

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO:</p> <p style="text-align: center;">Iniciación y Didáctica de la Gimnasia Básica Escolar</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dra. Perla Zukey Hernández</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
	Área de Formación:	Profesional
	Área Curricular	Educación
	Clave de la materia:	MH203
	Semestre:	Segundo
	Nº de Créditos:	6
	Total de horas por semana:	4
	Horas de teoría:	2
	Horas de taller:	2
	Horas de laboratorio:	0
	Horas de práctica:	0
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	0
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	2
	Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerrequisito (s):	Ninguna	
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 crónicas 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>Objeto de estudio 1</p> <p>Caracterización de la evolución de la gimnasia básica</p> <p>1.- Evolución histórica de la Gimnasia Básica.</p> <p>2.- Conceptualización de la gimnasia básica.</p> <p>3.- Tipos de gimnasia y su aplicación.</p>	<p>Básicas:</p> <p>3. Comunicación Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.</p> <p>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.</p> <p>Profesionales:</p> <p>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.</p> <p>Específicas:</p> <p>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,</p>	<p>Valora eventos históricos y sociales de carácter universal.</p> <p>Analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>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 el alumno el contenido del programa analítico.</p> <p>2. Charla coloquio y presentación del maestro y los estudiantes.</p> <p>3. Exposición por parte del docente.</p> <p>4. Consulta de fuentes bibliográficas para la definición de conceptos.</p> <p>5. 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>2. Desarrollo de un glosario (Moodle).</p> <p>3. 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>Examen 10%</p> <p>Total = 40/4= 10</p>

	reflexiona e interpreta la relación entre la salud, la enfermedad y la enseñanza y práctica de la actividad física.				
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>Fundamentos de la Gimnasia Básica</p> <p>1- Ejes y planos morfológicos. 2- Definición de conceptos básicos. 3- Posiciones fundamentales. 4- Regiones Musculares. 5- Direcciones principales. 6- Direcciones secundarias.</p>	<p>Básicas:</p> <p>2. Solución de Problemas 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>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.</p> <p>Profesionales:</p> <p>6. Cultura en Salud Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevalente, coadyuvando en el mejoramiento de la</p>	<p>Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>Cumple y hace cumplir las normas y leyes establecidas de la gimnasia básica.</p>	<p>1. El docente pondrá unos videos como introducción del tema.</p> <p>2. Análisis de cada uno de los planos y ejes morfológicos, identificando las características principales de cada uno de ellos.</p> <p>3. Diálogo entre el docente y los estudiantes, promoviendo la aparición de dudas, cuestiones y problemas relacionados con el tema.</p> <p>4. Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica.</p> <p>5. Juego de roles dentro de los ejercicios realizados</p> <p>6. Sensibilización hacia las poblaciones en riesgo.</p> <p>7. Clases prácticas de gimnasia básica adecuadas a las poblaciones en riesgo.</p>	<p>1. Modelo tridimensional de los ejes y planos morfológicos.</p> <p>2. Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales y direcciones principales y secundarias.</p> <p>3. Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones.</p>	<p>1. Modelo tridimensional de los ejes y planos morfológicos 10%.</p> <p>2. Demostración práctica de los movimientos básicos del ser humano, de las posiciones fundamentales y direcciones principales y secundarias.</p> <p>3. 10% Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones 10%</p> <p>4. Examen práctico</p> <p>Total = 40/4= 10</p>

	calidad de vida humana.				
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>Movimientos básicos del ser humano</p> <p>1. Partes del calentamiento.</p> <p>2. Regiones musculares.</p> <p>3. Ejercicios por regiones musculares: en parejas, tercias, grupos y con implementos.</p> <p>4. Ejercicio para poblaciones en riesgo (Discapacidad, adulto mayor y enfermedades no transmisibles).</p>	<p>Básicas:</p> <p>3. Comunicación Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.</p> <p>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.</p> <p>Profesionales:</p> <p>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.</p> <p>Específicas:</p> <p>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</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>	<p>1. Clases prácticas de ejercicios de gimnasia básica.</p> <p>2. Juego de roles dentro de los ejercicios realizados</p> <p>3. Sensibilización hacia las poblaciones en riesgo.</p> <p>4. Clases prácticas de gimnasia básica adecuadas a las poblaciones en riesgo.</p>	<p>1. Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica.</p> <p>2. Aplicación de una clase de gimnasia básica.</p> <p>3. Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos.</p>	<p>1. Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica 10%</p> <p>2. Aplicación de una clase de gimnasia básica 10%.</p> <p>3. Aplicación de una clase de gimnasia básica con implementos, en diferentes entornos 10%</p>

	<p>actividad. Analiza, reflexiona e interpreta la relación entre la salud, la enfermedad y la enseñanza y práctica de la actividad física.</p>				
<p>Objeto de estudio 4</p> <p>Movimientos básicos del ser humano en el medio acuático</p> <p>1.- Calentamiento en el medio acuático.</p>	<p>Básicas:</p> <p>1. Solución de Problemas</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 de 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>2. Aplicación de una clase de gimnasia básica</p>	<p>2. Diseño de una clase de sesión de gimnasia básica.</p> <p>10%</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.</p> <p>Editorial Hispano Europea. Sánchez, D. B. (2004). El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física (Vol. 572). Inde.</p> <p>Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación física. Ejercicios prácticos (No. 118). Culturalibros.</p> <p>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). Culturalibros.</p> <p>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.</p> <p>Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación Física. Ejercicios prácticos (No. 118). Culturalibros.</p>	<p>Primer parcial: 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>Segundo parcial: Modelo tridimensional – 10% Demostración práctica – 10% Tabla descriptiva de las regiones musculares y sus funciones – 10% Examen 10% Total = 40/4= 10</p> <p>Final ordinario: 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>Primer parcial (30%) Segundo parcial (30%) Final ordinario (40%)</p>

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

S E M A N A S

Objetos de Estudios	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

Criterios	Si	No	Observaciones
Diseño			
Contenido			
Ortografía			
Limpieza			
Presentación			
Información			