

## FORMATO N° 6

INSTITUTO UNIVERSITARIO PUEBLA  
NOMBRE DE LA INSTITUCION

### PROGRAMA DE ESTUDIOS

PROGRAMA ACADÉMICO: **LICENCIATURA EN CIENCIAS POLICIALES Y SEGURIDAD PÚBLICA.**

ASIGNATURA: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL I.**

NIVEL EDUCATIVO: LICENCIATURA

MODALIDAD:

Escolarizada ( ) No escolarizada ( )

Mixta ( **X** )

SERIACIÓN: \_\_\_\_\_

CLAVE DE LA ASIGNATURA: **LCP01**

CICLO: **PRIMER PERÍODO**

HORAS CONDUCCIDAS	HORAS INDEPENDIENTES	TOTAL DE HORAS POR CICLO	CRÉDITOS
<b>48</b>	<b>80</b>	128	<b>8</b>

#### OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA

ADQUIRIR LA CONDICIÓN FÍSICA NECESARIA PARA PODER LLEVAR A CABO LAS FUNCIONES POLICIALES CON EFICACIA Y EFICIENCIA. CONOCER Y APLICAR LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS MÁS EFECTIVOS PARA LA DEFENSA PERSONAL EN EL EJERCICIO DE FUNCIONES.

**ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL I.****DEL PROGRAMA ACADÉMICO: LICENCIATURA EN CIENCIAS POLICIALES Y SEGURIDAD PÚBLICA.**

<b>HORAS ESTIMADAS</b>	<b>TEMAS Y SUBTEMAS</b>	<b>OBJETIVOS DE LOS TEMAS</b>
10	1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CALENTAMIENTO.	EJERCITAR SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES IMPUESTAS POR EL TIPO DE CALENTAMIENTO PREVIO.
10	2. ELEMENTOS TEÓRICOS SOBRE SALUD.	IDENTIFICAR Y CARACTERIZAR AQUELLOS ELEMENTOS QUE SOBRE LA SALUD Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EXISTE.
10	3. MOTRICIDAD FINA.	EJERCITAR Y DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA.
8	4. MOTRICIDAD GRUESA FUERZA.	EJERCITAR Y DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA.
10	5. VELOCIDAD DE REACCIÓN.	EJERCITAR Y DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA**

LECTURAS DE TEXTOS PREVIAS QUE PERMITAN CONOCER LOS MOVIMIENTOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DEPENDIENDO DEL EJERCICIO A REALIZAR.

REALIZAR UN MAPA MENTAL REFERENTE A LA SALUD Y LA INTERVENCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO.

INVESTIGAR E IDENTIFICAR QUE EJERCICIO ES ADECUADO, ESTABLECER MEDIANTE UNA PLANEACIÓN SEMANAL POR TIEMPOS EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMO HÁBITO.

INVESTIGACIÓN PREVIA DE LA MOTRICIDAD FINA, POSTERIORMENTE SE REALIZARA EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS REFERENTES A LA POSTURA DE LOS PIES, PIERNAS, ESPALDA Y BRAZOS EN EJERCICIO CONTINUO.

REALIZAR UN MAPA COMPARATIVO DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA, EN UNA PLANEACIÓN POR EQUIPOS REALIZARAN DIVERSAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA ABDOMEN, BRAZOS Y PIERNAS.

REALIZAR UNA PLANEACIÓN EN EQUIPOS DE DOS, POR TIEMPOS DONDE LAS PRIMERAS ACTIVIDADES SEAN DE CALENTAMIENTO MUSCULAR, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, VELOCIDAD Y ELASTICIDAD.

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**

GUÍAS DE APRENDIZAJE Y ANTOLOGÍAS EN LINEA.

PRESENTACIONES MULTIMEDIA DEL DOCENTE.

VIDEOS INSTRUCTIVOS SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

### **NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

#### **NORMAS**

- SE EVALUARA LA CORRECTA APLICACIÓN DE DIFERENTES MOVIMIENTOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
- SE EVALUARÁN LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE UN EXAMEN ESCRITO.

#### **CRITERIOS**

EXAMEN: 30%

EJERCITAMIENTO FÍSICO:70%

**BIBLIOGRAFÍA IMPRESA O ELECTRÓNICA (TÍTULO, AUTOR, EDITORIAL, FECHA, EDICIÓN, SITIO WEB )**

1. ANATOMÍA & MUSCULACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y LA CONDICIÓN FÍSICA, MARK VELLA, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
2. ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD, RICARDO CANOVAS LINARES, ED. PAIDOTRIBO, 2009, 1A EDICIÓN
3. GUÍA PARA PROGRESAR COMO CORREDOR, GORDON BAKOULIS, ED. PAIDOTRIBO, 2008, 1A EDICIÓN
4. FLEXIBILIDAD: UNA FORMA INTELIGENTE DE PRACTICAR ESTIRAMIENTOS Y FORTALECER EL CUERPO, BOB COOLEY, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
5. EN FORMA PARA EL COMBATE: GUÍA COMPLETA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL SAS, ADRIAN WEALE, ED. PAIDOTRIBO, 2010, 1A EDICIÓN
6. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, THOMAS R. BAECHLE, ED. MÉDICA PANAMERICANA S.A, 2007, 2A EDICIÓN
7. LA MUSCULACIÓN RACIONAL: BASES PARA UN ENTRENAMIENTO ORGANIZADO, LUIS CARLOS CHIESA, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
8. ENTRENAMIENTO DE MARATÓN PARA PRINCIPIANTES, DAVID A. WHITSETT, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
9. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ, LEE E. BROWN, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
10. ATLETAS DE HIERRO: PREPARACIÓN PARA EL IRONMAN, DON FINK, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN

**PERFIL DOCENTE REQUERIDO.**

INSTRUCTOR(A) EXPERTO (A) EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, CON LOS CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES DIGITALES BÁSICAS QUE LE PERMITAN NAVEGAR EN INTERNET Y USAR PROGRAMAS DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA.

EL DOCENTE DEBERÁ MOSTRAR HABILIDADES PARA EL USO DE PROCESADOR DE TEXTOS Y EL USO DEL AULA VIRTUAL.

DEBERÁ CONTAR CON EXPERIENCIA DOCENTE QUE LE PERMITA Y FACILITE LA ELABORACIÓN DE GUÍAS DE ESTUDIO Y ANTOLOGÍAS BÁSICAS DE LECTURA.