



## Universidad de La Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo

### Programa de formación Integral

#### Coordinación de Gobernabilidad y Nueva Ciudadanía

Actividades deportivas.

Periodo escolar 2017-2018[2]

**Talleres de actividades deportivas**

Todos los martes de 12:00 a 14:00 hrs.  
Lugar: áreas deportivas  
Cupo: 14 personas por disciplina  
Instructores:  
Adrián Maldonado Valdovinos (Atletismo), Grupo LGNC-ADA.  
Héctor Navarro Reyna (Fútbol), Grupo LGNC-ADF.  
Daniel Farias Licea (Voleibol), Grupo LGNC-ADV.  
Hugo Carlos Núñez Sánchez (Básquetbol), Grupo LGNC-ADB.

**Voleibol**  
**Fútbol**  
**Básquetbol**  
**Atletismo**

**GNC**  
GOVERNABILIDAD Y  
NUEVA CIUDADANÍA

**Programa de Formación Integral**

Disño e idea original: Claudia Cabrera Hernández



# Fútbol

- + Sesiona grupo LGNC-ADF: todos los martes en el área de actividades deportivas
- + Horario: de 12 a 14 horas.
- + Instructor: Héctor Navarro Reyna - Adrián Maldonado Valdovinos

## PROGRAMA DE VOLEIBOL

Lugar: Instalaciones deportivas de la universidad

### 1. Introducción y Justificación

La Coordinación de Actividades Deportivas de la Universidad de La Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo, oferta una opción de educación integral, siendo esta la opción para prevenir a alumnos que enfrentan ciertas problemáticas de carácter psicológico en los alumnos, como altos niveles de depresión y estrés, los cuales son difíciles de tratar ya que no siempre son detectados por el personal académico y tampoco pueden ser atendidos por éstos en la mayoría de los casos.

Para poder atender tal situación, se está desarrollando y puesto en marcha un Programa de Fútbol, dentro del cual se contempla un programa de actividades, que contribuyan a brindar una educación integral a los alumnos de las trayectorias que oferta la Universidad, entre lo que se pretende fomentar una conducta ética, responsable, disciplinada, crítica y saludable entre sus estudiantes.

El Programa de "Fútbol" forma parte del Programa de Educación Integral de las Trayectorias ofertadas por la Universidad, el fútbol proviene de la palabra inglesa football, que significa "pie" y "pelota", también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados.

El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno.

### 2. Metodología

La metodología a utilizar en esta disciplina deportiva son:

Mando directo

Asignación de tareas

### 3. Objetivo

Que los jóvenes adquieran hábitos y estilos de vida saludables, además de contribuir a su formación y desarrollo equilibrado desde una perspectiva integral.

Ejecutará la técnica adecuada para la práctica del Baloncesto.

Favorecer el desarrollo físico, psicológico y social de los educandos

Fomentar los valores que integran el deporte estudiantil.

Que los jóvenes adquieran hábitos y estilos de vida saludables, además de contribuir a su formación y desarrollo equilibrado desde una perspectiva integral.

### 4. Descripción y programación de actividades

En la siguiente sección se describe de forma general las actividades que se realizarán, así como una propuesta de calendarización. Se sugiere que el taller tenga tres sesiones a la semana (lunes, miércoles y viernes en la cancha de la Yerbabuena de la C. de Sahuayo con un horario de atención de las 14:00 – 16:00 horas) y se realizará como actividad extra clase.

Actividad	Objetivo	Responsable	Fecha
Sesión Inaugural	<b>Presentar los objetivos y forma del trabajo del taller a los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 1*</b> <b>2-02-18</b>
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar la capacidad física a los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 2*</b> <b>7-02-18</b>
Futbol	<b>Evaluar la capacidad física a los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 3*</b> <b>9-02-18</b>
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 4 12-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 5 14-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 6 16-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 7 19-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 8 21-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y	Adrián Maldonado Valdovinos	S 9 23-02-18



	su técnica.		
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 10 26-02-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 11 28-02-18
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar los conocimientos del futbol de los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 12*</b> <b>02-03-18</b>
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 13 05-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 14 7-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 15 9-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 16 12-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 17 14-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 18 16-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 19 21-03-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 20 23-03-18
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar los conocimientos del futbol de los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 21*</b> <b>02-04-18</b>
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 22 04-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 23 06-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 24 09-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 25 11-04-18





Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 26 13-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 27 16-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 28 18-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 29 20-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 30 23-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 31 25-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 32 27-04-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 33 30-04-18
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar los conocimientos del futbol de los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 34*</b> <b>02-05-18</b>
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 35 04-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 36 19-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 37 11-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 38 14-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 39 16-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 40 18-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 41 21-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran	Adrián Maldonado	S 42



	el conocimiento del futbol y su técnica.	Valdovinos	23-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 43 25-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 44 28-05-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 45 30-05-18
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar los conocimientos del futbol de los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 46*</b> <b>01-06-18</b>
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 47 4-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 48 6-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 49 8-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 50 11-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 51 11-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 52 13-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 53 15-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 54 18-06-18
Futbol	Que los alumnos adquieran el conocimiento del futbol y su técnica.	Adrián Maldonado Valdovinos	S 55 20-06-18
Pruebas de Futbol	<b>Evaluar los conocimientos del futbol de los participantes.</b>	Adrián Maldonado Valdovinos	<b>S 56*</b> <b>22-06-18</b>