

INSTITUTO UNIVERSITARIO PUEBLA

NOMBRE DE LA INSTITUCION

PROGRAMA DE ESTUDIOS

**PROGRAMA ACADÉMICO: (1) LICENCIATURA EN CIENCIAS POLICIALES Y
SEGURIDAD PÚBLICA**

ASIGNATURA: (2) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL II

**NIVEL EDUCATIVO: (3) _____
LICENCIATURA**

**MODALIDAD: (4)
Escolarizada () No escolarizada ()
Mixta (X)**

SERIACIÓN: (5) LCP01 _____

CLAVE DE LA ASIGNATURA: LCP07 _____

CICLO: (7) SEGUNDO PERÍODO _____

HORAS CONDUCIDAS	HORAS INDEPENDIENTES	TOTAL DE HORAS POR CICLO	CRÉDITOS
48	80	128	8

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA

CONOCER PRACTICAR Y ADQUIRIR LA CONDICIÓN FISICA NECESARIA PARA PODER LLEVAR A CABO LAS FUNCIONES POLICIALES CON EFICACIA Y EFICIENCIA. CONOCER Y APLICAR LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS POLICIALES Y LA REACCIÓN RÁPIDA EN EL EJERCICIO DE FUNCIONES.

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

HORAS ESTIMADAS	TEMAS Y SUBTEMAS (15)	OBJETIVOS DE LOS TEMAS (16)
12	1. CARRERA DE FONDO	EJERCITAR Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES PARA CARRERAS DE MEDIANA Y LARGA DISTANCIA
12	2. MARCHA, MOVIMIENTOS MARCIALES Y ESCOLTAS	CONOCER Y PERFECCIONAR LOS MOVIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LAS NORMAS MILITARES Y POLICIALES DE HONORES A LA BANDERA Y CEREMONIAS CÍVICAS
12	3. NATACIÓN	EJERCITAR Y CONOCER LOS DISTINTOS ESTILOS DE NATACIÓN Y FLOTACIÓN
12	4. PRÁCTICAS SELECTAS DE SEGURIDAD EN OPERATIVO FIJO EN LA VIA PÚBLICA	CONOCER Y PERFECCIONAR LAS POSICIONES DE SEGURIDAD, ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE VELOCIDAD, ALTO TOTAL, ABORDAJE, REVISIÓN, RETIRO DE CIRCULACIÓN Y DETENCIÓN DE VEHÍCULOS EN LA VÍA PÚBLICA

ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL II**DEL PROGRAMA ACADÉMICO: LICENCIATURA EN CIENCIAS POLICIALES Y SEGURIDAD PÚBLICA.****ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA (17)**

LECTURA DE TEXTOS SOBRE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS QUE COMPOENEN LA ASIGNATURA.

REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CADA DEPORTE. EN SITUACIONES POLICIALES REALISTAS.

EN CADA SESIÓN SE LLEVARÁN A CABO EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y TÉCNICA DE ACUERDO AL DEPORTE A PRACTICAR.

ADICIONALMENTE REALIZARÁN PRÁCTICAS DE RESCATE ACORDES A LA DISCIPLINA PRACTICADA.

ELABORARÁN CUADROS COMPARATIVOS PARA MOSTRAR LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA DISCIPLINA PRACTICADA, ASÍ COMO DE LAS VENTAJAS DE LA COMPLEXIÓN CORPORAL.

RECURSOS DIDÁCTICOS (18)

VIDEOS DIDÁCTICOS.

PRESENTACIONES MULTIMEDIA DEL DOCENTE.

NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN (19)**NORMAS**

- EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS SOBRE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS PRESENTADAS.
- EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO PRACTICO DE EJERCICIOS SELECTOS DE SEGURIDAD EN OPERATIVO FIJO EN LA VIA PÚBLICA

PROCEDIMIENTOS

DESEMPEÑO PRÁCTICO: 70%

EVALUACIÓN ESCRITA: 30%

BIBLIOGRAFÍA IMPRESA O ELECTRÓNICA (TÍTULO, AUTOR, EDITORIAL, FECHA, EDICIÓN, SITIO WEB) (20)

1. ENTRENAMIENTO DE MARATÓN PARA PRINCIPIANTES, DAVID A. WHITSETT, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
2. ATLETAS DE HIERRO: PREPARACIÓN PARA EL IRONMAN, DON FINK, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
3. NATACIÓN: TÉCNICA, ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN, ERNEST W. MAGLISCHO, ED. PAIDOTRIBO, 2009, 1A EDICIÓN
4. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ, LEE E. BROWN, 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. ANATOMÍA & MUSCULACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y LA CONDICIÓN FÍSICA, MARK VELLA, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
7. ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD, RICARDO CANOVAS LINARES, ED. PAIDOTRIBO, 2009, 1A EDICIÓN
8. GUÍA PARA PROGRESAR COMO CORREDOR, GORDON BAKOULIS, ED. PAIDOTRIBO, 2008, 1A EDICIÓN
9. FLEXIBILIDAD: UNA FORMA INTELIGENTE DE PRACTICAR ESTIRAMIENTOS Y FORTALECER EL CUERPO, BOB COOLEY, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
10. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO, JUAN CARLOS COLADO SÁNCHEZ, ED. PAIDOTRIBO, 2004, 1A EDICIÓN

PERFIL DOCENTE REQUERIDO. (21)

INSTRUCTOR(A) EXPERTO(A) EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, NATACIÓN Y FORMACIONES CIVICO-MILITARES, 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.