



## MEDIO DE VERIFICACION

### 1338 UNIVERSIDAD TECNOLOGICA DE TULUM

#### Programa Presupuestario

E011 - Educación Superior

#### Componente

F.P.C01.A01 - Fortalecimiento de actividades deportivas, artísticas y culturales.

#### Datos del Indicador

C01A01 - Porcentaje de estudiantes que participan en actividades artísticas, culturales, y deportivas.

#### Responsable del Indicador

1101 - Despacho de la Rectoría de la Universidad Tecnológica de Tulum

#### Método de Cálculo

(Número de estudiantes que participan en actividades deportivas, artísticas y culturales/ Matricula total de estudiantes ) \*100.

#### Trimestre

Junio-Septiembre

#### Resultado alcanzado

100%

Durante el tercer trimestre, el programa de Actividades Extracurriculares de Universidad Tecnológica de Tulum ha demostrado ser altamente efectivo al alcanzar un 100% de participación estudiantil.

Se desarrollo el programa de las Actividades Extracurriculares en colaboración con la Dirección Académica y los docentes de deportes, permitiendo la apertura de diversas academias deportivas, tales como, Vóleibol, Futbol, Activación Física, así como, la Escolta.

En dichas academias, pudimos tener un número considerable en cada uno, pudiendo atender al 100% de nuestros estudiantes como se muestra a continuación:

Academia	No de participantes
Vóleibol	27
Futbol	17



Activación Física	19
Escolta	14
Total	77

Estos resultados evidencian el compromiso que tiene la Universidad con respecto a la difusión del deporte la cultura y las artes, así como también de velar por la formación integral de cada uno de los estudiantes.

Elaboró  
Juan Antonio Rodríguez Castillo  
Director Académico

Autorizó  
Prof. Carlos Mario Uc Sosa  
Encargado del despacho de la rectoría



ANEXO

FORTALECIMIENTO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, ARTÍSTICAS Y CULTURALES PLANEACIÓN DE TRABAJO

Table for Fútbol course. Includes columns for Unidad, Temas, Evidencias a Entregar, Instrumentos de Evaluación, Materiales, Apertura, and Desarrollo. Topics include: Introducción al Fútbol, Ejercicios de Simulación, Juego de Fútbol, Análisis de Video, Duración de la Sesión, and Estrategias y Tácticas Avanzadas del Fútbol.

Table for Voleibol course. Includes columns for Unidad, Temas, Evidencias a Entregar, Instrumentos de Evaluación, Materiales, Apertura, and Desarrollo. Topics include: Introducción a los fundamentos del voleibol, Introducción a las técnicas avanzadas, and Estrategias complejas del juego.



CUATRIMESTRE:		ASIGNATURA:												GRUPO:						
		ACTRACION FISICA																		
COMPETENCIA A DESARROLLAR:		PROFESOR:												TURNO:						
Fomentar un estilo de vida saludable entre los estudiantes mediante la incorporación de la actividad física en su rutina diaria. Entrenar y promover el desarrollo de la fuerza y resistencia y mejorar las condiciones físicas para la promoción y bienestar mental, física, y cardiovascular.		L.E.F. ADELA GISELLE FONSECA CARMONA												VESPERTINO						
UNIDAD	TEMAS	SEMANAS												EVIDENCIAS A ENTREGAR POR LOS ALUMNOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL	SECUENCIA DIDÁCTICA			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				APERTURA	DESARROLLO		
Ejercicios de Fuerza y Resistencia	Dinámica de Integración	X														Realizar un plan de integración de los tipos de fuerza en la sesión física.	Entrenamiento de fuerza y resistencia.	cañcho o gimnasio	Bienvenida y actividad de calentamiento.	Ejercicio 1: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Fundamentos de la condición física	X	X													Desarrollo de una rutina de ejercicios personalizadas.	Entrenamiento de fuerza y resistencia.	escaleras	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Circuito de Fuerza y Resistencia (Sesión de 20 minutos de trabajo intenso) Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Desarrollar los Pilates de Ejercicio Personalizado	X	X													Desarrollo de una rutina de ejercicios personalizadas.	Entrenamiento de fuerza y resistencia.	valis	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Pilates de Fuerza y Resistencia (Sesión de 20 minutos de trabajo intenso) Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Mejorar la Condición Física General	X	X													Desarrollo de una rutina de ejercicios personalizadas.	Entrenamiento de fuerza y resistencia.	ligas elasticas	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Pilates de Fuerza y Resistencia (Sesión de 20 minutos de trabajo intenso) Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Promover Hábitos de Vida Saludables	X	X													Desarrollo de una rutina de ejercicios personalizadas.	Entrenamiento de fuerza y resistencia.	tapetes de yoga	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Pilates de Fuerza y Resistencia (Sesión de 20 minutos de trabajo intenso) Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
Desarrollar la Fuerza y la Resistencia Muscular	Principios de Entrenamiento de Fuerza				X	X										Realizar una investigación de los tipos de fuerza en la sesión física.	Evaluación de la aplicación de técnica.	cañcho o gimnasio	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 1: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Ejercicios Básicos de Fuerza y Resistencia				X	X										Aplicación de técnicas de ejercicios de fuerza y resistencia.	Evaluación de la aplicación de técnica.	escaleras	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Elaboración de Rutinas de Entrenamiento:				X	X										Desarrollo de una rutina personalizadas 1 microciclo.	Evaluación del formato de una rutina de 3 días	silvato	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Nutrición y Recuperación.				X	X										Orientación del plato del buen comer y sus porciones.	Evaluación del formato de una rutina de 3 días	tapetes de yoga	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 4: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Evaluación y Retroalimentación						X									Aplicación del test para comparar avances.	Evaluación del formato de una rutina de 3 días	ligas elasticas	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 5: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
Mejorar las Condiciones Físicas Generales	Desarrollo de un Programa Personalizado						X									Desarrollo de un plan personalizado, nutricional y entrenamiento.	Evaluación de un plan personalizado, nutricional y entrenamiento.	cañcho o gimnasio	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 1: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Entrenamiento de Fuerza				X	X										Fortalecimiento	Evaluación de los movimientos de técnica.	escaleras	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 2: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Entrenamiento Cardiovascular				X	X										Resistencia aeróbica	Evaluación de los movimientos de técnica.	valis	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 3: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Flexibilidad y Movilidad				X	X	X	X	X							Test de flexibilidad	Evaluación de los movimientos de técnica.	silvato	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 4: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.
	Evaluación y Retroalimentación									X						Test general	Evaluación de los movimientos de técnica.	ligas elasticas	CALENTAMIENTO: Calentamiento articulo.	Ejercicio 5: Ejecución de la rutina de ejercicios personalizadas en nuestro tipo de cuerpo.

CUATRIMESTRE:		ASIGNATURA:												GRUPO:						
		ESCOLTA																		
COMPETENCIA A DESARROLLAR:		PROFESOR:												TURNO:						
Formar estudiantes con habilidades técnicas, disciplina y valores cívicos que les permitan representar con honor y respeto a la institución en eventos y eventos oficiales.		L.E.F. ADELA GISELLE FONSECA CARMONA												VESPERTINO						
TEMAS		SEMANAS												EVIDENCIAS A ENTREGAR POR LOS ALUMNOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL	SECUENCIA DIDÁCTICA			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				APERTURA	DESARROLLO		
Historia y propósito de la escuela	X															Informe escrito sobre la Historia y Principios de la Escuela. Realizar una lista de Autoevaluación y evaluación de Desempeño	Observación directa	silvato	1) Dar la bienvenida a la clase. Lluvia de ideas del tema a desarrollar en la practica.	1) Posiciones basicas de la escuela: Postura de firmes, descanso y atención.
Importancia de la escuela en contextos críticos y comunitarios.	X	X														Autoevaluación y evaluación de Desempeño	Observación directa	banderín	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	2) Posición postural.
Reconocimiento y ejecución de comando básico:	X	X														Autoevaluación y evaluación de Desempeño	Observación de la disciplina y presentación	bandera	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	3) Técnicas basicas de la marcha: marcha en formación y desplazamientos simples.
Revisión y Corrección de Postura		X	X													Revisión de las posiciones basicas.	Observación directa	silvato	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	4) Ordenes u comandos: reconocimientos de comandos u
Elaboración de Movimientos		X	X	X												coordinación y sincronización de los movimientos de los integrantes.	Observación directa con una guía detallada del recorrido	banderín	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	1) Revisión de fundamentos: revisión de los posturas basicas, repaso de la marcha en fila y en columna. Ejecución de la disciplina y presentaciones personal.
Prácticas de Formaciones Complejas		X	X	X	X											Autoevaluación entre la escuela	Observación directa, presentación, tono de voz, liderazgo.	bandera	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	2) Técnicas basicas de la marcha: giro y cambios de dirección en formaciones complejas. Practica de la marcha en formación cerrada.
Comunicación y Liderazgo		X	X	X	X											Autoevaluación entre la escuela	Observación directa, presentación, tono de voz, liderazgo.	bandera	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	3) Trabajo en equipo y roles en escuela: asignación y explicación de los roles dentro de la formación.
Ejercicios de perfeccionamiento de movimientos basicos						X	X									Recorridos complejos	Observación directa	silvato	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	4) Simulaciones de situaciones. Realización de un simulacro completo de un
Formaciones avanzadas						X	X									Recorridos complejos	Observación directa	banderín	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	1) Revisión y perfeccionamiento de técnicas avanzadas: practicas intensivas de giro, cambio de dirección y formaciones cerradas.
Preparación para eventos deportivos						X	X									Simulaciones para eventos	Observación directa	bandera	CALENTAMIENTO: formados todos en una hilera realizar marcar el paso con alto. 3x10 repeticiones	2) Coordinación de grupo y liderazgo de escolta: asignación de roles de liderazgo temporal: dentro las practicas.

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS



