

<p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p>Clave: 08MSU0017H</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p>  <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p>SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p>PROGRAMA DEL SEMINARIO: INICIACIÓN Y DIDÁCTICA EN LA GIMNASIA BÁSICA</p> <p>Elaboró: DRA. PERLA ZUKEY HERNANDEZ GUTIÉRREZ</p> <p>Colaboró M.C. FELIPE VALENZUELA JURADO MAPE. KARLA JUANITA MONTES MATA DRA. AZANETH LAGUNAS CELIA</p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Profesional
	Área Curricular	Deporte
	Clave de la materia:	ED107
	Semestre:	Primero
	Nº de Créditos:	10
	Total de horas por semana:	4/16
	Horas de teoría:	2
	Horas de taller:	2
	Horas de laboratorio:	40
	Horas de práctica:	
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	20
	Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerrequisito (s):		
Fecha de actualización	Enero 2023	

### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/ CURSO:

Identificar y conocer la iniciación de la actividad física y la evolución del desarrollo neuromuscular a través de los ejercicios básicos de la gimnasia, mismos que ayudarán a comprender y valorar el bienestar y armonía que le generan al cuerpo, por lo tanto, a mejorar la calidad de vida de las personas sin importar su condición.

#### Problema del contexto:

Sedentarismo, enfermedades crónico degenerativas, sobrepeso y obesidad en la población en general

#### Competencia a desarrollar

#### 13. Fundamentos biológicos de la educación física el deporte y la recreación

Integra los conocimientos biológicos y su relación con la enseñanza y práctica de la actividad. Analiza, reflexiona e interpreta la relación entre la salud, la enfermedad y la enseñanza y práctica de la actividad física.

#### OTRAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE CONTRIBUYE CON EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/CURSO:

#### Básicas:

#### 3. Comunicación

Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.

### 5. Trabajo en Equipo y Liderazgo

Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

#### Profesionales:

### 7. Elementos conceptuales básicos

Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE I</b></p> <p><b>Caracterización de la evolución de la gimnasia básica.</b></p> <p>1.- Evolución histórica de la Gimnasia Básica. 2.- Conceptualización de la gimnasia básica. 3.- Tipos de gimnasia y su aplicación.</p>	<p><b>Básicas:</b></p> <p><b>3. Comunicación</b> Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.</p> <p><b>5. Trabajo en Equipo y Liderazgo</b> Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.</p> <p><b>Profesionales:</b></p> <p><b>7. Elementos conceptuales básicos</b> Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.</p> <p><b>Específicas:</b></p>	<p>Valora eventos históricos y sociales de carácter universal. Analiza y aplica información de diferentes fuentes. Identifica e interpreta los antecedentes históricos más importantes que originaron y han permitido el desarrollo de las disciplinas deportivas</p>	<p>1. Al inicio del semestre se socializará con alumno el contenido del programa analítico. 2. Charla coloquio y presentación del maestro y los estudiantes. 3. Exposición por parte del docente. 4. Consulta de fuentes bibliográficas para la definición de conceptos.</p> <p>Trabajo en equipo por parte de los alumnos.</p>	<p>1.- Representación teatral de las distintas etapas históricas de la gimnasia básica (Moodle)</p> <p>1. Desarrollo de un glosario (Moodle)</p> <p>2. Infografía de los tipos de gimnasia y su aplicación (Moodle)</p>	<p>1. Representación teatral 10%</p> <p>2. Desarrollo de un glosario (Moodle) 10%</p> <p>3. Infografía de los tipos de gimnasia y su aplicación (Moodle) 10%</p> <p>4. Examen 10%</p> <p>Total = 40/4= 10</p>

	<p><b>13. Fundamentos biológicos de la educación física el deporte y la recreación</b></p> <p>Integra los conocimientos biológicos y su relación con la enseñanza y práctica de la actividad. Analiza, reflexiona e interpreta la relación entre la salud, la enfermedad y la enseñanza y práctica de la actividad física.</p>				
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE II</b></p> <p><b>Fundamentos de la Gimnasia Básica</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejes y planos morfológicos.</li> <li>2. Definición de conceptos básicos.</li> <li>3. Posiciones fundamentales.</li> <li>4. Regiones Musculares.</li> <li>5. Direcciones principales.</li> <li>6. Direcciones secundarias.</li> </ol>	<p><b>Básicas:</b></p> <p><b>2. Solución de Problemas</b>        Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.</p> <p><b>5. Trabajo en Equipo y Liderazgo</b>        Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.</p> <p><b>Profesionales:</b></p> <p><b>6. Cultura en Salud</b>        Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de</p>	<p>Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes. Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas de la gimnasia básica</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente pondrá unos videos como introducción del tema.</li> <li>2. Análisis de cada uno de los planos y ejes morfológicos, identificando las características principales de cada uno de ellos.</li> <li>3. Diálogo entre el docente y los estudiantes, promoviendo la aparición de dudas, cuestionamientos y</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelo tridimensional de los ejes y planos morfológicos.</li> <li>2. Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales y direcciones principales y secundarias.</li> </ol> <p>Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelo tridimensional de los ejes y planos morfológicos 10%.</li> <li>2. Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales y direcciones principales y secundarias. 10%</li> </ol>

	<p>vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.</p>		<p>problemas relacionados con el tema.</p>		<p>Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones 10%</p> <p>4. Examen práctico</p> <p>Total = 40/4= 10</p>
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE III Movimientos básicos del ser humano</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Partes del calentamiento.</li> <li>Regiones musculares.</li> <li>Ejercicios por regiones musculares: en parejas, tercias, grupos y con implementos.</li> <li>Ejercicio para poblaciones en riesgo (Discapacidad, adulto mayor y enfermedades no transmisibles)</li> </ol>	<p><b>Básicas:</b>  <b>3. Comunicación</b>  Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.</p> <p><b>5. Trabajo en Equipo y Liderazgo</b>  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.</p> <p><b>Profesionales:</b>  <b>7. Elementos conceptuales básicos</b>  Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.</p> <p><b>Específicas:</b>  <b>13. Fundamentos biológicos de la</b></p>	<p>Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>Conoce, analiza y aplica teorías y metodología de la gimnasia básica</p> <p>Explica conceptualmente los componentes básicos de las posiciones en la gimnasia básica</p> <p>Promueve la importancia de las posiciones básicas de la gimnasia básica en lo individual y grupal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica.</li> <li>Juego de roles dentro de los ejercicios realizados</li> <li>Sensibilización hacia las poblaciones en riesgo.</li> </ol> <p>Clases practicas de gimnasia básica adecuadas a las poblaciones en riesgo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica</li> <li>Aplicación de una clase de gimnasia básica.</li> </ol> <p>Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica 10%</li> <li>Aplicación de una clase de gimnasia básica 10%.</li> </ol> <p>Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos 10%</p>

	<p><b>educación física el deporte y la recreación</b></p> <p>Integra los conocimientos biológicos y su relación con la enseñanza y práctica de la actividad.</p> <p>Analiza, reflexiona e interpreta la relación entre la salud, la enfermedad y la enseñanza y práctica de la actividad física.</p>				
<p><b>OBJETO DE APRENDIZAJE IV</b></p> <p><b>Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático</b></p> <p>1.- Calentamiento en el medio acuático</p>	<p><b>Básicas:</b></p> <p><b>5. Solución de Problemas</b></p> <p>Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.</p>	<p>Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>Conoce, analiza y aplica teorías y metodología del voleibol.</p> <p>Explica conceptualmente la técnica enseñanza aprendizaje de los fundamentos del la gimnasia básica</p> <p>Diseña y promueve técnicas de acuerdo al nivel y características, intereses y necesidades de los educandos.</p> <p>Aplica y transfiere técnicas, estrategias y tácticas en lo individual y colectivo.</p>	<p>1. Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica en un ambiente acuático.</p>	<p>1. Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica.</p> <p>Aplicación de una clase de gimnasia básica</p>	<p>1. Diseño de una sesión de gimnasia básica.</p> <p><b>10%</b></p> <p>Total = 40/4= 10</p>

		Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipo hacia el logro de una meta común.			
--	--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Brugger, L., Brugger, L., Schmid, A., Schmid, A., y Bucher, W. (1992). 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Editorial Hispano Europea. Sánchez, D. B. (2004). El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física (Vol. 572). Inde. Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación física. Ejercicios prácticos (No. 118). Cultivalibros. Peregot, A. M. B., y Delgado, C. D. (2006). Mil Ejercicios y Juegos de Gimnasia Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo.</p> <p>Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos (No. 118). Cultivalibros. Pardeiro, M., y Yanci, J. (2016). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol.[Warm-up effects on physical performance and psychological perception in semi professional soccer players]. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 13(48), 104-116. Sánchez, D. Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos (No. 118). Cultivalibros.</p>	<p><b>Primer parcial:</b> Representación teatral – 10% Desarrollo de un glosario – 10% Infografía de los tipos de gimnasia y su aplicación – 10% Examen 10% Total = 40/4= 10</p> <p><b>Segundo parcial:</b> Modelo tridimensional – 10% Demostración práctica – 10% Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones – 10% Examen 10% Total = 40/4= 10</p> <p><b>Final ordinario:</b> Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica – 10% Aplicación de una clase de gimnasia básica -10% Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos - 10% Tabla gimnástica en el medio acuático -10% Total = 50/4= 10</p> <p><b>Primer parcial (30%)</b> <b>Segundo parcial (30%)</b> <b>Final ordinario (40%)</b> ●</p>

**“Educar para la vida, a través del movimiento”**

### CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

Objetos de Estudios	SEMANAS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X	X													
Objeto de estudio 2:				X	X	X										
Objeto de estudio 3:							X	X	X	X						
Objeto de estudio 4:											X	X	X	X		

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**

**ANEXOS:**

**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

-Colocar un instrumento por hoja (formato), puede incluir instrucciones si aplica-

**Lista de cotejo**

<b> criterios</b>	<b> Si</b>	<b> No</b>	<b> Observaciones</b>
<b> diseño</b>			
<b> contenido</b>			
<b> ortografía</b>			
<b> limpieza</b>			
<b> presentación</b>			
<b> información</b>			