



# CONOCE A NUESTROS TALLERISTAS

TALLERES VIRTUALES DE  
**FORMACIÓN  
INTEGRAL**  
2021-A



Taller	Tallerista	Descripción de taller
<b>Acondicionamiento Físico</b>	<b>Noemí Guzmán</b>	El objetivo principal del taller de acondicionamiento físico es desarrollar las capacidades físicas de los alumnos a través de ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, equilibrio, elasticidad y flexibilidad, logrando así un acondicionamiento físico integral.
<b>Entrenamiento Funcional</b>	<b>Claudia Reséndiz</b>	En el taller de Entrenamiento funcional los alumnos fortalecerán sus habilidades motoras como balance, agilidad, equilibrio y potenciarán sus capacidades físicas entre ellas fuerza, resistencia y rapidez. El objetivo principal es mejorarlas actividades metabólicas, respiratorias y musculares para mejorar la salud y el día a día.
<b>Atletismo</b>	<b>Ramón Tejeda</b>	El objetivo del taller es promover la actividad física mediante el conocimiento y la práctica del atletismo, (compuesto por la práctica de carrera de velocidad, carrera de resistencia, caminata, saltos y lanzamientos) con el fin de integrar a los alumnos sobresalientes a la selección que representen al Centro Universitario de los Altos en los juegos intercentros, dónde tendrán la posibilidad de ser convocados para representar a la Universidad de Guadalajara en eventos Universitarios estatales y nacionales.

<p><b>Actividades Recreativas</b></p>	<p><b>Manuel Hernández</b></p>	<p>El taller recreativo será un espacio lúdico y una oportunidad para que el alumno desarrolle su capacidad relacionarse y desarrollar aptitudes de expresión</p> <p>En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.</p>
<p><b>Box</b></p>	<p><b>Steve Johnson</b></p>	<p>Esta actividad física tiene entre sus objetivos, fortalecer la coordinación de piernas, brazos y tronco, permitiendo el control del estrés, la reducción de peso corporal y de tallas.</p> <p>Entre los beneficios que podrán alcanzar los participantes esta la tonificación y definición muscular.</p> <p>El taller se desarrolla en un ambiente solidario y de trabajo en equipo.</p>
<p><b>Basquetbol</b></p>	<p><b>Lisa Bock</b></p>	<p>Es un espacio en donde además de la práctica deportiva se puede ver la participación y compañerismo de los asistentes. Los chicos aprenden rutinas de calentamiento, estiramiento e integración. Conocen el deporte desde un punto de vista técnico en un nivel adecuado a la mayoría con el objetivo de que conocer el juego y sus reglas, procurando la participación de todos y que estén interactuando buscando la mejora personal y de grupo mejorando así la socialización de ellos en lo individual.</p>

<p><b>Ocio Creativo</b></p>	<p><b>Aida Vargas</b></p>	<p>Es un taller que trata de impulsar al estudiante a encontrar una forma transformadora de utilizar su tiempo libre. Pretende fomentar la creatividad y el desarrollo personal a través de actividades que generen actitudes como la sensibilidad por las manifestaciones artísticas y culturales, mente abierta a nuevas ideas y espíritu crítico y tenaz. El estudiante interesado deberá tener afinidad con el arte y sus apariciones históricas y contemporáneas.</p> <p>A terminar se pretende lograr que el individuo sea creador y además reconozca el talento artístico en sus diferentes expresiones.</p>
<p><b>Lenguaje de Señas mexicanas</b></p>	<p><b>Jazmín Hernández</b></p>	<p>Este taller busca que los alumnos tengas contexto sobre la cultura sorda en la búsqueda de la inclusión de personas con esta discapacidad. El principal objetivo es conocer la importancia de la comunicación entre las personas, generar conciencia de la necesidad de aprender lengua de señas, términos correctos para hablar de discapacidad auditiva y personas sordas.</p> <p>En este espacio el alumno aprenderá como iniciar una conversación y que aprenda que es la glosa, cómo estructurarla y aprenderá a usarla en la formulación de oraciones.</p>

<p><b>Primeros Auxilios</b></p>	<p><b>Samuel León</b></p>	<p>En el taller de primeros auxilios podrás aprender a realizar actividades que te darán la capacidad de atender situaciones de emergencias médicas como primer respondiente, a través del llamado a los servicios de emergencia, evaluación y determinación de peligro en las personas con emergencias médicas, la ejecución de intervenciones básicas para la contención de hemorragias, aplicación de vendajes e inmovilizaciones, realizar reanimación cardiopulmonar solo con las manos, traslado de pacientes y maniobra de desobstrucción de vías aéreas.</p>
<p><b>Razonamiento Matemático</b></p>	<p><b>César Aceves</b></p>	<p>Este taller busca desarrollar el pensamiento lógico matemático mediante la utilización de procedimientos aritméticos, algebraicos, geométricos y variaciones, interpretación de tablas, diagramas y textos con símbolos matemáticos.</p>
<p><b>Danza Folclórica</b></p>	<p><b>Delfino Sánchez</b></p>	<p>El taller de danza folclórica tiene por objetivo el acercar a los estudiantes a la cultura y a las tradiciones mexicanas a través de la danza y la música regional. En el taller se podrán apreciar estas manifestaciones artísticas de diferentes estados de la República Mexicana con el fin de hacer conciencia sobre la preservación de estas tradiciones ya que representan el patrimonio cultural del país y son un referente importante de México en el mundo.</p>

<p><b>Poesía</b></p>	<p><b>Delfino Sánchez</b></p>	<p>El taller de poesía es un espacio para los amantes de las letras, en el se adentraran al mundo de la poesía a través de sus principales expositores a nivel mundial así como de los escritores locales y nacionales. Con esto se pretende infundir en los alumnos el gusto por la literatura y la escritura en prosa y generar con esto su desarrollo integral que complemente sus aptitudes culturales.</p>
<p><b>Mindfulness</b></p>	<p><b>Myriam Campos</b></p>	<p>Este taller permitirá al alumno estudiarse a sí mismo, cultivar y desarrollar cualidades humanísticas, de auto cuidado; es un método para reconstruir nuestro escenario emocional, beneficia las funciones fisiológicas y psicológicas. En la vida estudiantil nos ayuda a un mayor rendimiento académico al mejorar las funciones cognitivas al transforma la arquitectura de nuestro cerebro, además de ser una gran herramienta en la praxis profesional del egresado.</p>



Mayores informes:  
**UNIDAD DE DEPORTES**  
 Lic. Juan Diego de Jesús Álvarez Acosta  
[juandiego.alvarez@cualtos.udg.mx](mailto:juandiego.alvarez@cualtos.udg.mx)

