

Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
Programas de Estudio
Educación Física
Primera edición: 2016.
© Derechos reservados

Impreso en la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades

Índice

Presentación	5
Relación con el Área y otras asignaturas	8
Enfoque disciplinario	9
Enfoque didáctico	10
Concreción en la materia de los principios del Colegio: aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser	11
Perfil de egreso	12
Propósitos generales de la materia	13
Evaluación	15
Unidad I. Cultura física	17
Evaluación	18
Referencias	18
Unidad II. Formación para la salud	19
Evaluación	21
Referencias	21
Unidad III. Formación para el deporte	23
Evaluación	24
Referencias	25
Unidad IV. Formación para la recreación	26
Evaluación	27
Referencias	27
Consideraciones generales	29

Presentación

La materia de Educación Física impulsa la obtención de una cultura física con un enfoque formativo a través de promover en el alumno la práctica de los aprendizajes adquiridos, en su vida escolar y personal como hábitos permanentes relacionados a la actividad física. En lo académico, descubre bajo la guía y orientación del docente el dominio del conocimiento, a partir de la práctica y la vinculación con su experiencia. En lo social, ante sus pares, al demostrar los resultados de su aprendizaje siendo él mismo, conductor de éste para sí y para los compañeros de grupo. Esto promueve en los jóvenes el cambio de actitudes en la visión de educación física y le permite adquirir nuevas habilidades al apropiarse del conocimiento y valores que lo orientan a una formación integral.

El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es de cultura básica porque “se propone contribuir a que el alumno adquiera un conjunto de principios, de elementos productores de saber y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas...”¹ y prope-
deútico, general y único “puesto que orienta a la adquisición de la preparación necesaria para cursar con éxito estudios profesionales...”²; es decir, que se encuentra orientado a la formación intelectual, ética y social de los alumnos, considerados como sujetos de su aprendizaje, cultura y propia educación.

Esto significa que la enseñanza dirigida a los jóvenes fomenta actitudes y habilidades necesarias para que, por sí mismo, se apropie de conocimientos, desarrolle habilidades y asuma valores desde una actitud crítica.

Por estas razones la Educación Física en el Colegio impulsa, a través del presente programa, esta noción de cultura básica del Modelo Educativo, que al llevarse a efecto por medio de la enseñanza de los aprendizajes considerados, instruye a la apropiación de conocimientos, en función de obtener destrezas y capacidades físicas, habilidades intelectuales, y además de la aplicación de bases metodológicas para el desarrollo de la investigación documental, de campo y experimental, que le permitan seguir aprendiendo sobre autocuidado y salud, conformando nuevas actitudes y valores que lo favorezcan como egresado, para que el resultado se vea reflejado al interactuar con su entorno.

1 CCH. (1996). *Plan de Estudios Actualizado*. México: UNAM. p.p. 36.

2 Idem, p. 38.

El Plan de Estudios Actualizado ubica a Educación Física como parte de un sistema de apoyo al estudio de los alumnos del Bachillerato y, al igual que otros departamentos, ha establecido los puentes necesarios para ser participe en su formación integral, a partir y dentro de un contexto de adquisición de un estilo de vida saludable, desde los ángulos de prevención, autocuidado, enseñanza y prácticas físicas individuales, grupales y disciplinarias; que en su oportunidad incidirán en sus valores, en sus hábitos y actitudes. Esta visión se fundamenta sobre “el buen uso del organismo como propósito fundamental del Departamento de Educación Física.”³ Es por lo tanto, que nuestra disciplina, dentro de la actualización de sus formas de funcionamiento, tiene no sólo el impulso y la procuración de las disciplinas deportivas en los planteles, que es su referente de inicio en el Colegio, sino también el atender a los grupos de primer ingreso a través del establecimiento de la clase de Educación Física y de otras actividades diversas que complementan a estas dos líneas de acción.

El Departamento de Educación Física indica en su Reglamento interno las normas de su quehacer docente, que en cierta medida es de carácter administrativo, pero desde inicios de los 70 impulsó un programa operativo, que tituló “Programa de Actividades del Departamento de Educación Física”, y es a mediados de los 80 que a través de dicho programa muestra los cambios que consideró pertinentes en función del trabajo colegiado que se realizaba en las semanas académicas al término de cada ciclo escolar, logrando en 1988 constituir un programa, que se agrupó en tres unidades didácticas, “I. Formación y Desarrollo Corporal, II. Deportivo y III. Recreativo”. Este programa es aprobado por el H. Consejo Técnico del Colegio.

A partir del año 2011 se impulsó una reestructuración y modificación de este programa, apegado a los lineamientos para tales fines, no sólo con el objetivo de crear puentes e interrelaciones con el Modelo Educativo, sino también el de ser parte esencial de éste mismo.

En el actual Perfil de Egreso de los Alumnos del Colegio se determinan una serie de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que convergen con el Modelo Educativo, algunos de los cuales se mencionan a continuación:

a) Apreciar la salud psíquica y corporal y contar con los conocimientos y actitudes fundamentales necesarios para su conservación.

- b) Adquirir una visión de conjunto y jerarquizada de los aspectos fundamentales de las distintas disciplinas, de sus elementos conceptuales, metodológicos y teóricos, así como de sus conocimientos propios.
- c) Relacionar los conocimientos que adquiere de cada disciplina con las otras y transferirlos a otros campos de conocimiento.
- d) Adquirir actitudes imbuidas de valores de orden individual, social y personalmente asumirlos con bases reflexivas y racionales.

Dichos elementos del perfil del egresado se basan en las orientaciones que conciben al alumno capaz de saber y saber hacer al:

1. Aprender a aprender. Serán capaces de adquirir nuevos conocimientos por cuenta propia.
2. Aprender a ser. Donde se enuncia el propósito de atenderlos no sólo en el ámbito de los conocimientos, sino también en el desarrollo de los valores humanos, particularmente, los éticos, los cívicos y la sensibilidad artística.
3. Aprender a hacer. Incluye el desarrollo de habilidades que les permita poner en práctica sus conocimientos.
4. Aprender a convivir. Vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia para realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos y respetar los valores del pluralismo, comprensión mutua y paz.

En este contexto, el Programa de Educación Física cumple en sus propósitos y aprendizajes con base a los lineamientos del Plan de Estudios Actualizado y, además, lo correspondiente al perfil de egreso; ya que orientan a que el alumno sea capaz de aprender y saber hacer, es decir, poner en práctica los aprendizajes obtenidos. Estos aprendizajes se indican en las cuatro unidades del presente programa actualizado: I. Cultura física, II. Formación para la salud, III. Formación para el deporte y IV. Formación para la recreación. Los aprendizajes son claros al plantear los conocimientos que deben obtener los estudiantes en cada unidad. Los contenidos indican los elementos que dan sustento al aprendizaje y a las estrategias. Se sugieren las diversas actividades que impulsan el abordaje de la investigación documental y experimental, además del desarrollo de habilidades y valores que debe poner en práctica.

³ Idem, p. 106.

En cada unidad se sugieren estrategias de evaluación, que dan libertad al docente pudiendo aplicar otras que desde su perspectiva y experiencia considere más pertinentes. Asimismo, se proporciona bibliografía de apoyo y de consulta, puede ser utilizada como una base, sin embargo, es importante actualizarlas constantemente y hacer sugerencias de acuerdo con los contenidos de cada unidad.

El presente programa expresa un equilibrio entre lo científico y lo humanístico, elementos planteados para la actualización de los programas e impulsa de manera encadenada la estructura de los aprendizajes de cada unidad, el aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser, que son demostrados en el desarrollo de las estrategias; y los contenidos dan cuenta de las orientaciones y apoyos para su aplicación. Además, se han considerado aspectos que involucran la atención de necesidades de los jóvenes y en su oportunidad demandadas por el personal docente, que en su momento son abordadas de manera particular en clase, por ejemplo: los desórdenes alimenticios, el as-

pecto cultural de nuestro país a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, la prevención y la salud, la integración de las tecnologías de la información y comunicación, por mencionar algunas de ellas.

Por la naturaleza de la materia, se impulsa de manera innata el trabajo individual, en equipo y de manera colaborativa en sus actividades y promueve las situaciones de tolerancia, respeto, de apoyo y de solidaridad; valores que convergen en una formación humana y social. Por otra parte, a través de los aprendizajes, contenidos y estrategias de las unidades, se tiene una orientación también interdisciplinaria y de transversalidad con temas de otras asignaturas, por ejemplo, Ciencias de la Salud, Biología, Química, entre otras.

Es importante mencionar que las temáticas a tratar en cada unidad se conjuntan con las actividades prácticas que los profesores desarrollan dentro de su planeación de clases y que permiten un equilibrio entre lo físico, lo cognitivo y lo procedimental.

Relación con el Área y otras asignaturas

La Educación Física es una materia que se cursa tanto en primero como en segundo semestre y, de acuerdo a sus características, se engloba dentro del Área de Ciencias Experimentales.

En esta área se encuentran las asignaturas de Física, Química, Biología, Psicología y Ciencias de la Salud, mismas que de alguna u otra forma guardan cierta relación con nuestra disciplina.

Si tomamos en consideración que nuestro objeto de estudio es el ser humano⁴ desde una perspectiva global, se relaciona con la Biología y la Química a nivel celular con respecto a los procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo humano durante la práctica de ejercicio, con la Física si consideramos que en la motricidad humana se observa la transformación de la materia y la energía en movimiento, con Psicología, ya que al realizar actividad física sistematizada se activan funciones cerebrales que pueden ayudar a las funciones cognitivas; y por último, con Ciencias de la Salud, ya que la práctica de ejercicio o deporte y una adecuada nutrición se encuentran directamente relacionados con estilos de vida saludable.

Lo mencionado anteriormente busca la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes mantener y mejorar la salud integral a lo largo de su vida, por medio de la práctica autónoma y reflexiva del ejercicio físico.

⁴ Se hace referencia al ser humano comprendido como un todo integral y no como una separación de cuerpo y mente.

Enfoque disciplinario

La Educación Física centra su atención y objeto de estudio en el ser humano en su totalidad, aplica métodos y estrategias para que aprenda a reconocerse como individuo, derribar su resistencia y los obstáculos ante la práctica de la actividad física sistemática como parte de un estilo de vida saludable; al considerar la salud, implica la percepción del bienestar físico, mental y social, y desde luego, el crear una cultura de prevención y autocuidado, así como también, la capacidad para desarrollar el potencial para responder de forma positiva a las oportunidades y los retos del futuro.

Así mismo, predispone a través del movimiento a la “acción autónoma” de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia a través de lo corpóreo en una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social. Esta construcción biopsicosocial, está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando, como: los afectos y los vínculos, las emociones, las sensaciones, los impactos sensibles, la apariencia física estética, la libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación–identificación con los otros.

Por lo que el enfoque es global de formación integral, donde la interacción social (convivencia) basada en el ejercicio físico genera comportamientos motrices y sociales que permiten al alumno la elección de estrategias para la resolución de situaciones relacionadas con el movimiento y el intelecto; se refiere a una visión global, ya que genera a su vez redes de información y de comunicación. Si bien su “singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana” esto exige además desarrollar una “cultura básica en los estudiantes, entendida como la adquisición de saberes fundamentales en ciencias y humanidades, que los habilite para comprender los problemas de la naturaleza y la sociedad, para lograr una adecuada formación social, cultural y escolar”.⁵

5 Comisiones especiales para la actualización de los programas de estudio de las materias (septiembre, 2012), Importancia institucional del Modelo Educativo, UNAM, CCH, p.52.

Enfoque didáctico

El enfoque de la asignatura de Educación Física retoma los postulados de la Teoría Crítica e intenta reflejarlos en la práctica educativa, busca una coherencia entre las formas de entender la sociedad, el cuerpo, el movimiento y la salud que sirva de referente en el quehacer educativo cotidiano, en el proceso de producción de conocimientos, en las formas, en las estrategias y en el actuar del docente de educación física.

Los postulados son: la comunicación horizontal, participación social, significación de los imaginarios, contextualización del proceso educativo, transformación de la realidad social y la humanización de los procesos educativos.

La teoría de la acción comunicativa sugiere, para romper con esquemas de educación tradicional, que la comunicación de docentes y alumnos debe realizar de forma horizontal sin ostentar por la jerarquía, un proceso de construcción dialógica, donde el alumno tenga la confianza de proponer, debatir y plantear dudas y cuestionamientos, al docente y sus pares.

Lo anterior reflejado a través de la Didáctica crítica que parte de la autorreflexión: proceso inter-subjetivo cuya finalidad es superar prácticas que se alejan de la realidad del cuerpo, del estilo de vida y de la condición física. El papel del profesor crítico es analizar los mecanismos defensivos y de autoengaño respecto a las situaciones de dominio, que configu-

ran su pensamiento y su realidad y su deseo de tomar conciencia reflexiva para superarlos, relacionados a los aprendizajes que se plantean en este programa.

La docencia relacionará en todo momento la teoría con la práctica. La o el docente tiende a visualizar la educación como un fenómeno social y por ello entiende que dentro del salón de clases, el gimnasio o la cancha deportiva debe considerar niveles de análisis que le permitan entender al espacio como una realidad específica, lo social como subconjunto de lo ambiental y lo escolar como subconjunto de lo institucional. A su vez, comprende que el proceso de aprendizaje y enseñanza, se encuentra vinculado a aspectos propios de la docencia como la finalidad, las interacciones y el currículo.

La Didáctica Crítica desde la Educación Física entiende que no se puede seguir actuando en la docencia promoviendo el dogmatismo⁶ del cuerpo, con ausencia de conciencia histórica y social y pensar en los contenidos como desconectados unos de otros como productos impersonales, ahistóricos y descontextualizados.

⁶ El dogmatismo es aquella corriente filosófica contrapuesta al escepticismo y al idealismo, que haciendo derivar el pensamiento del ser presupone la supremacía del objeto respecto al sujeto, de la realidad de las ideas, de la naturaleza del espíritu. De modo general, el dogmatismo es una especie de fundamentalismo intelectual. Los dogmas expresan verdades ciertas, indudables que no son sujetas a cualquier tipo de revisión o crítica.

Los contenidos, aprendizajes y estrategias del programa pugnan en su conjunto por una educación de la corporeidad donde el cuerpo deje de concebirse como objeto y los alumnos reflexionen sobre la prioridad de este en su vida.

Por ejemplo, visualiza que el mundo actual requiere de personas críticas y creadoras de alternativas nuevas, que dan solución a los problemas del mundo actual, por ello replantea la posibilidad de cambiar los vínculos de pasividad que se dan en muchos estudiantes, por vínculos de cooperación e igualdad que conlleven a una forma de asimilar la información con la disyuntiva de construir con ella conocimientos que habiliten al alumno en el saber hacer y en saber ser.

La educación física sustenta el aprendizaje en el manejo sistémico y metodológico del saber ser, del saber hacer y del saber aprender; desde la actividad física sistematizada, en sus diversas manifestaciones, que tiende al desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas motrices humanas en lo físico, cognitivo, psicológico y social.

Concreción en la materia de los principios del Colegio: aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser.

El *aprender a aprender* es un concepto que trasciende al profesor y recae en los estudiantes, ya que los deja como principales sujetos del proceso educativo. Lo anterior no excluye a los docentes, pues el aprendizaje también debe ser la parte central de nuestro quehacer educativo como guías y facilitadores en el proceso. Driscoll (2000) define el aprendizaje como “un cambio persistente en el desempeño humano o en el desempeño potencial...[que] debe producirse como resultado de la experiencia del aprendiz y su interacción con el mundo”. Es importante señalar que estos cambios en cuestión deben ser duraderos y tomando en consideración distintos aspectos (físicos, mentales y emocionales), por lo que se debe llegar a un estado de comprensión del propio aprendizaje sobre la práctica de ejercicio y deporte, así como la reflexión de cuál fue el pro-

ceso para llegar a él. De tal forma que la autorregulación de éste es a lo que debemos encaminar nuestros esfuerzos.

El aprender a hacer implica que los jóvenes sean algo más que solamente repetidores de conductas motrices propuestas por el profesor; más bien que sean capaces de realizarlas de manera autónoma y adecuada, y para ello es necesario proporcionarles también aprendizajes conceptuales, ya que gran parte de las actividades procedimentales deben contar con una base teórica. Por medio de un equilibrio entre las actividades físicas, deportivas, recreativas y conceptuales, los alumnos pueden desarrollar habilidades y destrezas para diseñar, por ejemplo, un plan de ejercicios personal de acuerdo a su condición física, llevarlo a la práctica y doscificarlo. También realizar un calentamiento general, desarrollar cálculos para obtener el índice de masa corporal y frecuencias car-

diacas; organizar y experimentar actividades deportivas y recreativas; administrar el tiempo libre y utilizarlo en actividades físicas que beneficien su salud; utilizar el cuerpo como un medio de expresión y comunicación siendo este un agente de proyección cultural, resolver problemas motrices y cuidar su cuerpo previniendo conductas de riesgo.

Aprender a ser conlleva a la auto aceptación de los alcances y limitaciones que poseen los estudiantes, ya que es un tema de inclusión, tolerancia y respeto fomentado por los docentes.

Por medio de las distintas actividades físicas se promueve también en los alumnos la autorregulación de las emociones en ambientes tanto competi-

vos como de convivencia, así como la práctica de valores y actitudes cívicos y éticos que les ayuden a desarrollar su personalidad como seres humanos y sociales.

El programa actualizado de Educación Física, además de incidir en los tres principios del Colegio, también se basa en aspectos socio constructivistas para fomentar el aprender a convivir juntos en un espacio de socialización y construcción de elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales, sobre autocuidado, ejercicio, deporte y recreación, para que los estudiantes obtengan y mantengan un estado de salud que les permita tener una mejor calidad de vida y, por ende, académica.

Perfil de egreso

El Colegio considera a los alumnos como sujetos de cultura, donde no sólo deben comprender los conocimientos, sino también cuestionarlos, juzgarlos, criticarlos y, sobre todo, relacionarlos con su propia experiencia y realidad.

Por lo cual, la Educación Física contribuye al Perfil de Egreso con la apropiación de la autonomía y adquisición de conocimientos, habilidades físicas, actitudes y valores, que le permitan trascender de forma creativa en su vida cotidiana.

La educación física en el Colegio busca que el alumno:

1. Incorpore elementos que permitan adquirir una actitud crítica, reflexiva y propositiva en la construcción del conocimiento de la corporeidad y el autocuidado.
2. Comprenda la importancia de conservar la salud, por medio de la práctica cotidiana y sistematizada de ejercicio físico.

3. Emplee los conocimientos adquiridos en la planificación, sistematización y ejecución de ejercicio, actividades deportivas y recreativas, para llevarlos a cabo en los diferentes entornos y situaciones a lo largo de su vida.
4. Relacione los conocimientos adquiridos en la materia, con otras asignaturas.
5. Experimente el uso de diversos implementos que le faciliten el desarrollo de su creatividad, motivación y gusto por la práctica del ejercicio físico y las actividades lúdicas.
6. Implemente la construcción de buenas prácticas con las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para el logro de los objetivos de aprendizaje.

Propósitos generales de la materia

1. Favorecer en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social por medio del movimiento corporal sistematizado, que le permita elegir y dosificar sus actividades físicas con la finalidad de mantenerse saludable.
2. Promover en el estudiante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas que repercutan en el medio en que se desenvuelve, y propiciar así la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la adecuada utilización del tiempo libre.
3. Desarrollar en los jóvenes la confianza y seguridad en sí mismos por medio de las actividades físicas, deportivas y recreativas que posibiliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos saludables de higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, a través de actividades complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

Al alcanzar los propósitos citados, y como consecuencia de éstos, se espera que los alumnos en el desarrollo del curso logren los siguientes aprendizajes:

Conceptuales:

- a) Identifique los beneficios que le proporciona la práctica habitual de la actividad física sistematizada.
- b) Conozca los procesos fisiológicos básicos del organismo en la práctica regular de ejercicio físico y actividades deportivas.
- c) Reflexione acerca de poseer hábitos protectores que lo ayuden en la conformación de estilos de vida saludable.
- e) Reconozca la importancia de la evaluación médica y de la condición física como indicadores del estado de salud.

Procedimentales:

- a) Identifique a través de la práctica, los elementos estructurales de los deportes básicos, del acondicionamiento físico, del juego y de la recreación.
- b) Incremente la calidad de ejecución de sus habilidades motrices para incorporarlas a los requerimientos de su vida diaria.
- c) Diseñe y lleve a la práctica un programa de ejercicios físicos personalizado, con sus diferentes secuencias y respectiva dosificación.

Actitudinales:

- a) Adquiera actitudes positivas hacia sus pares y la comunidad en general que le permitan integrarse al medio social donde se desenvuelve.
- b) Fortalezca sus relaciones sociales a través del “aprender a convivir” en un ambiente de respeto, tolerancia e inclusión.
- c) Conciba el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como medios de interacción académica entre pares.

La concepción del aprendizaje, como un proceso de construcción del propio alumno supone, que éste participe activamente en la retroalimentación de sus esquemas anteriores de conocimiento⁷ para integrar en ellos de manera significativa, las nuevas adquisiciones. Ésta visión se centra en:

- Presentar el contenido teórico–práctico de enseñanza–aprendizaje, de manera que pueda ser asimilado de forma eficiente por el alumno.
- Posibilitar la manifestación de procesos reflexivos que le permitan comprender e integrar a sus estructuras cognoscitivas los nuevos aprendizajes.
- Evitar contenidos aislados y sin articulación.

Tomando en consideración lo presentado anteriormente, se han conformado las unidades del programa, mismas que se presentan a continuación.

⁷ El alumno construye su propio conocimiento a partir de las ideas previas que posee, y es a partir de éste que el profesor mediatiza, planea, organiza, diseña y evalúa las actividades.

Evaluación

La evaluación en Educación Física es un proceso que permite considerar una serie de factores fundamentales desde el punto de vista didáctico. Facilita la individualización de la enseñanza, ya que ayuda a conocer los niveles alcanzados en cuanto a conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y la forma de adaptarse a las condiciones educativas y sociales.

Este proceso proporciona información sobre los aspectos biopsicológicos y las dificultades para realizar determinadas tareas a nivel motriz; además de informar el progreso del aprendizaje en relación con los objetivos planteados, lo que permite ajustar las actuaciones del docente.

Toda evaluación se encuentra sujeta a diversos momentos del proceso educativo, al inicio como un medio diagnóstico, durante el desarrollo de manera formativa, y al término de éste con carácter sumativo. Cada una de estas partes puede ser guiada bajo un criterio cuantitativo y cualitativo.

Lo anterior quiere decir que estas evaluaciones pueden basarse en una medición o realizar un juicio de valor.

La evaluación ofrece al estudiante la posibilidad de valorar sus capacidades individuales, de tomar conciencia de su desarrollo, esto es, de autoeva-

luarse, además le permite llevar a cabo comparaciones con respecto al grupo y a sí mismo.

La intervención docente se desarrolla durante las cuatro unidades que comprende el programa. Esta intervención considera distintas actividades que les permitirán a los alumnos manifestar sus habilidades motrices y la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes.

Para evaluar a los estudiantes se propone considerar los siguientes aspectos:

- a) Cumplir con la función de diagnóstico para corregir y reorientar la acción docente según las respuestas y dificultades que se produzcan durante el proceso de enseñanza y de aprendizaje.
- b) Los factores que inciden de forma relevante en el proceso de enseñanza; adecuación de contenidos, metodología, materiales, cantidad de estudiantes, etcétera, así como realizar una evaluación de forma individual y otra colectiva o global.
- c) Las actividades están precedidas por una serie de tareas de evaluación que determinan los conocimientos previos del alumnado, con la finalidad de poder adecuar los propósitos de aprendizaje a las necesidades y capacidades de los participantes en su conjunto.

- d) El sistema que se utilice para evaluar debe permitir la posibilidad de participación por parte del alumno de forma activa en la valoración del proceso de aprendizaje, logrando así una mayor conciencia en lo que respecta a su progreso.
- e) Al término de cada semestre se debe incluir una evaluación formativa, que, además de recoger los resultados alcanzados, informe sobre el desarrollo de todo el proceso en su globalidad.

Es necesario no perder de vista que las características de la motricidad conllevan, en el terreno de la evaluación, a utilizar diferentes modelos e instrumentos sensiblemente diferentes a las áreas de tipo cognitivo.

Algunos de los instrumentos para la evaluación práctica son las técnicas de observación, como el registro anecdótico, lista de cotejo/lista de control, escala de rango o categoría/escalas de calificación o puntuación, dentro de esta escala, se pueden utilizar las escalas cualitativas, numéricas, rúbricas, descriptivas, entre otras.

Como se mencionó, también se puede hacer uso de la autoevaluación, el descubrimiento guiado, la asignación de tareas y la enseñanza por niveles y recíproca; mismos que pueden ser utilizados por los docentes para completar su valoración.

Para que la evaluación se considere global debe ser acumulativa y tomar en cuenta las distintas actividades realizadas, por ejemplo, desarrollo de capacidades coordinativas, habilidades deportivas, procedimentales, así como la participación activa del alumno en las clases, las actitudes y valores.

Por tal motivo, debemos señalar que en la evaluación como proceso se pueden utilizar distintos métodos que debemos ajustar de acuerdo con diversas situaciones, características grupales e individuales, instalaciones y material, sobre todo a la constante retroalimentación entre el docente y el alumno.

Con base en las estrategias sugeridas en cada unidad se propone considerar para la evaluación, las actividades realizadas en el curso que den la oportunidad de poder vincularlas con la evaluación diagnóstica, la formativa y la sumativa, en las cuales el profesor, dependiendo de las necesidades de cada grupo y la forma en la que alcanzarán los aprendizajes esperados, deberá realizar su construcción y determinar su valor.

Unidad 1. Cultura física

<p>Propósitos:</p> <p>Al finalizar la unidad el alumno: Comprenderá la importancia del movimiento corporal como un agente de proyección cultural y social, a través de la adquisición de una cultura física para favorecer la convivencia y desarrollo de su personalidad.</p>	<p>Tiempo: 16 horas</p>
---	------------------------------------

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprenden los conceptos de cultura física y actividad física, y las características socioculturales que la constituyen. 2. Conocen la diferencia entre educación física, deporte y recreación. 3. Identificar los conceptos de corporeidad y la concepción social del cuerpo. 4. Expresar actitudes y valores en relación a la práctica de actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura. • Cultura física. • Actividad física. • Educación física. • Deporte. • Recreación. • Corporeidad. • Sociedad. 	<p>Apertura Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3 y 4.</p> <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar. • Presenta la forma de evaluación. • Realiza la apertura de la clase por medio de preguntas diagnósticas. • Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un diagnóstico de la unidad. • Conoce las actividades para su desarrollo. <p>Desarrollo</p> <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consulta diversos medios de información impresos y electrónicos para buscar los conceptos de la unidad y compara las diferencias de la temática. • Desarrolla mapas mentales, conceptuales y cuadros comparativos, para llevarlos a la práctica en las actividades físicas. • Intercambia impresiones entre pares, respetando las ideas de sus compañeros. <p>Cierre</p> <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona acerca de los aprendizajes teórico-prácticos adquiridos. <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienta las reflexiones, y realiza el cierre de las actividades.

Evaluación

Diagnóstica: Ésta se da por medio de la batería de pruebas que se realiza al inicio de cada semestre, en su parte práctica; para la conceptual, se puede realizar por medio de preguntas exploratorias.

Formativa: por medio de la observación, mapas conceptuales o mentales, cuadros comparativos, lista de cotejo, escala estimativa, folletos, multimedia, video educativo, evaluación práctica y teórica.

De ser necesario, el profesor deberá ajustar las actividades que mejor se adecuen al grupo, tomando en cuenta la evaluación diagnóstica y el rendimiento del grupo.

Sumativa: en este momento se realiza la ponderación de todo el proceso de aprendizaje en el que se deben reflejar los alcances conceptuales, procedimentales y actitudinales de los estudiantes durante en trabajo en la unidad.

Referencias

Para el alumno

- Grasso, Alicia (Comp.) *et al.* (2009). *La educación física cambia*. México: Novedades Educativas.
- Sanz, Elena. *El sedentarismo puede resultar mortal*. México. Revista digital Muy Interesante en: <<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-sedentarismo-puede-resultado-mortal>>
- UNESCO, *Conferencia general de la UNESCO*. (2015). Carta Internacional Revisada de la educación física, la actividad física y el deporte. En: <http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html>
- Vázquez, Sofía y Belén Mingote. (2013). *La actividad física en los adolescentes*. Madrid: Díaz de Santos.

Para el Profesor

- Amigó, Esteve, *et al.* (2004). *Adolescencia y deporte*. Barcelona: INDE.
- Bores Calles, Nicolás *et al.* (2005). *La lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal*. Barcelona: INDE.
- Congreso de la Unión, Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos. (2013). *Ley general de cultura física y deporte*. México: DOF.
- Corpas Rivera Francisco J. Toro Bueno Salvador, Zarco Resa Juan A. (s/a). *Educación física en la enseñanza*. Archidona, Málaga: Ediciones Aljibe.
- Gento Palacios, Samuel (Coord.), Isabel Ferrándiz Vindel y Vicente Orden Gutierrez. (2011). *Educación física para el tratamiento de la diversidad*. Madrid: UNED.
- Gudiño, Marco y Birgit Petri. (1993). *Materiales para enseñanza de la cultura física*. Quito: Abya Yala.
- Gutiérrez Sanmartín, Melchor. (1995). *Valores sociales y deporte: La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos. (Monografías sobre ciencias de la A. F. y el deporte).
- Grasso, Alicia y Beatriz Erramouspe. (2005). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*. México: Novedades Educativas.
- Lleixá, Teresa *et al.* (2002). *Multiculturalismo y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Nougués–Forero, Mike. (2004). *Historia de tres mundos: cuerpo, cultura y movimiento – reflexiones de cultura física*. Bogotá: UST.
- Sheldon I. Fordham, Carol Ann Leaf. (1982). *Educación física y deportes*. México: Limusa.

Unidad 2. Formación para la salud

<p>Propósitos:</p> <p>Al finalizar la unidad el alumno:</p> <p>Identificará los beneficios físicos, intelectuales y sociales del ejercicio físico, a través de su práctica sistemática, para prevenir los factores de riesgo contrarios a un estilo de vida saludable.</p>	<p>Tiempo: 16 horas</p>
---	------------------------------------

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretar los resultados de la condición física, así como el índice de masa corporal (IMC). 2. Diseñar un plan de ejercicios físicos de acuerdo con sus características individuales. 3. Explicar los conceptos de ejercicio físico, nutrición, alimentación y desórdenes alimenticios. 4. Reflexionar sobre los beneficios físicos y mentales que proporciona un estilo de vida saludable en su vida cotidiana. 5. Identifica el sedentarismo, los trastornos alimenticios y las adicciones como factores de riesgo que afectan una vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salud. • Factores de riesgo. • Factores protectores. • Autocuidado. • Prevención. • Evaluación de la condición física. • Tablas de clasificación. • Toma de frecuencia cardiaca. • Ejercicio físico. • Planificación del ejercicio físico. • Descanso. • Alimentación. • Nutrición. • Desórdenes alimenticios. • Adicciones. 	<p>Apertura Aprendizajes a lograr: 1 y 2.</p> <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar. • Da a conocer las actividades para el desarrollo. • Presenta la forma de evaluación de la unidad. • Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades. • Da las instrucciones para la toma eficiente de la frecuencia cardíaca y explica la fórmula para obtener el IMC. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un diagnóstico de la unidad. • Conoce las actividades a desarrollar. <p>Desarrollo</p> <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza al grupo para llevar a cabo la batería de pruebas físicas. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la batería de pruebas para determinar la condición física. • Con base en los resultados obtenidos, clasifica su condición física dentro de las pruebas. • Tomando como base los resultados de la batería de pruebas y su clasificación, diseña y practica un plan de ejercicios físicos en clase.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<p>Cierre El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparte y compara sus resultados y rutinas de ejercicios con sus compañeros. <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienta los comentarios y realiza el cierre de las actividades. <p>Aprendizajes a lograr: 3, 4 y 5. El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar. • Da a conocer las actividades para el desarrollo. • Presenta la forma de evaluación de la unidad. • Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades. • Hace la introducción al tema por medio de dinámicas grupales. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un diagnóstico de la unidad. • Conoce las actividades a desarrollar. <p>Desarrollo El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza al grupo en quipos para llevar a cabo el trabajo colaborativo. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la búsqueda de conceptos vía diversos medios, impresos y electrónicos. • Crea una presentación con información relacionada al ejercicio físico, nutrición, alimentación y descanso; que muestre los aprendizajes obtenidos ante el grupo. • Trabaja en equipo colaborativo una representación o un socio drama, etcétera, mostrando la reflexión de una vida saludable contra una carente de prevención y autocuidado en los adolescentes. • Elabora un mapa mental, identificando los daños físicos, psicológicos y sociales que generan las adicciones. • Realiza un ensayo en el que considere todos los temas vistos en la unidad y la forma en la que se relacionan.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<p>Cierre</p> <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona acerca de los aprendizajes teórico–prácticos adquiridos. <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienta las reflexiones y realiza el cierre de las actividades.

Evaluación

Diagnóstica: se puede realizar por medio de preguntas exploratorias, cuestionarios o lluvias de ideas.

Formativa: se sugieren emplear batería de pruebas de condición física, elaboración de presentaciones en PowerPoint, ensayos, resúmenes, reportes, tabla de cotejo, mapa conceptual y mental, videos, plan de ejercicios físicos, evaluación práctica y teórica, podcast educativo.

De ser necesario, el profesor deberá ajustar las actividades que mejor se adecuen al grupo, tomando en cuenta la evaluación diagnóstica y el rendimiento del grupo.

Sumativa: en este momento se realiza la ponderación de todo el proceso de aprendizaje en el que se deben reflejar los alcances conceptuales, procedimentales y actitudinales de los estudiantes durante en trabajo en la unidad.

Referencias

Para el Alumno

- Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2010). Características de las drogas en: <http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/nuevo_caracteristicas.html>
- García, N. Martínez, A. y Tabuenca, A. (1999). *La tonificación muscular: teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Ibañez, A. y Torreadella, J. (1999). *1004 ejercicios de flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- López, P. (2001). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. España: INDE.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Concepto de salud en: <<http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>>
- Saura, J. y Aranda, Solé, R. (1999). *1088 ejercicios en circuito*. Barcelona: Paidotribo.
- Serrabona, M, Andueza, J y Sáncho, R. (2004). *1001 Ejercicios y juegos de calentamiento*. España: INDE.

Para el profesor

- Benito, P, Calvo, S, Gómez, C. e Iglesias, C. (2014). *Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte*. Madrid: UNED.
- Brito, E. (2011). *Fundamentos de la evaluación física y biológica*. España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Camacho, E. (2014). *Autocuidado de la salud*. México: ITESO.
- Carolyn, C. (2002). *Anorexia, bulimia y otros trastornos de la alimentación*. México: Diana.
- Ceballos, D. y Molina, N. (2007). *Educación corporal y salud: gestación, Infancia y adolescencia*. Antioquía: Funámbulos.
- Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2012). *Pautas para la prevención y la atención de las adicciones en universidades, institutos y escuelas de educación media superior y superior en México*. México: Secretaría de Salud.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para las salud desde la educación física*. España: INDE.
- Gázquez, M, García, J. y García A. (2016). *Prevención de las adicciones en el contexto escolar*. España: Universitas MH.
- Gerorge, J, Garath, A. y Vehrs, P. (2005). *Tests y Pruebas Físicas*. 4ª edición. España: Paidotribo.
- Isorna, M. y Saavedra D. (2012). *Prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas*. Madrid: Grupo Anaya.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. España: Paidotribo.
- Pastor, P. (2007). *Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Restrepo, H. y Malaga, H. (2002). *Promoción de la salud. Cómo construir vida saludable*. México: Editorial Médica Panamericana.
- Vázquez, S. y Mingote, B. (2013). *La actividad física en los adolescentes*. Madrid: Díaz de Santos.
- Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Unidad 3. Formación para el deporte

<p>Propósitos: Al finalizar la unidad el alumno: Reconocerá los beneficios físicos y mentales que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto que se imparten en el Colegio, por medio de su práctica, para el desarrollo de habilidades, actitudes, hábitos y valores que trasciendan en su vida cotidiana.</p>	<p>Tiempo: 16 horas</p>
---	------------------------------------

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las características de las disciplinas deportivas individuales y de conjunto. 2. Experimentar la práctica de los fundamentos básicos de los deportes individuales (atletismo, acondicionamiento físico general, aeróbicos, ajedrez y gimnasia). 3. Practicar los fundamentos básicos de los deportes de conjunto (basquetbol, fútbol y voleibol). 4. Reconocer los ejercicios físicos acordes a la preparación física general y específica. 5. Manifiestar actitudes de respeto, colaboración, tolerancia y juego limpio, que les permitan confrontar y controlar emociones ante situaciones de victoria o derrota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento, ejercicios específicos y relajación. • Atletismo (pista y campo) • Acondicionamiento físico general (AFG), (con implementos y sin implementos). • Aeróbicos (ritmo, métrica musical). • Ajedrez (movimientos básicos). • Gimnasia (básica, para todos, acrobática y acrosport). • Basquetbol (bote, pase y tiro). • Fútbol (conducción, recepción y golpeo). • Voleibol (voleo, recepción y servicio). 	<p>Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3, 4 y 5.</p> <p>Apertura El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar. • Da a conocer las actividades para el desarrollo de la unidad. • Presenta la forma de evaluación. • Motiva a los alumnos a participar en todas las actividades propuestas, así como en los torneos. • Da a conocer los reglamentos y sistemas de competencia de manera general, con los que se llevarán a cabo los diferentes torneos. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un diagnóstico de la unidad. • Conoce las actividades para su desarrollo. • Crea expectativas de los diferentes deportes a trabajar. <p>Desarrollo El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expone a través de grupos colaborativos las generalidades de las distintas disciplinas deportivas, individuales o colectivas. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza diversos movimientos de calentamiento, ejercicios específicos y de relajación. • Practica juegos pre deportivos y modificados como medios preparatorios. • Organiza con la guía del profesor encuentros deportivos para establecer el grado de dominio físico-motor que posee de estas disciplinas. • Realiza circuitos y trabajo por estaciones con los fundamentos básicos deportivos.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<ul style="list-style-type: none"> • Practica ejercicios de progresión de enseñanza de los fundamentos básicos de las disciplinas de conjunto. <p>Cierre</p> <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre las actitudes que mostraron sus compañeros durante las distintas actividades. • Debate los resultados obtenidos logrando una retroalimentación grupal. <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienta las reflexiones y realiza el cierre de las actividades.

Evaluación

Diagnóstica: se puede realizar por medio de preguntas exploratorias, cuestionarios o lluvias de ideas.

Formativa: se sugieren mini torneos, reporte anecdótico, informe, lista de cotejo, escala estimativa, plan de ejercicios, rutina de ejercicios, fichas, evaluación práctica y teórica.

De ser necesario, el profesor deberá ajustar las actividades que mejor se adecuen al grupo, tomando en cuenta la evaluación diagnóstica y el rendimiento del grupo.

Sumativa: en este momento se realiza la ponderación de todo el proceso de aprendizaje en el que se deben reflejar los alcances conceptuales, procedimentales y actitudinales de los estudiantes durante en trabajo en la unidad.

Referencias

Para el alumno

UNESCO. (2005). *Educación con el deporte*. en: <http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf>

Para el profesor.

Alcaraz, A. (2011). *Voleibol: entrenamiento por fases*. Badalona, España: Paidotribo.

Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo.

África, C. y Sánchez, J. (1997). *Gimnasia artística: manual de iniciación*. Sevilla: Wanceulen.

Ballarelo, D. (2009). *Jaque mate: tu primer libro de ajedrez*. Buenos Aires, Argentina: Guadal.

Baur, R. y Egeler, R. (1999). *Gimnasia, juegos y deporte para mayores*. Barcelona: Paidotribo.

Campos, G. (2001). *Baloncesto básico*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Fernández, F. (2012). *¡Aprende ajedrez y diviértete!*. Barcelona: Paidotribo.

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.

Pavlovich, M. (2001). *Voleibol: aprender y progresar: más de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo*. Barcelona: Paidotribo.

Soares, J. (2011). *El entrenamiento del futbolista: resistencia-fuerza-velocidad*. Badalona, España: Paidotribo.

Terrados, N. y Calleja, J. (2008). *Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto*. Badalona, España: Paidotribo.

Valenciano, M. (2008). *El entrenador y el equipo: aprendiendo a ser un buen entrenador de formación*. Badalona, España: Paidotribo.

Referencias digitales

Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo en: <<http://www.fmaa.mx/>>

Federación internacional de Fútbol Asociación en: <<http://es.fifa.com/>>

Federación Mexicana de Fútbol Asociación en: <<http://www.femexfut.org.mx/portalv3/>>

Federación Mexicana de Minifútbol en: <<http://www.futbolrapido.org/>>

Federación Internacional de Básquetbol en: <<http://www.fiba.com/es>>

Federación Internacional de Voleibol en: <<http://www.fivb.com/>>

Federación Mexicana de Voleibol en: <<http://www.fmvb.mx/>>

Federación Internacional de Gimnasia en: <<http://www.fig-gymnastics.com/event/>>

Federación Mexicana de Gimnasia en: <<http://www.fmgimnasia.org/>>

Unidad 4. Formación para la recreación

<p>Propósitos:</p> <p>Al finalizar la unidad el alumno: Identificará la importancia que posee el uso adecuado del tiempo libre, a través de actividades que le orienten sobre el ocio, la recreación y el juego, para mejorar la convivencia en su entorno académico y social.</p>	<p>Tiempo: 16 horas</p>
---	------------------------------------

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la relación entre recreación, tiempo libre, ocio y juego. 2. Demostrar las diversas formas de expresión, a través de movimientos corporales. 3. Practicar diferentes actividades físico-recreativas. 4. Percibir el entorno de desarrollo social y cultural de los juegos populares, tradicionales y autóctonos. 5. Manifestar respeto por el medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocio. • Tiempo libre. • Recreación. • Juego. • Juegos recreativos. • Juegos modificados. • Expresión corporal. • Rally. • Circuitos recreativos. • Actividades al aire libre (cuidado del medio ambiente). 	<p>Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3, 4 y 5.</p> <p>Apertura El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar. • Da a conocer las actividades para el desarrollo de la unidad. • Presenta la forma de evaluación. • Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades. • Hace la introducción al tema por medio de dinámicas grupales. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza un diagnóstico de la unidad. • Conoce las actividades a desarrollar. <p>Desarrollo El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía y orienta las actividades. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investiga los diversos conceptos y los relaciona con sus actividades diarias, intercambiando los resultados de manera grupal, creando de forma colaborativa un mapa conceptual. • Realiza demostraciones corporales libres en equipos, que le permita desarrollar diferentes alternativas de movimiento y manifestando su creatividad. • Coordina un evento físico-recreativo en equipos, demostrando destreza, habilidades y creatividad. • Organiza de manera grupal juegos: populares, tradicionales y autóctonos; fortaleciendo sus tradiciones y costumbres. • Realiza prácticas de campo y visitas guiadas, analizando propuestas individuales de las posibles mejoras y cuidado de su entorno.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<p>Cierre</p> <p>El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina la reflexión sobre lo realizado en la unidad. <p>El alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona y analiza lo realizado en la unidad, haciendo la comparación con sus compañeros, respetando sus participaciones.

Evaluación

Diagnóstica: se puede realizar por medio de preguntas exploratorias, cuestionarios y/o lluvias de ideas.

Formativa: se pueden emplear mapas conceptuales, diseño de juegos, elaboración de materiales para actividades recreativas, reporte, evaluación práctica y teórica.

De ser necesario, el profesor deberá ajustar las actividades que mejor se adecuen al grupo, tomando en cuenta la evaluación diagnóstica y el rendimiento del grupo.

Sumativa: en este momento se realiza la ponderación de todo el proceso de aprendizaje en el que se deben reflejar los alcances conceptuales, procedimentales y actitudinales de los estudiantes durante en trabajo en la unidad.

Referencias

Para el alumno

Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio. (1994). *Carta internacional para la educación del ocio* en: < <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2009/03/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>>

Camerino, F. (2003). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo: Barcelona

Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales. En: < <http://www.jcarlosmacias.com/autoctonoytradicional/Deportes.html>>

Para el profesor

- Bantulá, J. (2009). *Juegos multiculturales: 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Boullón, R. y Molina, S. (2002). *Un nuevo tiempo libre*. México: Trillas.
- Camerino, F. (2002). *Deporte Recreativo*. Barcelona, España:INDE
- Devis, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. España:INDE.
- Engtrom, W. Ted, Mackenzie, R. Alec. (2002). *Cómo aprovechar el tiempo libre. Normas prácticas relativas al uso eficaz del tiempo*. México: Trillas.
- Martínez, E. (2007). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografías*. España: Paidotribo.
- Morales, C. (1990). *Manual de recreación física*. México: Limusa.
- Morfin, H. (2003). *Administración del tiempo libre*. México: Trillas.
- Omeñaca, C. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. México: Paidotribo.

Consideraciones generales

Los programas de estudio deben responder a las necesidades de los alumnos con respecto al contexto sociocultural y laboral en un marco nacional.

“La orientación social de nuestro Modelo Educativo está dado por la función de un Bachillerato Polivalente en su misión frente a la sociedad: que forma para la vida, para el trabajo y para la continuación de estudios profesionales”...⁸

Es decir, que se deben proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollarse como individuo social.

Si tomamos en cuenta las problemáticas actuales, tanto mundiales como nacionales, podemos comentar que de acuerdo a los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, donde se muestra que la inactividad física, número de horas frente a la pantalla, hábitos alimenticios, las adicciones, la carencia de valores universales, y la indiferencia por parte de los alumnos para llevar estilos de vida saludable, la educación física puede intervenir ante estos indicadores para proporcionar a los jóvenes las herramientas conceptuales, procedimentales y acti-

⁸ Colegio de Ciencias y Humanidades (2012). “Comisiones Especiales para la Actualización de los Programas de Estudio de las Materias, Material de lectura”. México: Ciudad Universitaria, p.p.54

tudinales necesarias que le permitan mantener y mejorar la salud a lo largo de su vida.

Con respecto a la conformación de las unidades, se realizó el análisis tomando en consideración los lineamientos que se mencionan en los materiales de lectura proporcionados a la Comisión Especial Revisora para la estructuración de los programas.

Posteriormente, para definir los propósitos, se contestaron las siguientes preguntas: ¿qué? (actividad a realizar), ¿cómo? (condiciones a través de las cuales se realizará la actividad) y ¿para qué? (finalidad de la actividad de conocimiento).

Para finalizar, se precisaron los aprendizajes esperados y la temática tomando en cuenta los propósitos generales y de cada unidad.



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General
Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez
Secretario Administrativo
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional
Dr. César Iván Astudillo Reyes
Secretario de Atención a la Comunidad Universitaria
Dra. Mónica González Contró
Abogada General
Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social



Dr. Jesús Salinas Herrera
Director General
Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez
Secretario General
Lic. José Ruiz Reynoso
Secretario Académico
Lic. Aurora Araceli Torres Escalera
Secretaria Administrativa
Lic. Delia Aguilar Gámez
Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje
Mtra. Beatriz A. Almanza Huesca
Secretaria de Planeación
Dra. Gloria Ornelas Hall
Secretaria Estudiantil
Dr. José Alberto Monzoy Vásquez
Secretario de Programas Institucionales
Lic. María Isabel Gracida Juárez
Secretaria de Comunicación Institucional
M. en I. Juventino Ávila Ramos
Secretario de Informática

DIRECTORES EN PLANTELES:

Azcapotzalco **Lic. Sandra Guadalupe Aguilar Fonseca**
Naucalpan **Dr. Benjamín Barajas Sánchez**
Vallejo **Mtro. José Cupertino Rubio Rubio**
Oriente **Lic. Víctor Efraín Peralta Terrazas**
Sur **Mtro. Luis Aguilar Almazán**

Para la elaboración de este Programa se agradece la participación de: Olivia Acevedo Robledo, Azucena Barba Martínez, Russell Gustavo Cabrera González, Úrsulo Gabriel Hernández Serrano, María Esther Izquierdo Alarcón, Rubén Maruri Martínez, Amando Reyes Fuentevilla, Guadalupe Rosas Gómez, David Zabel Sánchez Ángeles.

Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
Programas de Estudio
Educación Física
Se terminó de imprimir en el mes de 2016
en la imprenta de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
Monrovia número 1002, colonia Portales,
Delegación Benito Juárez, CP. 03300
Se imprimieron ### ejemplares

