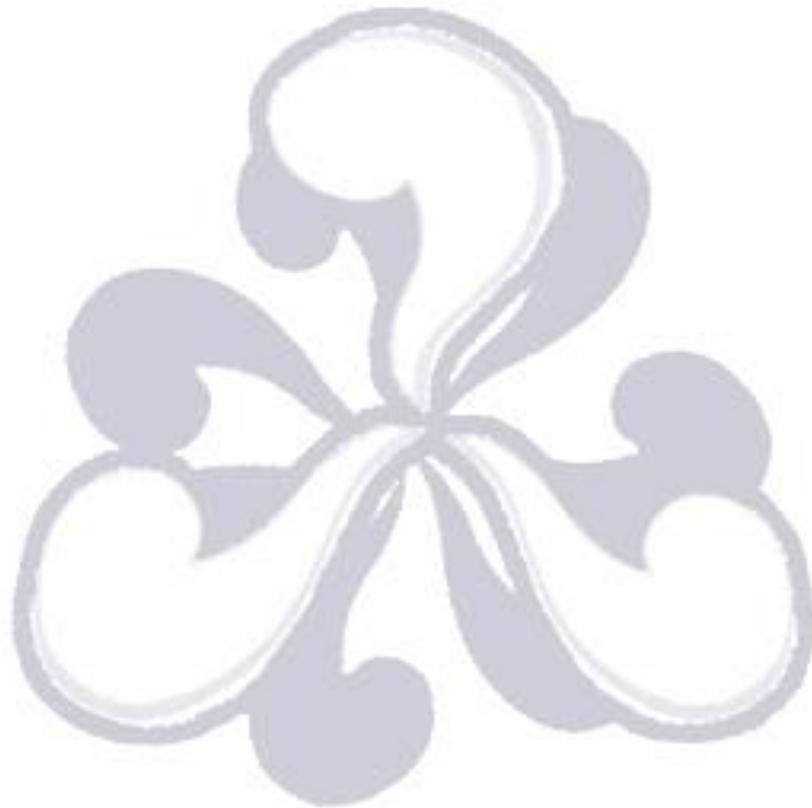
Bibliografía:

1. Lance, L. H. (2016). *Enciclopedia de Anatomía del Ejercicio*. España: Paidotribo.
2. Barret, S. (2018). *LA BIBLIA DEL HIIT. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD*. España: LIBSA.
3. D. Geroge, J., Garth, F. A., & R. Vehrs, P. (2007). *TEST DE PRUEBAS FÍSICAS*. ESPAÑA: Paidotribo.
4. Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2014). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. México: Paidotribo.
5. Flores, T. J. (2016). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. México. TEXERE.
6. Magill, P., Schwartz, T., & Breyer, M. (2018). *EL CORREDOR, MANUAL GENERAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. España: Paidotribo.



Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"
Unidad Académica de Cultura

7. Méndez Fernández Eduardo (2010), Manual de Aprendizaje Kinestésico Infantil y Juvenil, México, Kinestek.
8. V. Mann Ralph (2013), The Mechanics of Sprinting and Hurdling, Charleston, SC.
9. Paidotribo Editorial (2015), Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales Para Running, Paidotribo.



*Licenciatura en
Lenguas Extranjeras*