



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVO, CÍVICO Y CULTURAL

AGOSTO 2016 – ENERO 2017

ACTIVIDADES GENERALES. (Detección de Necesidades).

1. Definir recursos disponibles para el Programa. (humanos, materiales, financieros, etc.)
2. Análisis de horarios ideales para el Programa.
3. Investigación de disponibilidad de espacios culturales, deportivos y recreativos para calendarización de actividades.
4. Diseño de Programa Deportivo, Cívico y cultural AGOSTO 2016 – ENERO 2017.
5. Diseñar y Publicar Convocatoria para los talleres ofertados en el periodo actual.
6. Publicar horarios y sedes correspondientes.
7. Diseñar el programa de cierre, de las actividades extraescolares ofertadas en el periodo.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

DEPORTES

Se proponen las disciplinas Deportivas de:

- 1.-Futbol Varonil.
- 2.- Volibol Femenil.
- 3.- Voleibol Varonil.
- 4.- Basquetbol (Mixto).
- 5.-Tae Kwon Do.
- 6.-Futbol Femenil.
- 7.-Softbol Femenil.
- 8.-Softbol Varonil.

Se proponen los Talleres culturales en:

- 1.- Canto.
- 2.- Guitarra.
- 2.- Pintura en tela
- 3.- Danza Folklórica.
- 4.- Artes Plásticas.
- 5.-Expresion corporal
- 6.- Danza Moderna Clásica.



Cívico:

1.- Protocolo de eventos de festejos y efemérides de importancia nacional. (ESCOLTA).

**PLANEACIÓN DE HORAS EN BASE AL LINEAMIENTO DE LIBERACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.
PROMOTORES DEPORTIVOS Y CULTURALES ASIGNADOS.**

No.	DISCIPLINA	DÍAS							SEMANA	MES	CICLO 2.50 MESES)	ACTIVIDADES EN EVENTOS DE PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO				
1	FUTBOL/VAR/FEM.		1:30		1:30				3/3	12/12	30/30	0
2	VOLIBOL VARONIL/FEMENIL					3			3	12	30	0
3	SOFTBOL VARONIL/FEMENIL		2		2				4	16	40	0
4	BASQUETBOL					2			2	8	20	0
5	TAE KWON DO	1:30	1:30	1:30	1:30				3	12	30	0
6	PINTURA EN TELA	3							3	12	30	0
7	EXPRESION ARTISTICA	2		2		2			6	24	60	0
8	DANZA FOLKÓRICA		1:30		1:30	2			5	20	50	0
9	ARTES PLÁSTICAS					3			3	12	48	12
10	DANZA MODERNA		2		2				6	24	60	0
11	GUIARRA		2		2				4	16	64	0
12	CANTO		1:30		1:30				4	16	64	0



DEPORTIVOS:

ACTIVIDAD	DÍA	CONDICIONES LABORALES	PROMOTOR
FUTBOL VARONIL	MARTES Y JUEVES	PAGO POR HORAS 6	C. CARLOS GONZALEZ HERNANDEZ.
VOLIBOL VARONIL	VIERNES	COORD. DE A.E. 3 HORAS	LIC. ROMMEL HERNÁNDEZ CÁRDENAS
VOLIBOL FEMENIL	VIERNES	COORD. DE A.E. 3 HORAS	LIC. ROMMEL HERNÁNDEZ CÁRDENAS
BASQUETBOL	VIERNES	AUXILIAR DEL DEPTO DE G.T. Y VINCULACION	BIOL. RAUL CEPEDA CASTRO.
TAE KWON DO	LUNES Y MIÉRCOLES MARTES Y JUEVES	PAGO POR 6 HORAS	ING. SAMUEL JIMENEZ SUAREZ.
SOFTBOL VARONIL	MARTES Y JUEVES	SERVICIO SOCIAL	C. ANTONIO NAVA PEREZ.
SOFTBOL FEMENIL	MARTES Y JUEVES	SERVICIO SOCIAL	C.ANTONIO NAVA PEREZ
FUTBOL FEMENIL	MARTES Y JUEVES	COORD. DE A.E. 3 HORAS	LIC. ROMMEL HERNANDEZ CARDENAS

CULTURALES:



ACTIVIDAD	DÍAS	CONDICIONES LABORALES	PROMOTOR
CANTO	MARTES Y JUEVES	PAGO DE 3 HORAS	C. OMAR VICENCIO HERNANDEZ
PINTURA EN TELA	LUNES	PAGO DE 3 HORAS	GENOVEVA HERNÁNDEZ CERECEDO
DANZA FOLKLÓRICA	LUNES Y MIRCOLES	PAGO DE 6 HORAS	FREDY SANTOS MARTINEZ
ARTES PLÁSTICAS	VIERNES	PAGO 3 HORAS	GENOVEVA HERNANDEZ CERECEDO
GUIARRA	MARTES Y JUEVES	PAGO 3 HORAS	C. OMAR VICENCIO HERNANDEZ
EXPRSION ARTISTICA	LUNES MIERCOLES Y VIERNES	PAGO DE 6 HORAS	ERICK OSVALDO MTZ. COBOS.
DANZA MODERNA CLASICA	LUNES, MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES	PAGO DE 6 HORAS	C. LAURA ABIGAIL FLORES MIRANDA

SEDE DE LAS ACTIVIDADES CULTURALES: CASA DE CULTURA, ITSNA Y CAPEP

SEDE DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: INSTALACIONES DE LA SECCION 25 Y MARINA.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

CÍVICOS:

ACTIVIDAD	DÍAS	CONDICIONES LABORALES	PROMOTOR
ESCOLTA	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	COORDINADOR DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	LIC. ROMMEL HERNÁNDEZ CÁRDENAS



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

DESCRIPCIÓN DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS

ACTIVIDAD: FUTBOL.

Expectativa de atención en la disciplina de futbol varonil de 65 alumnos.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

El objetivo general de la guía es promover las actividades deportivas dentro y fuera del ITSNa, a través de la práctica del FUTBOL, contribuyendo a una educación integral y de calidad que le permita al alumno del ITSNa, desarrollar sus capacidades físicas condicionales, físicas coordinativas y tenga los conceptos fundamentales del deporte, en un ambiente de disciplina apegados al reglamento y fortaleciendo los valores, así mismo promover un sistema de vida saludable en la comunidad tecnológica y en la región.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno a través de la practicas del FUTBOL, desarrollara sus diferentes capacidades, flexibilidad fuerza resistencia, velocidad, coordinación, lateralidad, ubicación , espacio, reacción, adaptación y obtendrá los fundamentos básicos del FUTBOL, manejo del balón golpeo, conducción, pases, pases cortos, pases largos, así mismo estrategias defensivas y ofensivas, su historia, reglamento, sistema de competencia, de igual manera estará sujeto a entrenamientos con cargas de trabajo debidamente dosificadas en micro ciclos, meso-ciclos y macro-ciclos. Enfocadas al más alto estándar de entrenamiento, así mismo se le dará a conocer los beneficios que se adquieren en la práctica del deporte.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El presente programa está estructurado en 95% práctico y 5% teórico, en el cual se conocerán el reglamento del deporte antes mencionado.

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

- 1.- Calentamiento especial enfocado a la práctica del deporte.
- 2.- Desarrollo de habilidades corporales y rendimiento físico.
- 3.- Demostración de avances con enfrentamientos de práctica.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

Se contemplan los tiempos correspondientes a : 10 minutos de calentamiento básico enfocado a la disciplina, posteriormente se efectuara 30 minutos de acondicionamiento físico, en el cual realizaran trabajo cardio-vascular, cardio-respiratorio , mediante la aplicación de circuitos con conos y platos a una distancia considerada de 5 a 6 metros de largo en cada circuito, varia la forma del circuito, posteriormente 20 minutos de trabajo de técnica con el uso del balón utilizando diferentes partes del cuerpo, conducción con el balón a distintos ritmos, pases cortos y largos pases al pie y filtrados en diferentes direcciones, 25 minutos de trabajo de interescuadras, en un espacio reducido de 25m x 25m de 7 a 10 jugadores por equipo, si el número de jugadores es mayor entonces el área del espacio se ampliara para poder cumplir con el objetivo del trabajo en espacio reducido o interescuadras, 20 minutos de trabajo de definición con tiro a puerta , remates de cabeza, cobro de tiros libres, cobro de tiros penales tiros de esquina, jugadas prefabricadas o de laboratorio , cobros de tiros libres directos e indirectos, saque de banda:



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

TRABAJO TÉCNICO - TÁCTICO.

- Trabajo de cancha completa, recorridos a la defensiva y ofensiva.
- Rotación de marcas por zona e individual.
- Salida del balón controlado o despeje.
- Posesión del en tiempo efectivo.
- Manejo de los tiempos.

SE APLICARÁ LAS DIFERENTES FORMACIONES Y ESTRATEGIAS.

- 4-4-2 Ofensiva
- 4-4-2 Defensiva
- 4-3-3 Ofensiva
- 4-3-3 Defensiva
- 5-3-2 Ofensiva
- 5-3-2 Defensiva
- 5-4-1 Ofensiva
- 5-4-1 Defensiva.

El presente programa de futbol tiene una duración de 60 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: Martes y Jueves en los horarios matutino de 9:00 a 10:30 a.m. y vespertino de 15:00 hrs. a 16:30 hrs. las practicas se llevan a cabo en la cancha de la Marina.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: VOLEIBOL

Expectativa de atención en la disciplina de volibol varonil de 35 alumnos y volibol femenil 25 alumnas.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

Promover y fomentar las actividades deportivas en el ITSNa, con los más altos estándares de calidad en el alto rendimiento contribuyendo a una educación integral sustentada en los valores institucionales, a través de la práctica del VOLEIBOL , así mismo proporcionar los fundamentos básicos, desarrollar las capacidades físicas condicionales, capacidades físicas coordinativas y la introducción al estudio del deporte, la salud, y de igual manera conocer su historia, reglamentación, sistema de competencia, en un ambiente de disciplina y responsabilidad, elevando el espíritu de competencia.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno a través de la práctica del VOLEIBOL, desarrollará las habilidades y capacidades tales como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, ubicación, lateralidad, reacción, reflejo, potencia, velocidad explosiva, espacio adaptación, Así mismo desarrollará los fundamentos básicos del VOLEIBOL , que son boleo, golpe bajo, saque, remate, bloqueo, utilizando diferentes técnicas para realizarlas, conocerá el reglamento y el sistema de competencia y sus diferentes formaciones ya sea a la ofensiva y defensiva, dichas prácticas de VOLEIBOL.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El programa está basado en el 100% la práctica, y únicamente se realizará una introducción del reglamento vigente de la FIVA, (Federación Internacional De Voleibol).



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

La metodología se divide en tres aspectos fundamentales:

- 1.- Parte Inicial, que corresponde al calentamiento previo a realizar una activada deportiva de alto rendimiento.
- 2.- La segunda parte, que corresponde al desarrollo de la parte medular del trabajo donde se aplicarán las técnicas adecuadas para la ejecución de este deporte.
- 3.- Y la parte final, que conlleva la finalización de sesión aplicando técnicas de relajación y la reabsorción del ácido láctico.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

La modalidad es 100% práctico, la sesión se estructura de la siguiente forma:

10 minutos de calentamiento especial aplicado a la disciplina.

20 minutos aplicados al acondicionamiento físico, en el cual se realizarán trabajo cardio-vascular y cardio-respiratorio y de coordinación, mediante la aplicación de circuitos utilizando cono y platos a una distancia de un metro a dos metros, y de cinco a seis metros de distancia en cada plato o cada cono.

30 minutos de trabajo técnico con el balón en parejas, boleo, golpe bajo, saque, remate, recepción dirigida u orientada, bloqueo.

20 minutos de remates y bloqueos.

20 minutos de trabajo en cancha, movimientos a la ofensiva, movimientos a la defensiva, jugadas fabricadas, etc.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

- Trabajo de cancha completa o juego real, se llevará a cabo entre dos equipos de 6 jugadores cada uno.
- Rotación del saque.
- Jugadas ofensivas.
- Jugadas defensivas.
- Penetración del acomodador o filder

Se aplicaran 10 minutos de relajación para la reabsorción del ácido láctico, el cual produce las lesiones, a base de relajación y, flexibilidad.

El presente programa de volibol tiene una duración de 30 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: Viernes en los horarios matutino de 9:00 a 11:00 a.m. y vespertino de 16:00 hrs. a 18:00 hrs. las practicas se llevan a cabo en las canchas de la sección 25.



ACTIVIDAD: DANZA MODERNA CLASICA.

Expectativa de atención de la disciplina de DANZA MODERNA CLASICA.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

El ballet clásico a danza clásica es una forma de expresión corporal cuyos movimientos, se basan en el control total y absoluto del cuerpo, el cual se debe de enseñar desde temprana edad. Ya que el ballet es una disciplina que requiere concentración y capacidad para el esfuerzo como actitud y forma de vida, cada paso esta codificado, participan invariablemente, las manos, brazos, tronco, cabezas, pies, rodillas y todo el cuerpo, en una conjunción simultanea de dinámica muscular y mental que debe expresarse en total armonía de movimientos.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El siguiente programa se llevará a cabo de la siguiente forma 90% práctico y 10% teórico.

OBJETIVOS DEL NIVEL:

Posiciones básicas del ballet.	Estiramientos en la barra de trabajo
Estiramientos de calentamiento de músculos del cuerpo.	Posición de Pies y Brazos.
Posición de escenario y en escena	Aprender el compás de las diferentes armonías de las canciones.
Realizar diferentes ejercicios de variaciones en barra	Evaluación de conocimientos adquiridos.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL.

Los alumnos aprenderán a identificar los diferentes tipos de ritmos latinos y bailes de salón, al igual que los tipos de bailes modernos como: rock and roll, salsa, cumbia, merengue, cha cha cha, etc.



Todo baile lleva su proceso enseñanza-aprendizaje, y la ejecución

correcta de los pasos.

ROCK AND ROLL	Aprenderá sus giros y movimientos de cintura.
SALSA	Tendrá mejor coordinación en piernas y brazos.
CUMBIA	Identificara los tipos de cumbias existentes, así como su ejecución.
MERENGUE	Ejecución de los ejercicios de la cadera, estimulando la coordinación
CHA CHA CHA.	Se practica paso a paso, para transmitir su esencia rítmica.

Bailes de Salón.

MAMBO	Se ejecuta con movimientos de hombros, cintura y cadera.
DANZON	En parejas se ejecutara para realizar los cuadros del danzón.
CHA CHA CHA.	Se montara la coreografía, correspondiente.
SALSA	Se montara la coreografía correspondiente.

El presente programa de Danza Moderna Clásica, tiene una duración de 60 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: Lunes y Miércoles en los horarios matutino de 9:00 a 10:30 hrs. y vespertino de 16:00 a 17:30 hrs. las prácticas se llevan a cabo en auditorio municipal.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: PINTURA EN TELA

OBJETIVO DE LA GUÍA:

Promover las actividades artísticas dentro y fuera de la institución a través del taller de PINTURA EN TELA, el alumno desarrollará su destreza, diferenciando matices causando el efecto deseado en tela o alguna otra superficie, se le proporcionara las herramientas adecuadas para realizar dicha actividad, así mismo los conocimientos básicos para desarrollarla.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno diferenciará que tipo de material utilizará en la práctica de pintura en tela, así mismo aprenderá aplicar la pintura uniformemente, sobre las superficies proporcionadas por el docente, iniciara con dibujos sencillos tales como frutas, y flores para tomar practica y continuara con figuras y paisajes, de acuerdo con su destreza. Así mismo obtendrá los fundamentos básicos del uso de la pintura y sus funcionalidades dentro del arte.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El presente programa marca el trabajo 90% práctico y 10% teórico, dentro de la enseñanza de la pintura en tela.

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

El método para la realización del taller es la aplicación de la pintura en la superficie de tela, cuyo proceso es aplicable dentro del material antes mencionado.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

Guanajuato s/n, Col. Manuel Ávila Camacho
CP. 92370, Naranjos-Amatlán, Ver.
Tel. (768) 85.5.51.34 y 77 www.itsna.edu.mx



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

La modalidad del trabajo será práctico y teórico de manera armónica y en equipo para el logro de los objetivos que persigue el programa de pintura en tela, dentro de las actividades extraescolares, se utilizarán las herramientas adecuadas para el desarrollo de dicha actividad, en el taller de PINTURA EN TELA, se tomará en cuenta el siguiente material:

- Pintura adecuada a la superficie.
- Pinceles de distintos tamaños.
- Tela.
- Agua.
- Lienzos diferentes texturas

El presente programa de PINTURA EN TELA tiene una duración de 30 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: lunes de 13:00 a 16:00 hrs. las prácticas se llevarán a cabo en la casa de cultura del H. Ayuntamiento de Naranjos, Ver. Los alumnos deberán complementar las 60 horas con actividades cívicas y promocionales asignadas durante el semestre.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: GUITARRA.

Expectativa de atención en la disciplina de guitarra 20 alumnos.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

Promover las actividades culturales y artísticas en el ITSNa, a través de la integración del grupo GUITARRAS , contribuyendo a una educación de calidad e integral para los alumnos, elevando los más altos valores, así mismo adquirirá los conocimientos necesarios y fundamentales para la formación musical , representativa de la institución.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno se integrará al grupo de guitarras , la cual será conformado por solo el género masculino formada por voces quinta solo de carácter masculino, está enfocada para música popular mexicana, y centroamericana, así como regional y local, por compositores mexicanos y extranjeros. Así mismo desarrollará los siguientes fundamentos: conceptos básicos de registro armónico de instrumentos, complementación y ensamble, desenvolvimiento escénico.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El siguiente programa está estructurado en 70% práctico y 30% teórico.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

Los ensayos serán de tres horas por semana cubriendo los aspectos anteriores tanto práctico como teóricos. De igual forma se aplicaran los conceptos básicos.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

El siguiente grupo artístico llevara sus trabajos tanto en forma teórica como práctica, en el aspecto teórico conocerá los conceptos básicos tales como; la estructura sus conceptos, así mismo definiciones, solfeo y vocalización, balance bocal, control de la respiración.

Conocerán los diferentes tipos de voces, y aplicaciones; melodía armónica, primera voz, segunda voz, tercera voz, quinta, contra-canto, triadas.

-CONCEPTOS PRINCIPALES: contrapunto, cuadratura, matiz, afinación.

-REGISTRO ARMÓNICO DE LOS INSTRUMENTOS: armonía de guitarras, contrabajos y armonía de requintos.

-COMPLEMENTACIÓN DE ENSAMBLES: solista, declamación poética, interpretación de contratiempos vocales, ensamble de armonía, contrabajo y requinto sin voces, exposición de capelas, ensamble vocal e instrumental.

-DESENVOLVIMIENTO ESCÉNICO: entrada, proyección histriónica, actuación, temple, salida.

El presente programa de GUITARRA; tiene una duración de 30 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: Martes y Jueves de 16:30 a 18:00 hrs.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: DANZA FOLCLÓRICA.

Expectativa de atención para disciplina Danza Folclórica (Xantolo) 15 alumnos.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

Promover y fortalecer las actividades culturales dentro y fuera de la institución y conservar nuestras tradiciones a través del arte y la danza, desarrollando las habilidades y los conocimientos necesarios para la ejecución de la misma, elevando los más altos valores, que contribuyan a la educación integral de nuestros alumnos del ITSNa.

OBJETIVO DEL NIVEL:

Introducir al estudiante a los diversos aspectos que conforman el arte de la danza, buscando enfatizar específicamente los siguientes tres aspectos:

- a) El campo del folklor, su disciplina, entrenamiento, interpretación, características generales de su profesión.
- b) El panorama general de la danza, sus ramas, sus divisiones, por épocas y estilos. Sus relaciones con otras artes, su historia.
- c) El espectador o público. Que el alumno desarrolle el disfrute y el interés por la danza folklórica como arte escénico, para que con su propio interés pueda fomentar el de otros y así contribuir al desarrollo de la danza, al conformar un espectador crítico.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

Complementar la formación artística, cultural del estudiante, al como un arte profesional.

Brindar una oportunidad más asequible a persona cuyo interés por la danza sea de vocación.

Desmitificar la danza, ubicándola con toda objetividad como arte vivo, actual necesario y productivo.

entrar en contacto con un arte, que en México se lleva

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

Cuenta con tres procesos el primero introducción a la danza folklórica, desarrollo y estructura de la coreografía y término de la misma así como la aplicación de su vestuario y los accesorios.

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

El presente programa está basado en 95% práctico y 05% teórico.

DESARROLLO:

1.- Técnicas de entrenamiento:

El curso tendrá un énfasis principal en el estudio de las distintas técnicas de la danza, empleadas para entrenar el cuerpo del danzante, basándose principalmente en:

- Técnicas de danza folklórica, (brindando nociones básicas de algunas técnicas de fundamentales Técnicas y ritmos arraigados a nuestra cultura dándole un enfoque autóctono y representativo de cada zona y de nuestro territorio.)
- En el estudio de la técnica del entrenamiento muscular, priva el concepto del danzante como artista expresivo, donde la técnica y ala forma no son un fin en sí. Sino que se supeditan a las ideas que el coreógrafo busca plasmar a través del movimiento corporal.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

En el aprendizaje técnico se pretende abarcar nociones fundamentales de:

- Conocimiento y manejo del sistema muscular.
- Uso adecuado de la respiración.
- Conocimiento y aplicación de los distintos medios de locomoción: caminar, correr, saltar, caer rodar, girar, arrastrarse, movimiento continuo y movimiento cortado.
- Uso de las posibilidades sonoras del cuerpo, voz, risa, chasquidos, palmadas, golpes a objetos y todo sonido que el cuerpo pueda producir por sí solo, con otro cuerpo y objetos.
- Conocimiento del espacio, su relación con la forma, espacio y desplazamiento.
- La música, para introducir este elemento tan fundamental en la danza, demostraran rutinas de ejercicio, con acompañamiento musical, para sensibilizar al estudiante con: el ritmo, la melodía, el apoyo del movimiento de la música etc.
- El rescate de nuestra cultura y costumbres, a través de la misma danza, representando nuestros orígenes y tradiciones.

Técnicas de interpretación:

Se busca que el estudiante, sensibilice y descubra su capacidad expresiva para que uniéndola a su conocimiento, entienda el concepto de la danza como “expresión artística a través del conocimiento corporal”.

Para esto y como complemento a las clases técnicas se desarrollaran ejercicios y clases de improvisación de actuación de danza, de estímulo de la emoción a través de la forma plástica, juegos y situaciones argumentales.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

- Pequeños ejercicios coreográficos con música, para aplicar los distintos aspectos estudiados en este curso.
- Ejercicios de improvisación o interpretación
- Manejo del escenario, desarrollando aspectos de ubicación, espacio y tiempo.
- Aplicación del sistema de respiración y oxigenación.

El presente programa de DANZA FOLKLÓRICA tiene una duración de 30 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: martes, jueves y viernes en los horarios de 16:00 a 17:30 hrs. Y 16:00 a 18:00 hrs. Se imparten en casa de cultura del H. ayuntamiento municipal de Naranjos, Ver. Los alumnos deberán complementar las 50 horas con los eventos de demostración de baile Xantolo y actividades promocionales asignadas.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: ARTES PLÁSTICAS

Expectativa de atención en disciplina artes plásticas 20 alumnos.

OBJETIVO DE LA GUÍA:

Promover las actividades culturales dentro y fuera de la institución a través del taller de ARTES PLÁSTICAS, el alumno desarrollará su destreza, diferenciando matices causando el efecto deseado en tela o alguna otra superficie, se le proporcionará las herramientas adecuadas para realizar dicha actividad, así mismo los conocimientos básicos para desarrollarla.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno diferenciará que tipo de material utilizará en la práctica de pintura en tela, así mismo aprenderá aplicar la pintura uniformemente, sobre las superficies proporcionadas por el docente, iniciará con dibujos sencillos tales, cristales, material reciclable, etc. como frutas, y flores para tomar práctica y continuará con figuras y paisajes, de acuerdo con su destreza. Así mismo obtendrá los fundamentos básicos del uso de la pintura y sus funcionalidades dentro del arte.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El presente programa marca el trabajo 90% práctico y 10% teórico, dentro de la enseñanza de las artes plásticas.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

METODOLOGÍA DEL TRABAJO:

El método para la realización del taller es la aplicación de la pintura en la superficie de tela, vidrio, madera y material reciclaje, cuyo proceso es aplicable dentro del material antes mencionado.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

La modalidad del trabajo será práctico y teórico de manera armónica y en equipo para el logro de los objetivos que persigue el programa de pintura en tela, dentro de las actividades extraescolares, se utilizarán las herramientas adecuadas para el desarrollo de dicha actividad, en el taller de PINTURA EN TELA.

El presente programa de ARTES PLÁSTICAS tiene una duración de 30 hrs, durante el semestre y se divide de la siguiente forma: viernes en los horarios de 13:00 a 16:00 hrs. Se imparten en CASA DE CULTURA. Que se encuentra localizado en la zona centro Los alumnos deberán complementar las 60 horas con actividades cívicas y promocionales asignadas.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

STAFF DE PARTICIPACIÓN EN EVENTOS ESPECIALES DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Programa Desarrollado únicamente para los alumnos del sistema educación a distancia (sabatino) 50 ALUMNOS.

Proporcionar los elementos y herramientas necesarias para la formación integral de nuestros alumnos, así como el cumplimiento de las actividades extraescolares, dentro de las actividades complementarias, fomentando la participación constante y activa en los eventos culturales, deportivos, cívicos y recreativos, realizados por la institución , el cual consiste en:



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDADES PROGRAMADAS (NO LIMITATIVAS)

- 1.- Desfile cívico del 16 de septiembre y 20 de noviembre, (participar y coordinar los contingentes representativos del ITSNa). Valor 10 horas.
- 2.- Participar en actos cívicos organizados por el ayuntamiento, (participar y coordinar los contingentes representativos del ITSNa). Valor 10 horas.
- 3.- Participación en el concurso de (Altares, Cuadrilla de Xantolo y Catrinas Y Demonios) Valor 10 horas.
- 4.- Organizar y coordinar eventos deportivos y culturales en la semana de ciencia y tecnología 10 horas.
- 5.- Participar en los programas y jornadas de salud convocadas por las diferentes entidades gubernamentales.
Periodo Agosto 16 enero 17
Valor 5
- 6.- Conservación del medio ambiente, (participar en las diferentes campañas limpieza organizadas
Por nuestra institución o en apoyo a las autoridades correspondientes). Periodo Agosto 16 Enero 17
Valor 10

Las actividades programadas dentro del periodo Agosto 16 Enero 17, acumulan 40 hrs. De acuerdo al programa de Actividades Extraescolares.
O el 80% de asistencia, igual a 48 hrs.



PROYECCION DE ALUMNOS A INSCRIBIRSE EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

CICLO AGOSTO 16 ENERO 17

TALLER	NO. DE ALUMNOS	PROMOTOR
TAE KWON DO	40	ING. SAMUEL JIMENEZ SUAREZ
FUTBOL	60	SR. CORLOS GONZALEZ HERNANDEZ
PINTURA EN TELA	30	LIC. GENOVEVA HERNÁNDEZ CERECEDO.
CANTO	20	C. OMAR VICENSIO HERNANDEZ
VOLIBOL	40	LIC. ROMMEL HERNÁNDEZ CÁRDENAS
BASQUETBOL	20	LIC. RAUL CEPEDA CASTRO
ARTES PLASTICAS	20	LIC. GENOVEVA HERNANDEZ CERECEDO
EXPRESION ARTISTICA	10	C. ERICK OSVALDO MTZ. COBOS.
STAFF DE APOYO	50	LIC. ROMMEL HERNANDEZ CARDENAS
GUIARRA	15	C. OMAR VICENCIO HERNANDEZ
DANZA FOLKLORICA	15	PROF: FREDY SANTOS MARTINEZ
SOFTBOL VARONIL	25	ANTONIO NAVA PEREZ
SOFTBOL FEMENIL	25	ANTONIO NAVA PEREZ

TOTAL DE ALUMNOS 370



REQUERIMIENTOS DE MATERIALES Y PROMOTORES.

DISCIPLINA	MATERIAL EXISTENTE	MATERIAL REQUERIDO	SELECTIVO	UNIFORMES
VOLIBOL/PROMOTOR SI	-3 - 1 RED	10 balones 1 red	SI	no
FUTBOL/PROMOTOR SI	-1 -10 platos -10 conos -00 casacas	10 balones -2 REDES DE PORTERÍA	SI	SI
BASQUETBOL/PROMOTOR SI	0 MATERIAL	10 BALONES DE BASQUETBOL 10 CONOS 10 PLATOS 1 ESCALERA 10 AROS 10 CASACAS	NO	NO
SFTBOL VARONIL Y FEMENIL PROMOTOR SI	2 JUEGOS DE ARREOS. 1 BAT DE SOFTBOL DE ALUMINIO 1 GUANTE-	10 PELOTAS DE SOFTBOL. 5 GUANTES. 1 MASCOTA.	SI	



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

EVENTOS CULTURALES EN EL PERIODO ESCOLAR AGOSTO 16 ENERO 17

EVENTO	NUMERO DE ALUMNOS	FECHA/SEDE
CONCURSO DE ALTARES	250	OCTUBRE/ITSNA
CONCURSO DE CUADRILLAS DE XANTOLO	100	OCTUBRE/ITSNA
CONCURSO DE CATRINAS Y DEMONIOS	30	OCTUBRE/ITSNA
DESFILE NAVIDEÑO	250	DICIEMBRE/NARANJOS
CIERRE DE TALLERES DE A.E.	150	DICIEMBRE/NARANJOS
TOTAL	780	

NOTA: PENDIENTE LA PARTICIPACION DE LOS SELECTIVOS DEPORTIVOS POR INVITACION.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CIVICAS

La educación cívica es la disciplina que se propone transmitir los valores éticos, cívicos, patrióticos y nacionalistas del hombre dentro de un contexto histórico, social orientado a la formación del ciudadano para una mejor convivencia.

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el respeto por los valores nacionales y fortalecer los íconos de nuestra nación a través de la implementación del programa fortalecimiento de los símbolos patrios, coadyuvando a una educación integral, dentro de una educación de calidad enfocada en los más altos valores institucionales.

El Instituto Tecnológico Superior de Naranjos, promueve las actividades cívicas dentro y fuera de nuestra Institución realizando el primer lunes de cada mes el acto cívico correspondiente al periodo Agosto 16 Enero 17, en el cual están involucradas las 4 divisiones, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Gestión Empresarial, Ingeniería en Logística e Ingeniería en Tecnología de la Información y Comunicación.

DESARROLLO DEL PROGRAMA: El programa está estructurado de la siguiente manera:

- 1.- Recibimiento de nuestro lábaro patrio.
- 2.- Juramento a la bandera.
- 3.- Entonación de Nuestro Himno Nacional.
- 4.- Despedida de nuestro lábaro patrio.
- 5.- Efemérides del mes.
- 6.- Desarrollo del tema opcional o tema histórico.

Guanajuato s/n, Col. Manuel Ávila Camacho
CP. 92370, Naranjos-Amatlán, Ver.
Tel. (768) 85.5.51.34 y 77 www.itsna.edu.mx



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

7.- Palabras a cargo del director.

8.- Himno a Tecnológicos.

9.- Himno veracruzano.

Cabe mencionar, el acto cívico se efectúa en la explanada del campus industrial; en donde se cuenta con la participación de la escolta representativa del ITSNa. Así como el grupo correspondiente a la división programada en el calendario cívico.

SIMBOLOS PATRIOS

La bandera nacional y el escudo nacional son símbolos que representan a la patria. Los colores de nuestro lábaro y el escudo impreso en la franja blanca, tienen una honda raíz histórica y un significado esencial sobre los ideales que inspiran la acción y la vida del pueblo mexicano.

La bandera expresa en sus tres colores la unión de los mexicanos, su decisión de vivir en libertad y la lucha que a lo largo de muchos años han sostenido para alcanzar, primero, su independencia política, mantenerla y consolidarla; Y luego, trabajar apasionadamente por alcanzar el bienestar económico, social y cultural de todos.

El escudo nacional es la expresión gráfica en la que se recoge nuestro pasado indígena. En él está plasmada la idea de que un gran pueblo -- el azteca -- tuvo cerca de su destino histórico, y cuyos valores culturales son primordialmente el basamento de nuestra nacionalidad.

Para los aztecas, el águila y la serpiente eran dos elevados símbolos. El águila representa la fuerza cósmica del sol. La serpiente, las potencialidades de la tierra. El águila devorando a la serpiente significa la unión de principios



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

vitales que orientan a un pueblo hacia metas de superación, a partir del conocimiento humano logrado en íntimo contacto con la naturaleza, con la tierra, y una audaz disposición para la lucha, para la actividad dinámica que siempre conduce la vida humana a niveles muy elevados. Y el nopal era, para los antiguos mexicanos, una planta hermosa, atractiva y original, propia del paisaje del Anáhuac, que habría de dar nombre a su gran ciudad: Tenochtitlan, que en su más sencilla aceptación significa “entre tunas y nopales”.

Nuestra Bandera, tal como ahora la conocemos, se remonta a 1824 y representa a la nación Mexicana, libre e independiente, pero antes de ella, hubo otros símbolos bajo cuales, los mexicanos que nos procedieron, cobijaron su lucha.

El himno nacional mexicano de Francisco González Bocanegra (compositor de la letra) y de Jaime Nuno Roca (compositor musical) fue, cantado la noche del 15 de septiembre de 1854 por el célebre tenor Salvi, quien dejó oír por primera vez las vibrantes notas del himno. Las pasiones políticas de la época, sin embargo, hicieron que al triunfar la revolución de Ayutla se relegase el himno nacional de González Bocanegra y Jaime Nunó... Pasaron 8 largos años para que sus acordes volvieran a escucharse... Fue hasta el 5 de mayo de 1862, cuando las tropas mexicanas al mando del general Ignacio Zaragoza se cubrían de gloria luchando en Puebla contra los invasores franceses, que el himno volvió a escucharse opacando las notas de la “Marsellesa” que los soldados napoleónicos cantaban con ardor.

La educación cívica capacita a los alumnos del ITSNa. Para lograr su participación como ciudadanos responsables, éticos y profesionales, con espíritu de servicio a nuestra patria.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

PROGRAMA DE BASQUETBOL.

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar una educación de calidad e integral a través de la promoción deportiva dentro y fuera de la institución, específicamente en la práctica del **BASQUETBOL**, así mismo desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas apegados a los mayores estándares de entrenamiento, basados en el alto rendimiento, implementar los fundamentos básicos de la disciplina, reglamento y el sistema de competencia, apegados a los más altos valores institucionales, desarrollando una forma de vida saludable, fomentando hábitos positivos para la vida.

OBJETIVO ESPECIFICO:

A través del **BASQUETBOL**, el alumno desarrollará las siguientes capacidades, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, adaptación, ubicación, lateralidad, reacción, espacio, así como proporcionar los fundamentos básicos, tales como la técnicas aplicadas al juego de **BASQUETBOL**, y sus diferentes manejos con el balón, botes, pases, tiros cortos, tiros largos de tres y dos puntos así mismo la dinámica del juego, transición del partido de ofensiva a defensiva, formaciones estrategia, de igual forma los bloqueos, pivotes, etc, dichas actividades se llevaran a cabo en micro-ciclos y meso-ciclos, apegados a los mayores altos estándares del alto rendimiento.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

La sesión se llevará a cabo 100% practico, únicamente se darán los detalles del reglamento del **BASQUETBOL**.

La parte está estructurada de la siguiente forma:

- 1.- parte inicial, calentamiento especial enfocado a la disciplina o deporte a practicar.
- 2.- parte medular, se desarrollará la parte más importante de la sesión tanto como el acondicionamiento físico, y el desarrollo de la técnica, enfocados a los más altos estándares del alto rendimiento.
- 3.- parte final

METODOLOGIA DEL TRABAJO:

El presente programa está estructurado de la siguiente forma 100% practico, únicamente se impartirá el conocimiento del reglamento del deporte del **BASQUETBOL**, la cual está programado de la siguiente forma, 10 minutos de calentamiento especial, el cual está enfocado a preparar el cuerpo para el trabajo de alto rendimiento.

25 minutos, de acondicionamiento físico, el cual se realizara bajo el siguiente sistema de circuitos utilizando conos y platos en distancias de 1 a 2 metros y de 5 a 6 metros, realizando distintos ejercicios cardi-vascular y cardio-respiratorio. De igual forma realizarán desplazamientos dentro de la cancha denominados suicidios,

25 minutos de trabajo técnico con el balón, trote botando el balón en diferentes velocidades utilizando diferentes perfiles, trotando realice pases a diferentes velocidades, perfeccionaran el tiro a la canasta mediante la técnica de disparo.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

- Formación ofensiva.
- Formación defensiva.
- Contra-ataque.
- Ofensiva triangular.
- Jugadas de poste bajo y alto.
- Pantallas.

- Rebotes.
- Realización de triples en jugada de contra-ataque.
- Balón entre dos.
- Saque de banda. Rotación defensiva.
- Defensiva por zona.

10 minutos serán de trabajo de relajación y flexibilidad, para reabsorción de ácido láctico el cual produce las lesiones más comunes.



CALENDARIO DE ACTIVIDADES CIVICAS DEL INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR DE NARANJOS CICLO 2016

MES	DIA	HORARIO	LUGAR	EFEMERIDES	PROGRAMA	RESPONSABLES
10 DIC.	LUNES 5	10:00	CAMPUS IND Y TICS.	EFEMERIDES DEL MES	1.- HONORES A LA BANDERA	TICS Y A.E.
2.-MARZO	LUNES 7	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	2.- JURAMENTO ALA BANDERA	TICS Y A.E.
3.-ABRIL	LUNES 25	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	3.-ENTONACION DEL HIMNO NACIONAL.	IND Y A.E.
4.-MAYO	LUNES 2	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	4.-DESPEDIDA DE NUESTRO LABARO PATRIO.	LOG. Y A.E.
5.-JUNIO	LUNES 6	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	5.-EFEMERIDES DEL MES.	IGE. A.E.
6.-AGOSTO	LUNES 22	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	7.-PALABRAS A CARGO DEL DIRECTOR O INVITADO.	L A. Y A.E.
7.-SEPTIEMBRE	LUNES 7	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	8.-HIMNO A TECNOLOGICOS	IGE Y A.E.
8.-OCTUBRE	LUNES 5	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES	9.-HIMNO VERACRUZANO	IND. Y A.E.
9.- NOV.	LUNES 2	10:00	CAMPUS IND Y TICS	EFEMERIDES DEL MES		LOG. Y A.E.

- DESFILE CIVICO 16 DE SEPTIEMBRE
- DESFILE CIVICO DEPORTIVO 18 DE MARZO (VIERNES).
- DESFILE DEPORTIVO 20 DE NOVIEMBRE (DOMINGO).
- NOTA: PROGRAMACION SUJETA A CAMBIOS.

LEF. ROMMEL HERNANDEZ CARDENAS.
COORDINADOR DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: SOFTBOL

OBJETIVO DE LA GUIA:

Promover actividades deportivas y culturales dentro de la institución como en la comunidad y fomentando un estilo de vida saludable en la práctica del rey de los deportes el SOFTBOL, donde el alumno tendrá el conocimiento y los fundamentos básicos sobre la forma y Complejidad del SOFTBOL, así mismo desarrollará las habilidades necesarias para la práctica del mismo, enfocados en los más altos estándares de entrenamiento, y coadyuvando a una educación integral.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno obtendrá los conocimientos básicos para la práctica del SOFTBOL, conocerá su sistema de juego y las diferentes tácticas tanto ofensivas como a la defensiva, su sistema de competencia, su reglamento, así mismo desarrollará las capacidades físicas condicionales, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y las capacidades físicas coordinativas, las cuales son ritmo, ubicación, reacción, equilibrio, orientación, adaptación, familiarización, lateralidad, enfocados en los más altos estándares del alto rendimiento, apegados a los más altos valores institucionales

DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El siguiente programa está estructurado en un 90% práctico y 10% teórico.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

METODOLOGIA DEL TRABAJO:

El presente taller esta dosificado de la siguiente forma:

- 1.- parte inicial, se inicia con el calentamiento previo a la práctica de la disciplina deportiva antes mencionada, es de suma importancia debido a que se prepara el físico para el alto rendimiento.
- 2.-parte medular, en este periodo de tiempo se desarrollan las capacidades físicas y de igual forma se proporciona el debido acondicionamiento, sin dejar atrás la enseñanza de los fundamentos básicos del deporte, las cargas de trabajo aumentan considerablemente, dotando al alumno de todas las herramientas para poder desarrollar dicha actividad.
- 3.-parte final, en este periodo el alumno obtendrá un trabajo regenerativo o de absorción del ácido láctico, para su mejor recuperación.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

ACONDICIONAMIENTO FISICO

En esta parte del programa es de suma importancia ya que se dotara al alumno de las herramientas necesarias y capacidades antes mencionadas para ejecutar los lances que demanda la práctica del SOFTBOL, Desplazamientos, carreras, robos, saltos, lanzamientos a grandes velocidades de la pelota de SOFTBOL, y las exigencias que el deporte demanda por motivos de tiempo activo de juego.

ENSEÑANZA PRÁCTICA

En esta parte el alumno conocerá el sistema de juego, el cual está compuesto por dos equipos de 10 jugadores cada uno, donde su juegan 9 entradas, cada entrada consta de la realización de 3 outs, en donde un out equivale a tres strikes, donde el lanzador del equipo contrario tendrá la obligación de lanzar la pelota la home play, pero el bateador tendrá también la oportunidad de hacer contacto y por embazarse o en su defecto pegar de hit, y llegar a la primera base y así sucesivamente hasta llegar a la anotación, en caso de pasar 4 bolas malas el bateador podrá tomar la primera base.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

El terreno de juego consta con tres bases y un home play, el cual tendrán que recorrer para poder anotar una carrera, el equipo que realice más carreras será el equipo triunfador en 9 entradas.

ENSEÑANZA TECNICA

Los fundamentos básicos de acuerdo a la práctica del SOFTBOL, son las siguientes, lanzamientos, bateo, picheo, atrapar la pelota o cachar, en su caso el picheo son los diferentes lanzamientos como son: RECTA, CURVA, SLAIDER, CAMBIO DE VELOCIDAD, RECTA CORTADA, PELOTA DE NUDILLOS, SCRUBOL, PELOTA DE TENEDOR, ETC. Cabe mencionar que la liga decidirá el tipo de lanzamiento que se realizara, este puede ser de bola lenta o bola rápida, dependiendo del movimiento del brazo.

El bateo puede ser en ambos perfiles derecho e izquierdo, así mismo el parado en el home de acuerdo al perfil del lanzador, la técnica para el corrido de bases, el robo de base, y su técnica para correrlas

MATERIAL DEPORTIVO

La práctica del SOFTBOL, se utiliza el siguiente material:

- Pelotas (esta debe ser la reglamentaria para la práctica del mismo).
- Guante (este debe de ser de acuerdo a la posición del jugador)
- Bate (debidamente reglamentario)
- Caretta (es utilizada por cácher), así como los arreos.
- Peto (es utilizado por cácher)
- rodilleras (es utilizada por el cácher)
- Suspensorio (se utiliza para proteger las partes sensibles)
- zapato para jugar SOFTBOL.
- Casco (protector)
- Guantes (para el bateador)

Responsable, **Lic. Rommel Hernández Cárdenas.**

El presente programa de softbol tiene una duración de 30 hrs, o el 80% de asistencias, durante el semestre y se divide de la siguiente forma:

MARTES Y JUEVES en los horarios matutino de 16:00 a 18:00 HRS. las prácticas se llevan a cabo en estadio de béisbol. De la Sección 25.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS

EXPRESION ARTISTICA.

Objetivo General: Lograr que los integrantes del grupo exploren sus capacidades históricas y su creatividad, mejoren su dicción, modulación de la voz, el correcto uso de la expresión corporal, para que estas herramientas, sean aplicables en todo ámbito, tanto estudiantil, como laboral.

Objetivo específico: Trabajar el manejo público, esto es: técnicas para mantener la atención de la audiencia, correcto uso de la palabras y gesticulación. Aprender a manejar y regular emociones y pensamientos, emisión de mensaje de manera clara y correcta.

Metodología:

- Técnicas de relajación y activación.
- Técnicas de memorización.
- Concentración.
- Géneros teatrales.
- Lectura y comprensión de Textos.
- Vocalización y proyección de la voz.
- Expresiones faciales y corporales.
- Integración grupal (trabajo en equipo).
- Improvisación.
- Estructura del guion.
- Dramatización.

Materiales: Accesorios aeróbicos colchonetas, equipo de audio, mesa, sillas, aula, etc.

L.C.C. ERICK OSVALDO MARTINEZ COBOS.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

ACTIVIDAD: CANTO.

OBJETIVO DE LA GUIA:

Promover las actividades culturales y artísticas en el ITSNa, a través de la integración del grupo de Canto, contribuyendo a una educación de calidad e integral para los alumnos, elevando los más altos valores, así mismo adquirirá los conocimientos necesarios y fundamentales para la formación del taller del CANTO, representativa de la institución.

OBJETIVO DEL NIVEL:

El alumno se integrará al grupo musical denominado CANTO , la cual será conformado por solo el género masculino formada por voces quinta solo de carácter masculino, está enfocada para música popular mexicana, y centroamericana, así como regional y local, por compositores mexicanos y extranjeros. Así mismo desarrollará los siguientes fundamentos: conceptos básicos de registro armónico de instrumentos, complementación y ensamble, desenvolvimiento escénico.

DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El siguiente programa está estructurado en 70% práctico y 30% teórico.

METODOLOGIA DEL TRABAJO:

Los ensayos serán de tres horas por semana cubriendo los aspectos anteriores tanto práctico como teóricos. De igual forma se aplicaran los conceptos básicos.

MODALIDAD DE TRABAJO GENERAL:

El siguiente grupo artístico llevara sus trabajos tanto en forma teórica como práctica, en el aspecto teórico conocerá los conceptos básicos tales como; explicación del canto, su estructura sus conceptos, así mismo definiciones, solfeo y vocalización, balance bocal, control de la respiración.



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR DE NARANJOS**

Conocerán los diferentes tipos de voces, y aplicaciones; melodía
contra-canto, triadas.

armónica, primera voz, segunda voz, tercera voz, quinta,

COMCEPTOS PRINCIPALES: contrapunto, cuadratura, matiz, afinación.

COMPLEMENTACION DE ENSAMBLES: solista, declamación poética, interpretación de contratiempos vocales, ensamble de armonía, exposición de capelas, ensamble vocal e instrumental.

DESENVOLVIMIENTO ESCÉNICO: entrada, proyección histriónica, actuación, temple, salida.

AL TÉRMINO DEL PERIDO ESCOLAR, SE EXPONDRAN LOS TALLERES CULTURALES Y DEPORTIVOS, EN EL MARCO DE LOS FESTEJOS DE FIN DE AÑO O DOMINGOS CULTURALES, EN LA EXPLANADA ALTERNA A LA PRESIDENCIA MUNICIPAL, CUYO PROGRAMA ESTARA CONSTITUIDO POR:

- 1.- EXPOSICION DE TRABAJOS EN PINTURA EN TELA.
- 2.- EXPOSICION DE TRABAJOS EN ARTES PLASTICAS.
- 3.- DEMOSTRACION DE COMBATE DEL SELECTIVO DE TAE KWON DO.
- 4.- INTYERVENCION DEL GRUPO DE CANTO.
- 5.- PARTICIPACION DEL GRUPO DE GUITARRAS.
- 6.- PRESENTACION DEL BALLE DE DANZA MODERNA.
- 7.-PRESENTACION DEL BALLE DE DANZA FOLKLORICA.

COORDINADOR DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.
LEF. ROMMEL HERNANDEZ CARDENAS.