

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Iniciación al Medio Acuático Dra. Azaneth Laguna Celia	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	LMH207
	Semestre:	Segundo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	Teoría: Presencial	2
	Laboratorio o Taller:	0
	Prácticas:	2
	Trabajo extra-clase:	1
	Créditos Totales:	5
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	15/11/2024
	Prerrequisito (s):	Ninguno

DESCRIPCIÓN:

Proporcionar al alumno herramientas útiles que fortalezcan las competencias del estudiante, además de contribuir a la formación de un profesional capaz de conocer y dominar fundamentos técnicos, mejorar sus destrezas y habilidades en diferentes contextos promoviendo la inclusión y atendiendo la diversidad social, utilizando el medio acuático para dar respuesta a las demandas sociales de salud y actividad física. El estudiante promoverá estilos de vida activos y saludables, además de atender la diversidad social e inclusión desde una perspectiva ética y profesional, para mejorar la calidad de vida del individuo.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

B2. Interculturalidades, pluralismo y género

Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.4. Ejerce su libertad con una conciencia ética y solidaria, enfocada a valores de honestidad, igualdad, solidaridad y responsabilidad social. B1.6. Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la	Objeto de estudio 1 Adaptación al medio acuático 1.1 La natación en México. 1.2 Objetivos y beneficios. 1.3 Cualidades básicas. 1.4 Familiarización con el entorno. 1.5 Implementos básicos. 1.6 Calentamiento	Distinguir las características esenciales y el proceso de la natación en México desde sus inicios hasta el día de hoy. Identificar las propiedades del agua y la diversidad del movimiento y la utilidad de los diferentes implementos en este entorno. Experimentar diferentes actividades en el medio acuático, desde el entorno hasta los movimientos dentro del mismo.	Dinámica de presentación. Exposición Docente. Trabajo en equipo y trabajo independiente. Lluvia de ideas, trabajo escrito y revisión bibliográfica. Video: historia de la natación en México https://www.youtube.com/watch?v=ebioco29N-o&t=28s Investigación y Exposición del tema en equipo. Presentación del tema en forma práctica por parte del profesor, actuando	Infografía sobre los beneficios y objetivos de la natación. Visita y reconocimiento a un medio acuático (alberca FCCF), realizar una tabla descriptiva sobre las características del espacio; infraestructura, equipo, material, implementos, iluminación, acústica, seguridad e higiene. Compendio de implementos utilizados en el medio acuático. Exposición por equipo de las cualidades básicas. Video por pares (calentamiento en

flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante			directamente sobre los estudiantes. Exposición practica del tema por parte de los alumnos y reforzamiento del profesor en el Laboratorio Acuático.	el medio acuático).
B1.5. Desarrolla Habilidades socioemocionales para fortalecer su capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad B1.6. Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante B1.8. Impulsa el desarrollo profesional continuo a lo largo de la vida, como un proceso flexible, adaptativo y estratégico	Objeto de estudio 2 Nados primarios en el medio acuático 2.1 Estilo de crol. 2.2 Estilo de Dorso.	Identificar y analizar la técnica de nado en el estilo de crol. Identificar y analizar la técnica de nado en el estilo de dorso. Aplicar la técnica de nado del estilo de crol. Aplicar la técnica de nado del estilo de dorso. Conoce diferentes estrategias para enseñar la técnica de nado.	Exposición Docente. Proyección de un video sobre los estilos de natación. Fundamentos básicos del estilo de crol: Brazada, patada, respiración y estilo completo. Practica. Actividades en el laboratorio para la enseñanza. Fundamentos básicos del estilo de dorso: Brazada, patada, respiración y estilo completo.	Ejecutar distintas actividades relacionadas con los fundamentos esenciales para el aprendizaje, a su vez demostrar el dominio de la técnica de nado en estilo de crol. Ejecutar distintas actividades relacionadas con los fundamentos esenciales para el aprendizaje, a su vez demostrar el dominio de la técnica de nado en estilo de dorso.

B1.6. Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante B2.3. Genera estrategias para la incorporación de las diversidades, desde una perspectiva inclusiva y global	Objeto de estudio 3 Nado complementario y rescate acuático 3.1 Estilo de Pecho. 3.2 Rescate Acuático.	Identificar y analizar la técnica de nado en el estilo de pecho. Aplicar y demuestra la técnica de nado del estilo de pecho. Conoce y demuestra los diferentes estilos de rescate acuático y posteriormente solucionar casos en donde se simule algunas situaciones que ameriten el del mismo.	Exposición Docente. Proyección de un video sobre el estilo de pecho. Practica Actividades en el laboratorio para la enseñanza de la técnica de los estilos de natación. Fundamentos básicos del estilo de Pecho: Brazada Patada Respiración Estilo completo Componentes del rescate acuático: Aseguramiento del lugar. Solicitar auxilio 911. Entradas al agua. Nados de aproximación. Nados subacuáticos. Toma de la víctima. Remolque. Salida. Control de la víctima.	Ejecutar distintas actividades relacionadas con los fundamentos esenciales para el aprendizaje, a su vez demostrar el dominio de la técnica de nado en estilo de pecho. Ejecutar distintas actividades relacionadas con los fundamentos esenciales para el aprendizaje, a su vez demostrar el dominio de los componentes del rescate acuático.
---	--	---	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES																																
Beltrán, Y. (2010). <i>Percepción de las competencias socio-emocionales en personas Down y la natación</i>. Yudilia Madrid Beltrán. Brugger, L., Schmid, A., y Bucher, W. (1992). 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Hispano Europea. Martínez, P. (2011). <i>Cuentos motores acuáticos: el modelo fantástico los cuentos también cuentan en las actividades</i>. INDE. Moreno, J. (2011). <i>Juegos acuáticos educativos: hacia una competencia motriz acuática</i>. INDE. Pardeiro, M., y Yanci. J. (2016). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol. <i>RICYDE</i>. 13(48), 104-116. Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol (redalyc.org) Peregot, A. M. B., y Delgado, C. D. (2006). Mil Ejercicios y Juegos de Gimnasia Rítmica Deportiva. Paidotribo. Ramos, J. (2009). <i>El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos</i>. Cultivalibros. Rikli, R., & Jones, J. (2001). <i>Senior Fitness Test Manual</i>. Human Kinetics Publishers. Sánchez, D. (2004). <i>El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física</i>. Inde. Vázquez, J. (1999). <i>Natación y Discapacidad Intervención en el medio Acuático</i>. Gymnos. Sitios web de consulta www.fina.org www.fmn.org www.i-natacion.com www.todonatacion.com www.swiming.ee www.aqua360tecnicaweebly.com	PARCIAL 1 <table> <tr> <td>Infografía</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Tabla descriptiva</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Compendio</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Exposición</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Video</td><td>40%</td></tr> <tr> <td></td><td>100% = 30%</td></tr> </table> PARCIAL 2 <table> <tr> <td>Lista de cotejo</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Material didáctico</td><td>40%</td></tr> <tr> <td>Ficha técnica</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Sesión grupal</td><td>40%</td></tr> <tr> <td></td><td>100% = 30%</td></tr> </table> PARCIAL 3 <table> <tr> <td>Examen del estilo de crol</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Examen del estilo de dorso</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Examen del estilo de pecho</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Examen de rescate</td><td>25%</td></tr> <tr> <td></td><td>100% = 40%</td></tr> </table>	Infografía	10%	Tabla descriptiva	10%	Compendio	10%	Exposición	30%	Video	40%		100% = 30%	Lista de cotejo	10%	Material didáctico	40%	Ficha técnica	10%	Sesión grupal	40%		100% = 30%	Examen del estilo de crol	25%	Examen del estilo de dorso	25%	Examen del estilo de pecho	25%	Examen de rescate	25%		100% = 40%
Infografía	10%																																
Tabla descriptiva	10%																																
Compendio	10%																																
Exposición	30%																																
Video	40%																																
	100% = 30%																																
Lista de cotejo	10%																																
Material didáctico	40%																																
Ficha técnica	10%																																
Sesión grupal	40%																																
	100% = 30%																																
Examen del estilo de crol	25%																																
Examen del estilo de dorso	25%																																
Examen del estilo de pecho	25%																																
Examen de rescate	25%																																
	100% = 40%																																

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Adaptación al medio acuático	X	X	X													
2. Nados primarios en el medio acuático				X	X	X	X	X	X	X	X					
3.Nado complementario y rescate acuático												X	X	X	X	X