

**INSTITUTO UNIVERSITARIO PUEBLA**

NOMBRE DE LA INSTITUCION

PROGRAMA DE ESTUDIOS

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

**ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FISICO Y DEFENSA PERSONAL III.**

**NIVEL EDUCATIVO: Licenciatura MODALIDAD:**

Escolarizada ( ) No escolarizada ( )

Mixta ( **X** )

**SERIACIÓN: TSP07**

**CLAVE DE LA ASIGNATURA: LCP13**

**CICLO: TERCER PERIODO.**

| HORAS CONDUCIDAS | HORAS INDEPENDIENTES | TOTAL DE HORAS POR CICLO | CRÉDITOS |
|------------------|----------------------|--------------------------|----------|
| <b>48</b>        | <b>80</b>            | 128                      | <b>8</b> |

**OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA**

**CONOCER PRACTICAR Y ADQUIRIR LA CONDICIÒN FISICA NECESARIA PARA PODER LLEVAR A CABO LAS FUNCIONES POLICIALES CON EFICACIA Y EFICIENCIA. CONOCER Y APLICAR LOS MÈTODOS Y TÈCNICAS PARA LA DEFENSA PERSONAL ASÍ COMO DE LA CIUDADANÍA ASÍ COMO LA NEUTRALIZACIÓN DE ATACANTES DE MANERA APROPIADA.**

**ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FISICO Y DEFENSA PERSONAL III**

**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>   |
|------------------------|---|---|
| 12                     | 1. POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS DE KARATE | CONOCER Y DESARROLLAR LAS HABILIDADES INICIALES PARA LA PRÁCTICA DEL ARTE MARCIAL.  |
| 12                     | 2. ATAQUE, DEFENSA Y DERRIBE                      | CONOCER Y COMPRENDER LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE COMBATE EN KARATE PARA SU APLICACIÓN PRÁCTICA EN ESCENARIOS QUE REPRESENTEN RIESGOS. |
| 12                     | 3. KATA DE KARATE                                 | COMPRENDER Y APLICAR DISTINTAS TÉCNICAS DE ATAQUES CONSECUTIVOS PARA SU DOMINIO ACEPTADAS POR LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE KARATE.   |
| 12                     | 4. KUMITE DE KARATE                               | APLICAR Y ANALIZAR LAS TÉCNICAS PREVIAS PARA PRACTICAR COMBATES POR PUNTOS CONTROLADOS CON JUECEO DEL DOCENTE.                    |

**ASIGNATURA: ACONDICIONAMIENTO FISICO Y DEFENSA PERSONAL III.**

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

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA**

LECTURA DE TEXTOS QUE PERMITAN ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS SOBRE LA ASIGNATURA.

ELABORACIÓN DE MAPAS CONCEPTUALES QUE PERMITAN ORGANIZAR LA INFORMACIÓN.

ELABORACIÓN DE ENSAYOS Y/O MINUTAS QUE PERMITAN DEMOSTRAR LA ADQUISICIÓN DE CONCEPTOS TEÓRICOS SOBRE TODO EN LO REFERENTE A LA FILOSOFÍA APLICADA PARA EL ARTE MARCIAL Y USO RACIONAL DE LAS TÉCNICAS PARA PROTEGER Y SERVIR A LA POBLACIÓN.

REALIZACIÓN ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ACORDES A LA TEORÍA PRESENTADA QUE PERMITAN PRACTICAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LA CORRECTA REALIZACIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO.

PRUEBAS FÍSICAS DE RENDIMIENTO Y MONITOREO DE SIGNOS CARDIOVASCULARES PARA MONITOREAR LA EFECTIVIDAD DEL ENTRENAMIENTO Y EL CUMPLIMIENTO A LAS HORAS NO CONDUCIDAS.

EXHIBICIÓN DE KATAS Y COMBATE PARA MOTIVAR EL DOMINIO DE LAS TÉCNICAS Y LA PRÁCTICA DE LAS DESTREZAS.

CADA SESIÓN IRÁ INCORPORANDO DE MANERA GRADUAL DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO Y TÉCNICA PARA AUMENTAR LA CAPACIDAD DE RESPUESTA.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**

TEXTOS, DIAGRAMAS

DIAPPOSITIVAS, COMPUTADORA, CAÑÓN

VIDEOS, CÁMARAS DE VIDEO

INSTALACIONES DEPORTIVAS, GIMNASIO CON COLCHONETAS Y/O DUELA.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN PARA EL CONTACTO FÍSICO (CARETAS, GUANTES).

ROTAFOLIOS, CARTEL.

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

LA EVALUACIÓN DEBE SER FORMATIVA Y SUMATIVA TOMANDO EN CUENTA:

- ASISTENCIA.
- PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL Y EN EQUIPO.
- ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS Y OTROS PRODUCTOS, ASÍ COMO LA ENTREGA DE LOS MISMOS EN TIEMPO Y FORMA.
- DOMINIO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE MOVIMIENTOS BÁSICOS PRESENTADOS EN EL CURSO.
- REALIZACIÓN CORRECTA DE LAS DIFERENTES KATAS (CONSECUSIÓN PREDISEÑADA DE ATAQUES Y DEFENSAS) PRESENTADOS EN EL CURSO.
- SOSTENER UN KUMITE (COMBATE) DONDE SE APLIQUEN LAS TÉCNICAS APROBADAS DE MANERA EFECTIVA, SEGURA, Y SIN EXCEDER FUERZA.

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

1. VIOLENCIA, DEFENSA PERSONAL Y DEFENSA LEGÍTIMA, MARC BOILLAT DE CORGEMONT SARTORIO, SHINDEN ED., 2008, 1A EDICIÓN
2. KARATE-DO, MI CAMINO, GINCHIN FUNAKOSHI, DOJO ED., 2007, 1A EDICIÓN
3. KARATE: TÉCNICA, ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN, CHIS THOMPSON, ED. PAIDOTRIBO, 2009, 1A EDICIÓN
4. BUDO: EL KI Y EL SENTIDO DEL COMBATE, KENJI TOKITSU, ED. PAIDOTRIBO, 2008, 1A EDICIÓN
5. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ, LEE E. BROWN, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 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. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, THOMAS R. BAECHLE, ED. MÉDICA PANAMERICANA S.A, 2007, 2A EDICIÓN
9. LA MUSCULACIÓN RACIONAL: BASES PARA UN ENTRENAMIENTO ORGANIZADO, LUIS CARLOS CHIESA, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN
10. FLEXIBILIDAD: UNA FORMA INTELIGENTE DE PRACTICAR ESTIRAMIENTOS Y FORTALECER EL CUERPO, BOB COOLEY, ED. PAIDOTRIBO, 2007, 1A EDICIÓN

**PERFIL DOCENTE REQUERIDO. (21)**

INSTRUCTOR(A) EXPERTO(A) EN KARATE Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, CON LOS CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES PEDAGÓGICAS Y 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.

LA VISUALIZACIÓN Y FILOSOFÍA DE KARATE DEL DOCENTE DEBERÁ COINCIDIR CON LOS REQUERIMIENTOS DE ÉTICA Y MORAL PARA FOMENTAR EL USO RACIONAL DE LA FUERZA DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS.