



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 IV	Clave de la UDI: TD4206
Créditos: 2	Eje curricular: Transversal
Semestre: Sexto (6°)	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 III	UDI's subsecuentes: Taller de Desarrollo de la Salud Física y Mental V

Competencia de la UDI:	Promover el desarrollo integral de los alumnos fortaleciendo sus habilidades físicas y cognitivas a través de la práctica de actividades que impliquen la destreza física y mental, así como reconocer los principales componentes del organismo humano para saber cómo actuar ante situaciones variadas y propiciar el mantenimiento y mejoramiento de su salud.
-------------------------------	--

Unidades de competencia	<p>1. Reconocer el cuerpo humano y sus diferentes capacidades apreciando su composición y funcionamiento.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Introducción a la anatomía <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. La célula 1.1.2. Sistemas de cuerpo humano 1.1.3. Bases biológicas del movimiento 1.2. Práctica Deportiva <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Actividades de desarrollo y mantenimiento de la resistencia 1.2.2. Actividades de desarrollo de la flexibilidad <p>2. Conocer y percibir las principales lesiones que pueden suscitarse durante el ejercicio físico a fin de saber como atenderlas en un primer momento y cómo prevenirlas.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Lesiones deportivas <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Generalidades 2.1.2. Tipos de lesiones 2.1.3. Tratamientos generales de las lesiones 2.2. Prevención de lesiones deportivas 2.3. La psicología en las lesiones deportivas 2.4. Práctica deportiva <ul style="list-style-type: none"> 2.4.1. Actividades de desarrollo y mejora de la fuerza y la velocidad. <p>3. Identificar y desarrollar las capacidades físicas coordinativas del ser humano mediante actividades de destreza, asimismo desarrollar conceptos teóricos básicos y los distintos protocolos vinculados con los primeros auxilios.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Primeros auxilios <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1. Conceptos básicos 3.1.2. Evaluación primaria
--------------------------------	--



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

	3.1.3. Soporte básico de vida 3.1.4. Hemorragias 3.1.5. Heridas y quemaduras 3.1.6. Movilización de emergencia para lesionados 3.2. Capacidades físicas coordinativas 3.2.1. Conceptos 3.2.2. Práctica deportiva 3.2.2.1. Gimnasia cerebral 3.2.2.2. Actividades de destreza física y mental
	<p style="text-align: center;">4. Desarrollar el rendimiento físico mediante la realización de actividad física moderada y vigorosa.</p> <p><u>Contenido:</u></p> 4.1. Motivación y Actividad Física 4.2. Práctica deportiva 4.2.1. Circuitos de fuerza y resistencia muscular II 4.2.2. Competencias y trabajo en equipo

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
	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Fomento y desarrollo de la creatividad

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

Lenguas Extranjeras

Evaluación:

Esquema de Evaluación	
Indicador	Porcentaje
Prácticas Deportivas	60%



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

(Evaluación de ámbito procedimental y actitudinal mediante la evolución del desempeño motriz)		
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. Enríquez, S., & Macías, A. (2016). *MANUAL PRÁCTICO DE PRIMEROS AUXILIOS*. México: Trillas.
2. Barret, S. (2018). *LA BIBLIA DEL HIIT. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD*. España: LIBSA.
3. Flores, T. J. (2016). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. TEXERE.
4. Magill, P., Schwartz, T., & Breyer, M. (2018). *EL CORREDOR, MANUAL GENERAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. España: Paidotribo.
5. Méndez Fernández Eduardo (2010), *Manual de Aprendizaje Kinestésico Infantil y Juvenil*, México, Kinestek.
6. V. Mann Ralph (2013), *The Mechanics of Sprinting and Hurdling*, Charleston, SC.
7. Paidotribo Editorial (2015), *Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales Para Running*, Paidotribo.
8. Weinberg-Gould (2007), *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*, Panamericana.

*Licenciatura en
Lenguas Extranjeras*