



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 V	Clave de la UDI: TD5206
Créditos: 2	Eje curricular: Transversal
Semestre: Séptimo (7°)	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 IV	UDI's subsecuentes:

Competencia de la UDI:	Conocer los diferentes fundamentos básicos de deportes de conjunto para promover la práctica de actividades adaptadas para la convivencia recreativa e interacción social usando como medio el baloncesto, voleibol, fútbol y atletismo que le permitan al alumno tomar decisiones, elaborar respuestas motrices y cognitivas identificando sus posibilidades para enfrentar situaciones diversas.
-------------------------------	---

Unidades de competencia	<p>1. Identificar y desarrollar los movimientos básicos del baloncesto, así como los elementos necesarios para una buena nutrición.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Evolución del baloncesto 1.2. Reglamento actual del baloncesto 1.3. Practica deportiva <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1. Fundamentos técnicos del baloncesto 1.3.2. Fundamentos defensivos y ofensivos del baloncesto 1.3.3. Nutrientes esenciales <ul style="list-style-type: none"> 1.3.3.1. Grupos alimenticios 1.3.3.2. Consumo de calorías <p>2. Identificar y desarrollar los movimientos básicos del voleibol, conocer las principales causas de la deshidratación y comprender el proceso de hidratación durante la actividad deportiva.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Antecedentes del voleibol 2.2. Reglamento actual del voleibol 2.3. Practica deportiva <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. Fundamentos técnicos del voleibol 2.3.2. Sistemas ofensivos y defensivos 2.4. Deshidratación e hidratación <ul style="list-style-type: none"> 2.4.1. Golpe de calor 2.4.2. Hidratación en la actividad deportiva <p>3. Practicar y desarrollar movimientos básicos del fútbol, analizar causas y efectos de las adicciones en el organismo.</p> <p><u>Contenido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Evolución de fútbol 3.2. Reglamento actual del fútbol
--------------------------------	--



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

	3.3. Practica deportiva 3.3.1. Fundamentos técnicos del fútbol 3.3.2. Formaciones en el campo de juego 3.4. Adiciones (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, etc.)
	4. Desarrollar la condición física del alumno a través del atletismo. <u>Contenido:</u> 4.1. Practica deportiva 4.1.1. Acondicionamiento físico 4.1.2. Competencia en evento deportivo programado

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

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 (Rubrica; dominio de movimientos básicos con implemento y sin implemento)	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. D. Geroge, J., Garth, F. A., & R. Vehrs, P. (2007). *TEST DE PRUEBAS FÍSICAS*. ESPAÑA: Paidotribo.
3. Barret, S. (2018). *LA BIBLIA DEL HIIT. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD*. España: LIBSA.
4. Flores, T. J. (2016). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. México. TEXERE.
5. Magill, P., Schwartz, T., & Breyer, M. (2018). *EL CORREDOR, MANUAL GENERAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. España: Paidotribo.
6. Méndez Fernández Eduardo (2010), *Manual de Aprendizaje Kinestésico Infantil y Juvenil*, México, Kinestek.
7. Otero, B. (2012). *Nutrición*. México: Red Tercer Milenio S. C.
8. Paidotribo Editorial (2015), *Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales Para Running*, Paidotribo.
9. Weinberg-Gould (2007), *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*, Panamericana.



*Licenciatura en
Lenguas Extranjeras*