

MÁS DE **45** AÑOS



UNIVERSIDAD  
CUAUHTEMOC

**FORMANDO GUERREROS**



## **LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

RVOE ESTATAL: 2019-110 (09-12-2019)

**MODALIDAD MIXTA**



# OBJETIVO DE CARRERA

Formar profesionistas en cultura física y entrenamiento deportivo con habilidades para **desarrollar y evaluar planes y programas de entrenamiento físico deportivo** con el fin de contribuir al mantenimiento y mejora de la salud, así como de la calidad de vida, donde pongan en práctica sus conocimientos físicos, deportivos y pedagógicos.

## ADN Guerrero

### Habilidades

- Evaluación del rendimiento deportivo.
- Aplicación del marco jurídico del sistema deportivo, nacional e internacional.
- Aplicación de elementos de manejo de equipos deportivos.
- Elaboración de unidades de entrenamiento.
- Diseño de programas encaminados a la recreación.
- Dirección, control y administración de proyectos deportivos.
- Sugiere hábitos nutricionales.

### Actitudes

- Responsabilidad ética.
- Constancia.
- Compromiso personal y con el entorno.
- Disciplina en el trabajo.
- Creatividad y emprendimiento.
- Vocación de servicio.
- Superación personal.

### Campo laboral

- Gimnasios.
- Albergas.
- Escuelas.
- Instituciones de salud públicas y privadas.
- Investigaciones.
- Gestoría independiente y emprendimiento.
- Capacitación y entrenamiento.





# PERFIL DE INGRESO

Si estás interesado en ingresar a la Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, debes tener en cuenta los siguientes requisitos:

## CONOCIMIENTOS

- Comunicación oral y escrita.
- Básicos de ciencias biológicas.
- Matemáticas y estadística.
- Ciencias sociales y humanidades.
- Microsoft Office.

## HABILIDADES

- Motricidad básica.
- Comunicar ideas con claridad.
- Usar eficazmente las tecnologías de información y comunicación.
- Aprender de manera independiente.
- Analizar y proponer.
- Solucionar problemas.

## APTITUDES

- Comunicación eficiente en el trabajo en equipo.
- Participación activa en grupos de trabajo.
- Interés por una buena condición física.
- Vocación de servicio.
- Superación personal.



# LICENCIATURA + DIPLOMADO

*¡Conoce más sobre esta carrera!*  
**UCQ.EDU.MX**

Un diplomado es una oportunidad para validar habilidades específicas en tu perfil profesional mediante la realización de un programa académico especializado. Estos programas pueden ampliar tus oportunidades laborales al adquirir habilidades en áreas específicas de tu carrera.

Nuestros planes de estudio están diseñados para que obtengas uno o más Diplomados de Competencias Intermedias antes de concluir tu formación profesional. Estos están incluidos en tu plan de estudios sin costo adicional.

Se componen del contenido del plan curricular y, en algunos casos, se complementan con talleres adicionales. En la Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo te gradúas con 2 Diplomados de Competencias Intermedias:

- **Acondicionamiento físico**
- **Actividad física y salud**



# PLAN DE ESTUDIOS

Es único porque se conforma de diferentes **ejes diseñados especialmente** para que tu **experiencia universitaria** esté completa y tengas un perfil profesional con todas las herramientas para cumplir tus sueños.

## BASE PROFESIONAL

- Anatomía de estructura y superficie
- Historia de la cultura física
- Matemáticas básicas
- Baloncesto básico
- Gimnasia básica
- Anatomía de aparatos y sistemas
- Psicología del ejercicio
- Aprendizaje y desarrollo psicomotor
- Metodología de la investigación y estadística
- Atletismo básico
- Fisiología de la actividad física
- Bioquímica del ejercicio
- Pedagogía general

## DESARROLLO PROFESIONAL

- Fútbol básico
- Teoría y práctica de los juegos
- Biomecánica del ejercicio
- Vóleybol básico
- Natación básica
- Tenis básico
- Danza y expresión corporal
- Judo básico
- Teoría y metodología del entrenamiento deportivo I
- Béisbol y sóftbol
- Recreación, ocio y turismo
- Halterofilia como deporte auxiliar
- Cultura física terapéutica
- Teoría y metodología del entrenamiento deportivo II
- Primeros auxilios
- Actividad física en la naturaleza

## CONSOLIDACIÓN

- Entrenamiento cardiovascular y metabólico
- Legislación deportiva
- Actividad física para personas con capacidades diferentes
- Control y evaluación del desempeño físico
- Introducción a la nutrición aplicada a la actividad física y el deporte
- Fitness de fortalecimiento muscular
- Administración de proyectos deportivos

**DIPLOMADO EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**DIPLOMADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

## IDENTIDAD CUAUHTÉMOC

- Comunicación oral y escrita
- Habilidades gerenciales
- Branding personal
- Sostenibilidad y ciudadanía
- Ética profesional
- Desarrollo de emprendedores
- Formación para el egreso

## VANGUARDIA

- Vanguardia Líder
- Vanguardia Cuauhtémoc
- Vanguardia Guerrero

## PRÁCTICAS PROFESIONALES

- Práctica profesional I
- Práctica profesional II



- Las materias se presentan de acuerdo a los ejes de formación del Modelo Educativo Cuauhtémoc, diseñado para garantizar un enfoque completo en el crecimiento académico y personal de los estudiantes.
- La carga académica del estudiante en cada ciclo escolar, la realizará con apoyo de su coordinador de programa, la cual puede ser variable y en función de la seriación de materias, el rendimiento académico y la disponibilidad de horarios y materias en la institución.



# Egresados en acción



Aplican principios fisiológicos, psicológicos y pedagógicos de cultura física y entrenamiento.



Efectúan prácticas del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo.



Ejecutan proyectos de investigación de nuevos conocimientos en la actividad física.

Aplican principios de nutrición balanceada.

Identifican métodos de entrenamiento para personas con capacidades diferentes.

Dominan aspectos de seguridad en la práctica.

## Prácticas

Refuerza tu conocimiento en espacios de **práctica real**. Contamos con convenios especializados por área, para que nuestros Guerreros puedan realizar diferentes actividades en escenarios reales de su carrera.





# IDIOMAS

**En la Universidad Cuauhtémoc Querétaro**, sabemos que el inglés es una herramienta básica para construir un perfil profesional sólido, por lo que está considerado dentro de nuestro Modelo Educativo como una actividad extracurricular.

**Contamos con un Centro de Idiomas** donde podrás prepararte, con el objetivo de asegurar que al egresar cuentes con el nivel de inglés adecuado para una inserción laboral exitosa.



**De-tour**  
Centro de Idiomas

**Contamos con profesores certificados** con los que podrás ir completando los diferentes niveles de dominio de la lengua (A1, A2, B1, B2\*) según los estándares internacionales de inglés.

*\*Requisito de titulación*



# INSTALACIONES AL NIVEL DE TU PREPARACIÓN

En la Universidad Cuauhtémoc, contamos con 3 sedes estratégicamente diseñadas con el fin de asegurar que nuestros estudiantes accedan a instalaciones y mobiliario de primer nivel, acompañamos la calidad académica con espacios óptimos para el aprendizaje.

Cada una de nuestras instalaciones constituye un pilar esencial en nuestro compromiso de brindar la excelencia académica:

- Sede Constituyentes
- Sede Fray Junípero Serra
- Sede Boulevares
- Clínicas Corregidora





# INSTALACIONES DEPORTIVAS

La Universidad Cuauhtémoc Querétaro cuenta con instalaciones propias y un convenio con INDEREQ para que nuestros alumnos de la Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo se desempeñen de forma física, cumpliendo con el objetivo de brindar a los Guerreros las mejores herramientas de vanguardia para su desarrollo, así como una atención de excelencia a la sociedad del Estado.

- **CANCHA DE FÚTBOL Y BÁSQUETBOL**

Actividades físicas como el fútbol y el básquetbol forman parte de nuestra enseñanza integral, por lo que contamos con amplios espacios para incentivar la práctica de dichos deportes.



- **SALÓN DE USOS MÚLTIPLES**

Este espacio brinda apoyo desde personas mayores de 4 años hasta adultos mayores que requieren enseñanza de movimiento a través de circuitos, material didáctico, de disociación, entre otros.





# MODELO EDUCATIVO CUAUHTÉMOC

Con este modelo podrás vivir diferentes tipos de **metodología de aprendizaje** con un acompañamiento docente de calidad:

- Aprende a **organizar tu tiempo** según tus objetivos.
- **Libros, documentales, podcast:** integra diferentes fuentes y formatos informativos actuales en tu formación.
- Domina la **gestión de tus proyectos** académicos.
- Crea una **visión interdisciplinaria** al convivir con otros perfiles de carrera.



**Conoce más**

*de nuestro nuevo modelo educativo*



¿Te llama la atención el control y la evaluación del rendimiento deportivo?

Sí. +2  
Un poco. +1  
La verdad no. 0

¿Te gustaría promover el deporte como una gran herramienta de desarrollo?

Sí. +2  
No estaría mal intentarlo. +1  
La verdad no. 0

¿Quieres dirigir una institución deportiva?

Sí. +2  
No estaría mal intentarlo. +1  
La verdad no. 0

¿Tienes vocación de servicio?

Sí. +2  
Un poco. +1  
La verdad no. 0

¿Eres bueno en diferentes deportes?

Sí. +2  
Un poco. +1  
La verdad no. 0

# RESULTADOS

**5-6**  
PUNTOS

**¡Cultura Física y Entrenamiento Deportivo es para ti!**

-  
Eres un(a) excelente candidato(a) para esta licenciatura, te interesan los temas correctos y estás bien enfocado(a).

**3-4**  
PUNTOS

**Tienes lo que se necesita**

-  
Cumples con los requerimientos que demuestran que estás interesado(a) y que esta licenciatura es una excelente opción para ti.

**0-2**  
PUNTOS

**No te preocupes**

-  
Puedes acercarte con cualquiera de nuestros asesores para que te orienten.

**Comienza tu  
proceso de admisión**  
*escaneando este código*



## CONTACTO

### Dirección:

#### Sede Constituyentes

Blvd. Bernardo Quintana A.  
N° 229, Loma Dorada,  
Santiago de Querétaro, Qro.

#### Sede Fray Junípero Serra

Av. de la Salvación 761.  
C.P. 76144. Santiago de Querétaro, Qro.

#### Sede Boulevares

Edificio Corporativo Boulevares,  
Blvd. Bernardo Quintana Arriola 4100,  
Álamos 3ra Secc, 76160  
Santiago de Querétaro, Qro.

☎ (442) **161 62 63**

📞 (442) **334 2901**

f /UCQRO

informes@ucq.edu.mx

**www.ucq.edu.mx**



**FORMANDO GUERREROS**

Excelencia académica  
a tu alcance