



Documento de Trabajo

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS	7
ENFOQUE DISCIPLINARIO	8
ENFOQUE DIDÁCTICO	9
CONCRECIÓN EN LA ASIGNATURA DE LOS PRINCIPIOS DEL MODELO EDUCATIVO DEL COLEGIO: APRENDER A APRENDER, APRENDER A HACER, APRENDER A SER	10
CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PERFIL DE EGRESO	11
PROPÓSITOS GENERALES DE LA ASIGNATURA	12
PANORAMA GENERAL DE LAS UNIDADES	15
EVALUACIÓN	16
UNIDAD I – FORMACIÓN PARA LA CULTURA FÍSICA	19
UNIDAD II – FORMACIÓN PARA LA SALUD	26
UNIDAD III – FORMACIÓN PARA EL DEPORTE	33
UNIDAD IV – FORMACIÓN PARA LA RECREACIÓN	40
CONSIDERACIONES GENERALES	46

## 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...”<sup>1</sup> y propedéutico, general y único “puesto que orienta a la adquisición de la preparación necesaria para cursar con éxito estudios profesionales...”<sup>2</sup>; 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.

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 partícipe 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

<sup>1</sup> CCH. (1996). Plan de Estudios Actualizado. UNAM. p.p. 36

<sup>2</sup> Idem, p.38.

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.”<sup>3</sup> 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. Dentro del contexto del mapa curricular del Colegio, nuestra asignatura es considerada como formación extracurricular.

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 desde inicios de los a principios de la década de los~~ 70 impulsó un programa operativo, que tituló “Programa de Actividades del Departamento de Educación Física”, y es a mediados de los años 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.

---

<sup>3</sup> Idem, p.106.

Dichos elementos del perfil del egresado se basan en las orientaciones que conciben al **alumno estudiantado** 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 **ajustado**: I. **Formación para la** 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.

En cada unidad se sugieren estrategias **e instrumentos** 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, **que** 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 aspecto 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 **asignatura**, 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, **que, además**, se tiene una orientación **también de** interdisciplina y de transversalidad con **temas otras disciplinas de otras asignaturas, como, por ejemplo, Ciencias de la Salud, Biología, Química, Psicología, y con disciplinas afines a las Matemáticas.**

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

#### **Relación con otras asignaturas**

La Educación Física es una asignatura que se cursa ya sea en primero o segundo semestre, y debido a sus características se enmarca en el Área de Ciencias Experimentales, del Consejo Académico del Bachillerato (CAB), por lo que tiene una estrecha relación con las asignaturas de Química, Biología, Física, Psicología y Ciencias de la Salud del Colegio, sin embargo, también se relaciona de manera transversal con el Área de Matemáticas.

Si **consideramos** que nuestro objeto de estudio es el ser humano<sup>4</sup> desde una perspectiva global, **la Educación Física** se relaciona con la Biología y la Química **con temáticas como el agua, su importancia para el sostenimiento de la vida, la conservación de la salud y el autocuidado; de la misma manera se relaciona con temas referentes a los alimentos (macronutrientes y micronutrientes como son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y su función en el organismo con respecto a los procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo humano durante la práctica de ejercicio vinculados con la alimentación y nutrición. Aunado a eso, temas como la Biodiversidad, conservación biológica y el desarrollo sustentable tienen una vinculación con la manifestación del respeto hacia el medio ambiente y con las actividades al aire libre.**

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 busca el fortalecimiento de la autonomía de los estudiantes, así como los valores de compromiso y respeto hacía sí mismos y a su entorno social; dicho contenido se vinculan con nuestra asignatura porque buscamos concientizar al estudiantado en lo referente al autocuidado, la prevención de adicciones y factores de riesgo y protectores a la salud física y mental.**

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

Con Ciencias de la Salud, donde se reconoce la multiplicidad de condicionantes para preservar la misma; entre ellas nos referimos al ejercicio físico, el descanso, la alimentación y nutrición, sedentarismo, trastornos alimenticios.

También compartimos temas relacionados con la Recreación y sus beneficios en el adolescente; como el uso del ocio, el tiempo libre y el valor del juego en el ser humano.

Y por último con el Área de Matemáticas ya que utilizamos operaciones básicas con los y las estudiantes para la determinación del índice de Masa Corporal (IMC) y las frecuencias cardíacas, así como elementos de estadística para la valoración de su condición física. Con taller de cómputo, siendo este último de gran relevancia ya que se refiere al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), y lo imprescindible que resulta en cada aspecto de nuestra vida, encontrando relación con el uso y búsqueda de información en internet, su discriminación y selección lo que ayuda a complementar la información obtenida en la sesión de Educación Física, además, por ejemplo, el uso de hojas de cálculo, tanto para procesar como para presentar, gráficamente información diversa.

La relación de la Educación Física con otras disciplinas del conocimiento puede ayudar a que el estudiantado conozca cómo ciertos temas se abordan desde perspectivas distintas, pero también cómo se pueden relacionar entre sí para la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades que les permitan mantener y mejorar la salud integral a lo largo de su vida, por medio de la práctica autónoma y reflexiva del ejercicio físico.

#### 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~~ enfrentando la resistencia y los obstáculos ante la práctica de la actividad física sistemática como parte de un estilo de vida saludable;

Así mismo, predispone a través del movimiento a la “acción autónoma” de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia ~~a través~~ por medio 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~~ como son 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~~ crea a su vez redes de información y de comunicación

#### 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~~ los diferentes modos de comprender 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.

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~~ los y las estudiantes tenga la confianza de proponer, debatir y plantear dudas y cuestionamientos, al docente y sus pares

El papel del profesor crítico es analizar los mecanismos defensivos y de autoengaño respecto a las situaciones de dominio, que configuran su pensamiento ~~y~~ su realidad y su deseo de tomar conciencia reflexiva para superarlos, relacionados con los aprendizajes que se plantean en este programa.

### Concreción en la **materia asignatura** de los principios del Modelo Educativo del Colegio: aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser

El aprender a aprender es un concepto que trasciende al **docente** y recae en los estudiantes, ya que los deja como principales sujetos actores 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, **orientadores** y facilitadores en **este** proceso. **"El aprendizaje se puede definir como un cambio de comportamiento relativamente permanente que se produce como resultado de la experiencia o la práctica. La experiencia es importante en el concepto de aprendizaje, Einstein decía que el aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información."**<sup>5</sup> Es importante señalar que estos cambios en cuestión deben ser duraderos y tomando en consideración distintos aspectos (físicos, mentales, **sociales y** emocionales), por lo que se debe llegar a un estado de comprensión del propio aprendizaje sobre la práctica de ejercicio, deporte **y temas transversales como la perspectiva de género, la sustentabilidad, la formación ciudadana y la incorporación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación,** así como la reflexión de cuál fue el proceso 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 **las y los adolescentes** sean algo más que solamente repetidores de conductas motrices propuestas por **el profesorado**; más bien que sean capaces de realizarlas de manera autónoma y **reflexiva**, y para ello es necesario proporcionarles también aprendizajes conceptuales.

Por medio de un equilibrio entre las actividades físicas, deportivas, recreativas y conceptuales, **las y los estudiantes pueden** ~~deben~~ **ser capaces de** desarrollar habilidades y destrezas para, **por ejemplo, diseñar un plan personal de ejercicios de acuerdo con** su condición física **e intereses,** y llevarlo a la práctica. ~~y dosificarlo.~~

También realizar un calentamiento general, desarrollar cálculos para obtener el índice de masa corporal y **conocer sus** frecuencias cardíacas; 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 éste un agente de proyección **social y** cultural; resolver problemas motrices y cuidar su ~~cuerpo~~ **salud,** previniendo conductas de riesgo.

Aprender a ser, conlleva a la auto aceptación de los alcances y limitaciones que poseen **las y los** estudiantes, así como la práctica de la inclusión, la tolerancia, los valores y la equidad de género, que deberán ser fomentados por las y los docentes

<sup>5</sup> Sáez, J (2018). Estilos de Aprendizaje y Métodos de Enseñanza. UNED. p.p. 10

Por medio de las distintas manifestaciones de nuestra disciplina, se promueve también en el estudiantado, la autorregulación de las emociones en ambientes tanto competitivos 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 vigente (2024) 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 sana convivencia y libre de violencia, de socialización y construcción de elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales, sobre autocuidado, ejercicio, deporte y recreación, para que las y los estudiantes obtengan y mantengan un estado de salud que les permita tener una mejor calidad de vida y por consiguiente, académica.

### Contribución de la materia asignatura al perfil de egreso

El Colegio considera a sus estudiantes como sujetos de cultura, quienes no sólo deben comprender los conocimientos, sino también cuestionarlos, juzgarlos, criticarlos y, sobre todo, relacionarlos con su propia experiencia y realidad, y que además construyan juicios de acuerdo con las experiencias de aprendizaje obtenidas.

Por lo cual, La Educación Física contribuye al Perfil de Egreso con la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades físicas, actitudes y valores, que permitan a las y los egresados comprender la importancia de conservar la salud por medio de la práctica cotidiana y sistematizada de ejercicio físico para construir una cultura física.

Nuestra disciplina busca que el estudiantado:

1. Incorpore elementos que permitan adquirir una actitud crítica, reflexiva y propositiva en la construcción del conocimiento sobre corporeidad y el autocuidado relacionado con la salud.
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 adecuada de ejercicio, de actividades deportivas y recreativas para practicarlas en los diferentes entornos y situaciones de su vida cotidiana; y que relacionen esos conocimientos con otras asignaturas.
4. Relacione los conocimientos adquiridos en la materia, con otras asignaturas.  
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 como medio para mantener estilos de vida activos y saludables.

E

5. Aprenda a conocer y controlar sus emociones en la práctica deportiva y de ejercicio físico; para trasladarlo a otros ámbitos de su vida.
6. Practique actitudes de inclusión y de respeto a la diversidad, para fomentar una cultura de paz y ambientes libres de violencia que promuevan la sana convivencia.
7. Implemente la construcción de buenas prácticas en lo que respecta a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC), para el logro de los objetivos de aprendizaje.

#### Propósitos generales de la materia asignatura

A partir de la contribución al perfil de egreso, en el Colegio de Ciencias y Humanidades, la asignatura tiene como propósitos:

- Favorecer en el alumno el Contribuir al desarrollo intelectual, emocional y social del estudiantado por medio a través del movimiento corporal sistematizado, y el uso de las TIC lo que le permita permitirá elegir y dosificar sus actividades físicas o recreativas con la finalidad de mantenerse saludable.
- Promover en el estudiante estudiantado la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas en un ambiente intercultural en el que se desenvuelvan para la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la utilización del tiempo libre en un medio sustentable. 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.
- Desarrollar en el estudiantado los jóvenes la confianza y seguridad en sí mismos por medio a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas que faciliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
- Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos Adquirir hábitos de salud, higiene, alimentación, descanso saludables de higiene, alimentación, conservación del medio ambiente, a través de actividades físicas, deportivas y recreativas que repercutan en la salud individual y colectiva del estudiantado. complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

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

### Conceptuales:

- a) ~~Identifique~~ Conocer los beneficios que le proporciona la práctica habitual de la actividad física o deportiva sistematizada, así como recreativa para el desarrollo personal, cultural y social.
- b) ~~Conozca~~ Conocer los procesos fisiológicos básicos del organismo en la durante la práctica regular de ejercicio físico y actividades deportivas y recreativas.
- c) ~~Reflexione acerca de poseer~~ Adquirir hábitos protectores que lo ayuden en la conformación de estilos de vida saludable, y de autocuidado en un medio sustentable e intercultural.
- d) ~~Reconozca~~ Reconocer 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~~ Identificar los elementos estructurales de los deportes básicos, del acondicionamiento físico, del juego y de la recreación a través de su práctica.
- b) ~~Incremente~~ Incrementar la calidad de ejecución de sus las habilidades motrices para incorporarlas a los requerimientos de su la vida diaria.
- c) ~~Diseñe~~ Diseñar y lleve a la práctica un programa de ejercicios físicos personalizado, con sus diferentes secuencias y respectiva dosificación, de acuerdo con su género para llevarlo a la práctica.

### Actitudinales:

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

La concepción del aprendizaje, como un proceso de construcción del propio alumno estudiantado, supone, que éste participe activamente en la retroalimentación de sus los esquemas anteriores de conocimiento<sup>6</sup> para integrar en ellos de manera significativa, las nuevas adquisiciones.

Esta visión se centra en:

- Presentar el contenido teórico-práctico de enseñanza-aprendizaje, de manera que pueda ser asimilado de forma eficiente por el alumno el estudiantado.
- 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 más adelante. las cuales se presentan más adelante.

---

<sup>6</sup> El estudiantado construye su propio conocimiento a partir de las ideas previas que posee, y es a partir de éste que el profesorado mediatiza, planea, organiza, implementa, diseña y evalúa las actividades.

**Panorama General de las Unidades**

EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMERO Y SEGUNDO SEMESTRE	
UNIDAD 1	12 horas
	Formación para la Cultura Física
UNIDAD 2	16 horas
	Formación para la Salud
UNIDAD 3	18 horas
	Formación para el Deporte
UNIDAD 4	18 horas
	Formación para la Recreación

## Evaluación

La evaluación en Educación Física es un proceso que permite considerar una serie de factores fundamentales desde el punto de vista didáctico.

La evaluación en Educación Física es un proceso de carácter formativo que considera una serie de factores desde el punto de vista didáctico. Permite personalizar la enseñanza al considerar todos los elementos presentes en el desarrollo de aprendizaje como los conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y la forma de adaptarse a las condiciones educativas y sociales del estudiantado. La interconexión entre programas y contenidos se ajusta a una realidad específica, facilitando la comprensión de procesos y resultados según las características individuales de cada estudiante; además de informar el progreso del aprendizaje en relación con los propósitos y temáticas, lo que permite ajustar las actuaciones del docente. Ante esta tarea, muchas veces, nos vemos ante la duda de poder valorar la adquisición de destrezas; una problemática es dedicar un espacio para la reflexión y diseño de lo que se quiere evaluar en relación con los aprendizajes. No se suele establecer indicadores de evaluación y tampoco las herramientas a lo largo del desarrollo de las unidades. Se evalúa, pero muchas veces de manera subjetiva y basada en datos no sistematizados; por lo que se debe priorizar una evaluación global de las destrezas adquiridas por el estudiantado, en las habilidades procedimentales, actitudinales, valores y comportamientos que manifiesta el estudiantado en su interacción grupal o en lo individual.

La evaluación en educación física en el CCH es integral ya que valora a los y las estudiantes como seres críticos, pensantes y partícipes del contexto y la actualidad. Facilita Puede ayudarnos a la individualización de la enseñanza, ya que ayuda nos permite 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 cognitivos, biológicos 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.

“Evaluación implica un proceso sistemático de acopio de información.....para ser analizada con rigor metodológico, fundamentar la toma de decisiones y promover el aprendizaje complejo en los estudiantes.”<sup>7</sup>

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 Cada uno de esos momentos puede ser guiada evaluado 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 debe ofrece al estudiante estudiantado la posibilidad de valorar sus capacidades individuales, y de tomar conciencia de su desarrollo, esto es, es decir, de autoevaluarse,

<sup>7</sup> Sánchez, M y Martínez, A (2020). Evaluación del y para el Aprendizaje: Instrumentos y estrategias. CODEIC-UNAM. p.p.18



además le ~~permite~~ ~~le puede ayudar a~~ ~~llevar a cabo~~ ~~realizar~~ 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 al ~~estudiantado~~ manifestar sus habilidades motrices y la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes.

Para ~~evaluar a los estudiantes~~ ~~realizar la evaluación~~ 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) ~~Considerar~~ los factores que inciden de forma relevante en el proceso de enseñanza, ~~como son la~~ 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 estudiantado, 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~~ ~~alumnos y alumnas~~ 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 ~~[sumativa]~~.

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~~ ~~otras disciplinas del conocimiento~~. 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~~ o Likert, y a su vez, ~~se pueden utilizar las~~ escalas cualitativas, numéricas, ~~u otros instrumentos como~~ rúbricas, ~~descriptivas~~, entre otros.

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~~ ~~el profesorado~~ 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~~ ~~estudiantado~~ en las clases, las actitudes y valores. Por tal motivo, debemos señalar que en la evaluación como proceso se pueden utilizar distintos métodos ~~e instrumentos~~ 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~~ **profesorado y estudiantado**.

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~~ **las y los docentes**, 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.

Documento de Trabajo

## Unidad I – Formación para la Cultura Física Presentación

La unidad I ve a la cultura física a partir de la relación que tiene la educación física, el cuerpo humano, la actividad física y la expresión corporal desde un enfoque integral que busca comprender como la cultura influye en la percepción que tenemos de nosotros y los demás, y es considerado en la Ley General de cultura física y deporte que a la letra dice: “es un conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre a producido con relación al movimiento y uso del cuerpo, siendo la Educación Física el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentarla.”<sup>8</sup>

Tiene como finalidad transmitir a los estudiantes la importancia que tiene la actividad física en su vida diaria, su relevancia cultural e impacto social. La cultura física abarca no solo la práctica de deportes y ejercicios, sino también los conocimientos y hábitos que se fomenten del cuidado del cuerpo, así como la comprensión de los aspectos culturales y sociales que rodean a la educación física

Para ello, se abordarán las características y la relación entre cultura y cultura física, se identificarán las diferencias entre la Educación Física, actividad física y deporte; así como la diversidad de expresiones corporales, reconociendo y valorando la pluralidad de manifestaciones físicas en diferentes contextos culturales. Esto incluye promover una reflexión crítica sobre los estereotipos de género y la motricidad, fomentando la equidad y el respeto por la diversidad. Se estimula la reflexión sobre la concepción social del cuerpo a través de la corporeidad y se fomentará la expresión de valores y actitudes positivas durante las actividades

En resumen, la unidad I desarrolla una visión de la Cultura Física, reconociendo la importancia de la Educación Física, la actividad física, el deporte, la Recreación, la Corporeidad y el Cuerpo, no solo como prácticas individuales, sino como fenómenos sociales que moldean nuestra identidad y relaciones en un entorno social.

<sup>8</sup> Cámara de Diputados. H. Congreso de la Unión (2013-2014). Ley General de Cultura Física y Deporte. Recuperado de: [https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY\\_GRAL\\_DE\\_CULTURA\\_FIS\\_Y\\_DEP.pdf](https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_CULTURA_FIS_Y_DEP.pdf)

## Unidad 1. Cultura física – Formación para la Cultura Física

<b>Propósitos:</b> Al finalizar la unidad el <b>estudiantado:</b>  <b>Comprenda la importancia de la Cultura Física como agente de proyección cultural y social que promueva la convivencia, a través de los medios de la educación física para el desarrollo de la personalidad</b>		<b>Tiempo: 16</b> horas <b>12 horas</b>
Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<b>El estudiantado:</b>  <b>Conceptual</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende los conceptos de Cultura, Cultura Física y Educación Física, <b>así como</b> las características socioculturales que la constituyen</li> <li><b>Describe</b> la diferencia entre Educación Física, <b>Actividad Física</b>, Deporte y Recreación.</li> </ul> <b>Procedimental</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Reconoce la concepción social del cuerpo a través de su Corporeidad</b></li> </ul> <b>Actitudinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociedad</li> <li>Cultura</li> <li>Cultura física</li> <li>Educación Física y sus medios</li> <li>Corporeidad               <ul style="list-style-type: none"> <li>Concepción social del cuerpo</li> <li>Perspectiva de género</li> <li>El cuerpo visto desde una perspectiva de interculturalidad</li> <li>Expresión corporal</li> </ul> </li> </ul>	<b>Apertura</b> <b>Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3 y 4.</b> <b>El profesor:</b> <del>Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar.</del> <del>Presenta la forma de evaluación.</del> <del>Realiza la apertura de la clase por medio de preguntas diagnósticas.</del> <del>Promueve la utilización del tic para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades.</del> <b>El alumno:</b> <del>Realiza un diagnóstico de la unidad.</del> <del>Conoce las actividades para su desarrollo.</del> <b>Desarrollo El alumno:</b> <del>Consulta diversos medios de información impresos y electrónicos para buscar los conceptos de la unidad y compara las diferencias de la temática.</del>

- Expresa valores y actitudes **positivas** durante las actividades **propuestas**.

~~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.~~

~~Cierre-El alumno:~~

~~Reflexiona acerca de los aprendizajes teórico-prácticos adquiridos.~~

~~El profesor:~~

~~Orienta las reflexiones, y realiza el cierre de las actividades.~~

#### **El profesorado**

- Realiza la apertura de la clase por medio de **preguntas sobre las experiencias y percepciones de la actividad física y la cultura física del estudiantado**
- Promueve la participación activa y la construcción colectiva de conocimiento mediante el diálogo reflexivo a través de **preguntas que inviten a los estudiantes a compartir sus vivencias y percepciones en torno a la actividad física y la cultura física**
- Promueve el uso de las TIC para realizar **investigaciones, presentaciones, organizadores gráficos y desarrollo de actividades que permitan al estudiantado**

		<p>experimentar cada uno de estos conceptos y sus diferencias.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plantea diferentes actividades (proyectos de investigación, dilemas morales, socio dramas, entre otros), para comprender cómo la diversidad cultural influye en la percepción del cuerpo.</li><li>• Diseña actividades prácticas (expresión corporal, lúdicas, entre otras) que promuevan la importancia del respeto, la tolerancia y la inclusión.</li><li>• Integra la educación emocional en las actividades para que el estudiantado construya una autoestima saludable y desarrolle habilidades para gestionar sus emociones, a través de preguntas detonadoras, charlas, reflexiones grupales, ventana de Johari, entre otras.</li><li>• Fomenta el uso responsable de redes sociales donde el estudiantado pueda interactuar de manera respetuosa, compartir recursos y discutir temas relevantes relacionados con los aprendizajes de la unidad.</li></ul>
--	--	---

		<p><b>El estudiantado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consulta en diferentes fuentes de información los conceptos de cultura, cultura física y educación física para realizar un mapa mental, cuadro sinóptico, cuadro comparativo o cualquier organizador gráfico para que de forma individual o por equipo desarrollen actividades teórico-prácticas.</li><li>• Comparte opiniones y reflexiones, valorando y respetando las ideas de sus pares, como mesas redondas, debates, foros, entre otros.</li><li>• Analiza la relación de su cuerpo y cómo se ve influenciado por las expectativas sociales y culturales para desarrollar habilidades que le permitan construir una autoestima saludable.</li><li>• Reflexiona sobre sus actitudes y valores en relación con distintas actividades deportivas y recreativas.</li><li>• Respeta las reglas del juego, los acuerdos, el cuidado del material y las instalaciones.</li><li>• Demuestra comportamientos seguros y saludables en su vida cotidiana.</li></ul>
--	--	---

## Evaluación

- Diagnóstica: Preguntas exploratorias, preguntas reflexivas o detonantes, cuestionario diagnóstico.
- Formativa: Debates grupales, videos explicativos, podcast, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), cuadros comparativos, presentaciones digitales.
- Sumativa: Proyectos colaborativos (ABP-ABP), proyectos finales, portafolio de evidencias, investigación.

### Instrumentos de evaluación sugeridos:

- Listas de cotejo, listas de observación, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el estudiantado:

Congreso de la Unión, Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos. (2013). Ley general de cultura física y deporte. México: DOFF. Disponible: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>

Eisenberg, Rose. (2007). Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México, D.F.

González Arévalo, Carlos, (2010). Educación Física Complementos de formación disciplinar. Editorial Graó, de IRIF, S.L., Barcelona, España. <https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788436949995/4>

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-resultar-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](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.



Viedma Martínez, José Manuel, (01-01-2007), Educación física: cuaderno de teoría para 1° de bachillerato, editorial Wanceulen, España, disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

Para el profesorado:

~~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.

Comentado [MS1]: Plantel sur

Cámara de Diputados. H. Congreso de la Unión (2023). Ley general de cultura física y deporte. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>

~~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.~~

Grasso, Alicia y Beatriz Erramouspe. (2005). Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada. México: Novedades Educativas.

Grasso, Alicia. (2019). La corporeidad incorporada: ¿cómo se enseña desde un nuevo paradigma de cuerpo? Editorial Brujas. Córdoba, Argentina

Comentado [MS2]: SUR

~~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).~~

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.

Romero Granados, Santiago. (1993). Contenidos de educación física en la escuela: programas renovados, propuesta actual. Editorial Wanceulen, Sevilla, España

Comentado [MS3]: Naucalpan

Sebastiani i Obrador, Enric M. (2000). Cualidades físicas, Editorial INDE, Barcelona, España

Comentado [MS4]: Naucalpan y sur

~~Sheldon I. Fordham, Carol-Ann Leaf. (1982). Educación física y deportes. México: Limusa.~~

UNESCO, Conferencia general de la UNESCO. (2015). Carta Internacional Revisada de la educación física, la actividad física y el deporte, Rev.14. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)

Zagalaz Sanchez, María Luisa. (2001). Corrientes y tendencias de la educación física. Editorial INDE. Barcelona, España

Comentado [MS5]: Vallejo, Naucalpan, sur y oriente

## Unidad II – Formación para la Salud

### Presentación

La Unidad II explora los beneficios físicos, mentales y socioemocionales del ejercicio regular, destacando su impacto positivo en la salud del estudiantado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”<sup>9</sup> Para ello, se aborda la condición física y su estrecha relación con el bienestar general, enfatizando la importancia del autocuidado y la prevención como pilares fundamentales para la promoción de la salud, a través de la práctica cotidiana y crítica del ejercicio físico. La unidad se diseña de manera integral para que el estudiantado comprenda la interrelación entre la actividad física y diversos aspectos de su bienestar general.

En este contexto la formación para la salud aborda no solo la importancia de la actividad física regular, sino también otros aspectos clave, como las orientaciones de nutrición y descanso, el manejo del estrés y la toma de decisiones informadas que impactan a su salud.

Se analizarán los factores protectores y de riesgo que influyen en la salud, centrándose en promover el ejercicio como medio esencial para un estilo de vida saludable. Entre estos factores de riesgo se estudian las adicciones, los trastornos alimentarios, así como el sedentarismo para la comprensión de sus impactos en nuestra salud además de las estrategias de prevención. Se hace hincapié en cómo la práctica regular de ejercicio físico actúa como protección, contrarrestando estos riesgos; se aprende la importancia de conocer el índice de masa corporal y la frecuencia cardíaca durante las actividades físicas, así como la evaluación de la condición física como un indicador de la salud general.

Esta unidad es un espacio reflexivo sobre cómo adoptar hábitos saludables y cómo el ejercicio físico puede convertirse en un medio que ayude a mejorar la salud, brindando herramientas para una toma de decisiones informada y consciente respecto a cómo conformar estilos de vida saludable personal y comunitario.

<sup>9</sup> OMS (1948). Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions?text=C2%2F%C3%83%20definici%C3%20OMS%20a%20de%20afecciones%20e%20enfermedades%20>

## Unidad 2. Formación para la salud

<b>Propósitos:</b> Al finalizar la unidad el estudiantado: Comprende los beneficios del ejercicio físico y los factores que intervienen en la salud, a través de la práctica sistemática para favorecer un estilo de vida saludable		<b>Tiempo:</b> 16 horas
Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<b>El estudiantado:</b>  <b>Conceptual</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explica los conceptos de salud, factores protectores, factores de riesgo condición física y prevención</li> <li>Conoce la importancia de la frecuencia cardíaca durante la práctica de ejercicio físico y como indicador de salud</li> </ul> <b>Procedimental</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Efectúe las pruebas para evaluar la condición física.</li> <li>Interprete los resultados de las pruebas físicas y del índice de masa corporal (IMC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud</li> <li>Factores protectores           <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación y Nutrición</li> <li>Descanso</li> <li>Ejercicio Físico</li> </ul> </li> <li>Factores de riesgo           <ul style="list-style-type: none"> <li>Sedentarismo</li> <li>Trastornos alimentarios</li> <li>Adicciones</li> </ul> </li> <li>Condición física           <ul style="list-style-type: none"> <li>Pruebas físicas</li> <li>Índice de Masa Corporal (IMC)</li> <li>Planificación del ejercicio físico</li> <li>Frecuencia cardíaca</li> </ul> </li> <li>Prevención           <ul style="list-style-type: none"> <li>Autocuidado</li> </ul> </li> </ul>	<b>Apertura</b> <b>Aprendizajes a lograr: 1 y 2-</b> <b>El profesor:</b> 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 <b>El alumno:</b> Realiza un diagnóstico de la unidad. Conoce las actividades a desarrollar. <b>Desarrollo</b> <b>El profesor:</b> Organiza al grupo para llevar a cabo la batería de pruebas físicas. El alumno: 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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprende la toma de la frecuencia cardíaca en diferentes momentos</li> <li>• Diseña un plan de ejercicios físicos de acuerdo con las características individuales, con base en los resultados obtenidos en las pruebas físicas</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona sobre los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona el ejercicio físico</li> <li>• Adopta hábitos de autocuidado y prevención en la vida cotidiana</li> </ul>		<p>Tomando como base los resultados de la batería de pruebas y su clasificación, diseña y practica un plan de ejercicios físicos en clase.</p> <p><b>Cierre El alumno:</b>  Comparte y compara sus resultados y rutinas de ejercicios con sus compañeros.</p> <p><b>El profesor:</b>  Orienta los comentarios y realiza el cierre de las actividades.</p> <p><b>El profesorado</b>, centrado en la promoción de los aprendizajes del estudiantado, diseña las estrategias de enseñanza acordes a sus características.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las ideas previas del estudiantado acerca de las temáticas de la Unidad a través de diversos instrumentos como: cuestionarios, formularios, encuestas, entre otros y organiza los temas a partir de los resultados obtenidos.</li> <li>• Organiza y emplea en clase diversos materiales y recursos deportivos, recreativos, escritos, visuales y digitales, con base en la temática planteada.</li> <li>• Diseña y aplica diversas actividades físicas, a través de la actividad física sistematizada.</li> <li>• Pone en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas por el estudiantado, en la solución de problemas o la realización de una investigación escolar sobre las temáticas abordadas.</li> <li>• Orienta la discusión y análisis de la información al comparar los resultados obtenidos en las investigaciones, pruebas físicas y en los diseños del estudiantado en las temáticas de la unidad.</li> <li>• Plantea escenarios, problemas o modelos que permiten aplicar la metodología del ejercicio físico (series, repeticiones, volumen dosificación y descanso) en la</li> </ul>
---	--	--

		<p>construcción de aprendizajes procedimentales y actitudinales.</p> <p><b>El estudiantado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Indaga en diferentes fuentes de información los conceptos de salud, condición física, prevención, autocuidado y realiza de forma individual o en equipo, mapas mentales, conceptuales, videos, infografías, presentaciones digitales, donde expresen sus conclusiones</li><li>• Realiza investigación sobre factores protectores y de riesgo, para participar en plenaria, debates, exposiciones o representaciones donde identifique de acuerdo con su contexto social, familiar y escolar, a través de preguntas detonantes como: ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que enfrentan?, ¿Cuáles son los factores protectores que tienen o podrían desarrollar? entre otras.</li><li>• Realiza la evaluación de su condición física a través de una batería de pruebas, siguiendo un protocolo; y obtiene el índice de masa corporal como elementos iniciales para el diseño de un plan de ejercicio personal.</li><li>• Se ejercita en las clases dosificando e identificando la intensidad del esfuerzo según la fase de ejercitación (calentamiento, parte central y relajación).</li><li>• Planifica y dirige de forma individual, duplas o tercias, alguna de las fases de ejercitación (calentamiento, parte central, recuperación) atendiendo la intensidad y frecuencia</li><li>• Investiga qué es el pulso, tipos de frecuencia cardíaca (FC) y las principales arterias para identificar los puntos de toma.</li><li>• Registra la FC de forma manual, individual y en duplas, en los diferentes estados; reposo, esfuerzo, recuperación, para una dosificación del ejercicio.</li></ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza una comparación de los resultados obtenidos al inicio y al final del curso de las pruebas físicas e identifica los principales beneficios y áreas de oportunidad para mejorar su condición física a través de un texto breve, ensayo, cuestionario o reflexión, entre otras.</li> </ul>
--	--	--

### Evaluación

- Diagnóstica: Cuestionario diagnóstico para los temas conceptuales. Batería de pruebas para conocer la condición física. Preguntas reflexivas o detonantes.
- Formativa: Presentaciones digitales, podcasts educativos, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), dípticos, trípticos, murales, cuadros comparativos, investigación
- Sumativa: Diseño de un plan personal de ejercicio. Propuestas de solución, estudio de caso, proyectos colaborativos (ABP-ABP), proyectos finales, portafolio de evidencias.

### Instrumentos de evaluación sugeridos:

- Listas de cotejo, listas de observación, rúbricas, evaluaciones en línea, auto evaluadores, escalas estimativas o de Likert.

### Referencias

#### Para el estudiantado:

Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2010). Características de las drogas. [http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/nuevo\\_caracteristicas.html](http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/nuevo_caracteristicas.html)

García, N.; Martínez, A. y Tabuena, A. (2007). La tonificación muscular: teoría y práctica. Barcelona: Paidotribo.

Hob. (2006). Súperate: guía para superar las adicciones. Editorial Neo Person. Mósteles, Madrid, España

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: < <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions> >

**Comentado [MS6]:** No se encuentra disponible

**Comentado [MS7]:** Dirección general CCH

**Comentado [MS8]:** Sur y dirección general

**Comentado [MS9]:** La versión de 2001 no está en librunam, la versión del 2000 está en Naucalpan, sur y dirección general

**Comentado [MS10]:** Se cambió/actualizó el enlace

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.

Zusman Tinman, Lillyana. (2009). Los desórdenes de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia. Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial, Lima, Perú. Disponible: <https://www-digitaliapublishing-com.pbidi.unam.mx:2443/a/9814/>

#### Para el profesorado:

Alguacil, F. (2022). Las adicciones en la adolescencia y la juventud: guía práctica para padres y educadores. Editorial Dykinson, Madrid, disponible: <https://www-digitaliapublishing-com.pbidi.unam.mx:2443/viewepub/?id=117320>

Bravo, C. (2006). Evaluación del rendimiento físico: sistema LDF. Editorial Kinesis. Armenia, Colombia.

Benito, P; Calvo, S, Gómez, C. e Iglesias, C. (2014). Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte. Madrid: uned. Disponible: <https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788436268287/1>

Brito, E. (2011). Fundamentos de la evaluación física y biológica. España: Wanceulen Editorial Deportiva.

Cabezuelo Huerta, Gloria. (2020). ¡Adolescentes a la mesa!: enseñar a comer sano y prevenir la obesidad y la aterosclerosis. Editorial Díaz de Santos, Madrid, España.

Camacho, E. (2019). Autocuidado de la salud II. 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. Antioquia: 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. Disponible: <https://www.gob.mx/salud/documentos/pautas-para-la-prevencion-y-la-atencion-de-las-adicciones-en-universidades?tab=#:~:text=El%20prop%C3%B3sito%20de%20las%20Pautas%20para%20la%20prevenci%C3%B3n,de%20los%20niveles%20medio%20superior%20y%20superior%20en>

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. España: inde.

García Manso, Juan Manuel. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física. Editorial Gymnos, Madrid.

García Ortiz, Lidia. (2014). El adolescente, que consume bebidas alcohólicas y la familia: capacidad de autocuidado. Editorial Publicia, Saarbrücken, Alemania.

Gázquez, M., García, J. y García A. (2016). Prevención de las adicciones en el contexto escolar. España: Universitas mh.

**Comentado [MS11]:** Oriente, sur y dirección general la versión de 1992, la versión de 1999 no está disponible en librunam

**Comentado [MS12]:** Versión 2007 dirección general, sur, oriente, vallejo y Naucalpan; la versión 2009 no está en librunam

**Comentado [MS13]:** Ya no se encuentra en librunam

**Comentado [MS14]:** Dirección general cch

**Comentado [MS15]:** Se modificó el año de 2014 a 2019 y el título se le agregó el II, la primera versión ya no está en librunam

**Comentado [MS16]:** Sur

**Comentado [MS17]:** Ya no aparece en librunam

**Comentado [MS18]:** Oriente y azcapotzalco

**Comentado [MS19]:** CCH Oriente

**Comentado [MS20]:** No está disponible en librunam

George, J, Garath, A. y Vehrs, P. (2007). Tests y Pruebas Físicas. 4ª edición. España: Paidotribo

**Comentado [MS21]:** Dirección general, se modificó el año y se cambió por 2007

González Polledo, Ulises. (2010). El entrenamiento físico sistemático con objetivos de salud. Instituto Sinaloense del Deporte y la Cultura Física. Culiacán Sinaloa, México.

Hastings, Jill M. (2011). Un adicto en mi familia: guía para niños y jovencitos con familiares adictos al alcohol o a las drogas. Editorial Panorama, México, D. F.

Isorna, M. y Saavedra D. (2012). Prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas. Madrid: Grupo Anaya.

Johnson, Prescott K. (1972). La evaluación del rendimiento físico en los programas de educación física. Editorial Paidos, Buenos Aires, Argentina.

Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud. Madrid: Díaz de Santos.

**Comentado [MS22]:** La version en librunam es del 2009 y está en vallejo, Azcapotzalco, y naucalpan

Mastroleo, Aurora. (2017). ¿Come o no come?: los desórdenes alimentarios. Editorial Gedisa, Barcelona, España

**Comentado [MS23]:** Oriente y vallejo

Mirella, R. (2009). Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. España: Paidotribo.

**Comentado [MS24]:** Se actualizó el año, disponible en cch oriente

Nava Chapa, Graciela. (2014). Estilos de vida saludables. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Pachuca de Soto.

~~Pastor, P. (2007). Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.~~

**Comentado [MS25]:** No disponible en librunam

Restrepo, H. y Malaga, H. (2002). Promoción de la salud. Cómo construir vida saludable. México: Editorial Médica Panamericana. Disponible: <https://web-p-ebscobhost-com.pbidi.unam.mx:2443/ehost/detail/detail?vid=0&sid=cf8e6ab2-4ffc-4252-98fa-3ebdeae4799%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGI2ZSZzY29wZT1zaXRi#AN=126315&db=nlebk>

Rosselli, Pablo. (2018). La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes: recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Editorial Médica Panamericana, Bogotá, Colombia. Disponible: <http://www.medicapanamericana.com.pbidi.unam.mx:8080/visorEbookV2/Ebook/9789588443737>

Soto, A. (2013). Las nuevas adicciones: ¿qué son?, ¿cómo afrontarlas? Editorial Mestas ediciones. Madrid.

~~Vázquez, S. y Mingote, B. (2013). La actividad física en los adolescentes. Madrid: Díaz de Santos.~~

**Comentado [MS26]:** Ya no está disponible en librunam

Viedma, J., (01-01-2007), Educación física: cuaderno de teoría para 1º de bachillerato, editorial Wanceulen, España, disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

Williams, M. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo.

**Comentado [MS27]:** oriente

Witzner, Andrea. (2007). El ABC de los desórdenes alimenticios: guía práctica para adolescentes. Editorial Pax. México.



### Unidad III – Formación para el Deporte

#### Presentación

En la Unidad III se ve a el deporte con una perspectiva formativa, también llamado Deporte Escolar, contribuye en el desarrollo integral de las personas y proporciona al estudiantado una visión amplia y práctica de éste, se abordan tanto los aspectos físicos como los valores intrínsecos que lo acompañan. “Son todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física.”<sup>10</sup> Dentro del deporte se resalta la diversidad, se aprenden deportes individuales y de conjunto, cada uno con sus características, así como sus beneficios; además de la importancia del calentamiento específico, la preparación física y la recuperación para evitar lesiones. En este nivel educativo, los estudiantes se encuentran en una etapa de desarrollo y formación, donde la práctica deportiva contribuye significativamente a la construcción de su identidad, al fortalecimiento del trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales.

Ofrece al estudiantado la oportunidad de explorar y practicar el deporte en el Colegio, así como algunos deportes alternativos para descubrir sus habilidades, preferencias y comprender la importancia de la cooperación, el trabajo en equipo, la disciplina y la superación personal. La unidad se concibe como un vínculo para potenciar no solo el rendimiento atlético, sino también la comprensión crítica del deporte como fenómeno cultural, social y personal.

Por medio del deporte se incorporan valores inherentes al ámbito de éste y la vida cotidiana, tales como el respeto, la honestidad, la tolerancia, la responsabilidad, la inclusión, la diversidad, la solidaridad, entre otros, que favorecen la formación integral a través de su práctica en un ambiente de sana convivencia.

<sup>10</sup> Giménez, F (2003). El Deporte en el Marco de la Educación Física. WANCEULEN. p.p.20

### Unidad 3. Formación para el deporte

<b>Propósitos:</b> Al finalizar la unidad el estudiantado:		<b>Tiempo:</b> 16 horas 18 horas
Reconoce los beneficios que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto por medio de su práctica, para favorecer la identidad universitaria, así como las habilidades, destrezas, actitudes y valores en su vida cotidiana.		
Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<b>El estudiantado:</b>  <b>Conceptual</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las características de los deportes individuales y de conjunto.</li> <li>Conoce las características del deporte como medio formativo de la Educación Física</li> <li>Diferencia los ejercicios físicos relacionados con el calentamiento y la preparación física general y específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento general y específico</li> <li>Preparación física general y específica (posición básica y desplazamientos)</li> <li>Actividades de iniciación deportiva</li> <li>Atletismo (tipos de salidas, relevos, saltos y lanzamientos)</li> <li>Acondicionamiento físico general (AFG), (con y sin implementos)</li> <li>Acondicionamiento Aeróbico Coreográfico (ritmos musicales y pasos básicos)</li> <li>Ajedrez (movimientos y puntuación de las piezas)</li> <li>Gimnasia (equilibrios, saltos, aterrizajes, giros, rodadas, parados de cabeza y manos)</li> </ul>	<b>Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3, 4 y 5-</b> <b>Apertura</b> <b>El profesor:</b> 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. <b>El alumno:</b> Realiza un diagnóstico de la unidad. Conoce las actividades para su desarrollo. Crea expectativas de los diferentes deportes a trabajar. <b>Desarrollo</b> <b>El profesor:</b> Expone a través de grupos colaborativos las generalidades de las distintas disciplinas deportivas, individuales o colectivas. <b>El alumno:</b>

<p><b>Procedimental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <del>Practica los fundamentos básicos de los deportes de conjunto.</del></li> <li>• <del>Practica los fundamentos básicos de los deportes individuales.</del></li> <li>• Practica los fundamentos básicos de los deportes individuales y de conjunto</li> <li>• Experimenta los fundamentos básicos de algunos deportes alternativos</li> <li>• Explora habilidades, destrezas y técnica deportiva individual y de conjunto en situaciones del deporte</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra actitudes de respeto, disciplina, colaboración, tolerancia, juego limpio, inclusión</li> <li>• Desarrolla habilidades de seguridad en sí mismo y autoestima durante la práctica deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Básquetbol (bote, dribling, pase y tiro)</li> <li>• Fútbol (conducción, recepción y golpeo)</li> <li>• Voleibol (voleo, golpe bajo, servicio y remate)</li> <li>• Deportes alternativos (handball, fútbol bandera, tenis de mesa, entre otros)</li> </ul>	<p><del>Realiza diversos movimientos de calentamiento, ejercicios específicos y de relajación.</del></p> <p><del>Practica juegos pre deportivos y modificados como medios preparatorios.</del></p> <p><del>Organiza con la guía del profesor encuentros deportivos para establecer el grado de dominio físico-motor que posee de estas disciplinas.</del></p> <p><del>Practica ejercicios de progresión de enseñanza de los fundamentos básicos de las disciplinas de conjunto.</del></p> <p><del>Cierre El alumno:</del></p> <p><del>Reflexiona sobre las actitudes que mostraron sus compañeros durante las distintas actividades.</del></p> <p><del>Debate los resultados obtenidos logrando una retroalimentación grupal.</del></p> <p><del>El profesor:</del></p> <p><del>Orienta las reflexiones y realiza el cierre de las actividades.</del></p> <p><del>Realiza circuitos y trabajo por estaciones con los fundamentos básicos deportivos.</del></p> <p><b>El profesorado enfocado en el aprendizaje del estudiantado, diseña las estrategias de enseñanza acorde con los conocimientos, práctica previa y características propias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los conocimientos previos del estudiantado, en los distintos deportes que se encuentran en la temática de la unidad por medio de las TIC y TAC.</li> <li>• Diseña y establece actividades teóricas y prácticas para lograr el aprendizaje de la unidad.</li> </ul>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestiona sus emociones ante situaciones de victoria o derrota respetando la diversidad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica las actividades teóricas y prácticas a través de las TIC y TAC, por medio de juegos modificados, alternativos y predeportivos, para experimentar diversas manifestaciones deportivas.</li> <li>Promueve el manejo y uso de distintos implementos e instalaciones para desarrollar las actividades deportivas relacionadas con la unidad.</li> <li>Plantea escenarios o problemáticas en donde el estudiantado ponga en práctica los fundamentos de los diferentes deportes.</li> <li>Promueve el respeto, tolerancia, empatía, honestidad y juego limpio dentro de cada una de las actividades a realizar.</li> </ul> <p><b>El estudiantado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Busca en diferentes fuentes de información los conceptos de deportes individuales y de conjunto, desarrolla mapas mentales, conceptuales, videos, infografías y presentaciones digitales, donde expresen conclusiones sobre las diferencias entre ambos temas.</li> <li>Realiza un calentamiento específico identificando los ejercicios, según el deporte que practicará.</li> <li>Planifica y dirige bajo la orientación del profesor juegos predeportivos para valorar el nivel de habilidad deportiva.</li> <li>Practica distintos deportes por medio de torneos internos, para poner en práctica los fundamentos aprendidos.</li> <li>Experimenta actividades predeportivas y deportivas sin estereotipos de género, que promueven la participación de todo el estudiantado.</li> <li>Participa en el juego limpio como una herramienta para promover la paz y la resolución pacífica de conflictos, durante las actividades deportivas.</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza equipos para realizar sesiones de calentamiento general y específico donde cada grupo presenta una rutina al resto de la clase.</li> <li>• Analiza y debate las actitudes mostradas por el estudiantado durante diversas competencias deportivas, utilizando videos o material audiovisual.</li> </ul>
--	--	--

### Evaluación

- Diagnóstica: Cuestionario diagnóstico, preguntas exploratorias para los temas conceptuales y juegos organizados que permitan el reconocimiento de los gestos técnico-deportivos. Actividades de coordinación óculo manual y óculo pedal, circuitos de agilidad y coordinación.
- Formativa: Evaluación práctica, torneos, fichas de ejercicios, dípticos, trípticos.
- Sumativa: Circuito de habilidades deportivas, Ginckana deportiva, Rally deportivo, entre otros.

### Instrumentos de evaluación sugeridos:

- Listas de observación y/o de cotejo, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

### Referencias

#### Para el estudiantado:

UNESCO. (2005). Educar con el deporte. en: <[http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45\\_educationsport\\_es.pdf](http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf)>

Viedma, J., (01-01-2007), Educación física: cuaderno de teoría para 1° de bachillerato, editorial Wanceulen, España, disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

#### Para el profesorado:

Alcaraz Aleix, Jorge. (2011). Voleibol: entrenamiento por fases. Badalona, España, Editorial Paidotribo

Comentado [MS28]: SUR

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

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

Ballarello, 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.

Baratti, Abel. (2008). Balonmano: ejercicios y formas jugadas. Editorial Kinesis. Armenia, Colombia.

Baratti, Abel. (2003). Balonmano: alternativa en el deporte escolar. Editorial Kinesis, Colombia.

Beswick, Bill. (2011). Fútbol: entrenamiento de la fuerza mental, actitud, confianza, autocontrol, concentración, visualización, competitividad, comunicación. Ediciones Tutor. Madrid, España.

Brewer, Clive. (2018). Athletic movement skills/ Las destrezas motoras atléticas: entrenamiento para el rendimiento en el deporte. Madrid, España.

Borzi, Carlos. (2013). Siete años de entrenamiento de fútbol juvenil: preparación física programada desde los 14 a los 21 años. Editorial Continente, Buenos Aires, Argentina.

Burgos, Bill. (2021). Entrenamiento de fuerza para el baloncesto. Madrid, España.

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

Contenido y sistema del entrenamiento deportivo contemporáneo. (1970). Traducido por Cherebeti, Gabriel. Editorial Pax, México, D.F.

Correa Vilori, Milton, (2013). Voleibol: manual operativo para la planificación, Armenia: Editorial Kinesis.

Díaz Infantes, Iván. (2016). La resistencia: circuitos de entrenamiento: materiales adecuados para la formación de técnicos deportivos en fútbol. Editorial INDE. Barcelona, España.

Díaz Mena, Omar Lenin. (2011). Programa de juegos predeportivos para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años del Consejo Popular Cabezas. Podium, 6(2), 154–163.  
<http://pbidi.unam.mx:8080/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.4092db8637ec436d92374e881ec27904&lang=es&site=eds-live>

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

Fernández González, Irima. (2004). Manual de aeróbics y step. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

Gueniffey, Pierre. (2006). 40 juegos de handball: del juego al deporte. Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina.

Krause, Craig Nelson. (2019). Basketball skills and drills. Boadilla del Monte, Madrid España.

**Comentado [MS29]:** SUR, Azcapotzalco, Dirección general CCH

**Comentado [MS30]:** Naucalpan, Vallejo, Sur, Oriente, Dirección general CCH

**Comentado [MS31]:** Sur

**Comentado [MS32]:** Todos los planteles y Dirección general

**Comentado [MS33]:** Sur

**Comentado [MS34]:** Vallejo, oriente y sur

**Comentado [MS35]:** Sur

**Comentado [MS36]:** naucalpan

Magill, Pete. (2018). Build your running body/ El corredor: plan general de acondicionamiento físico: correo más lejos, más rápido y sin lesiones. Badalona, Editorial Paidotribo.

Mertens, Michael. (2020). Step aeróbic. Editorial Paidotribo. Badalona.

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.

Pérez Feito, José Manuel. (2019). Fundamentos del balonmano. Editorial Tutor, Madrid España.

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.

Van Ausseel, Charlotte. (2019). Los 501 mejores ejercicios de alter intensidad por intervalos: el entrenamiento perfecto para alcanzar su condición física ideal y descubrir la sorprendente estructura oculta de su cuerpo. Editorial Librero, Madrid.

Voleibol básico: fundamentos técnico-tácticos, (2010), Colombia. Editorial Kinesis.

Zagalaz Sánchez, María Luisa. (2016). El deporte como medio educativo en la escuela. Universidad de Jaén, Jaén, España. Disponible [https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788491590026/1]

#### 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 Minifutbol 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/>

**Comentado [MS37]:** todos los planteles y dirección general

**Comentado [MS38]:** Sur y oriente

**Comentado [MS39]:** sur

**Comentado [MS40]:** sur

**Comentado [MS41]:** todos y dirección general

## Unidad IV – Formación para la Recreación

### Presentación

En la unidad IV se ve a la Recreación como medio de la Educación Física para el disfrute, el aprendizaje y la integración social, así como el valor del tiempo libre, espacio para la creatividad, la interacción social y el bienestar emocional. La palabra “recreación” se deriva del latín *Recreatio* y según el Diccionario de la Real Academia española, “se refiere a la acción y efecto de recrear y a la diversión para el alivio del trabajo”; comprende el Ocio, la Recreación, el Tiempo Libre y el Juego como elementos para el desarrollo integral del estudiantado y la sociedad. Se explorará el valor del tiempo libre y del juego, en sus diferentes modalidades en el ámbito personal y comunitario; así como su relevancia cultural, fomentando la apreciación de las tradiciones lúdicas locales y su contribución a la identidad colectiva, a través de su práctica activa y el respeto por la diversidad de expresiones lúdicas. Fomenta la participación de los estudiantes en actividades recreativas que promueven la diversión, la creatividad y el desarrollo de habilidades sociales.

En resumen, esta unidad proporciona las bases para comprender la importancia de la recreación, el ocio, el tiempo libre y el juego en todas sus expresiones; como componentes esenciales para el enriquecimiento personal, social y cultural, enfatizando su valor en la formación integral.



## Unidad 4. Formación para la Recreación

<b>Propósitos:</b> Al finalizar la unidad el estudiantado:		<b>Tiempo:</b> 16 horas 18 horas
Reconoce la importancia de la recreación, a través de actividades que le orienten sobre el uso del tiempo libre, el ocio y el juego, para mejorar la convivencia en su entorno académico y social.		
Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<b>Conceptual</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describe el concepto de Recreación</li> <li>Reconoce las características del tiempo libre, el ocio y la clasificación del juego</li> </ul> <b>Procedimental</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experimenta diversas manifestaciones del juego</li> <li>Practica diversas formas de actividades pre-deportivas</li> <li>Desarrolla actividades que contribuyen a la mejora de la naturaleza y su entorno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreación           <ul style="list-style-type: none"> <li>Ocio</li> <li>Tiempo libre</li> <li>Juego               <ul style="list-style-type: none"> <li>de destreza y adaptación</li> <li>de cooperación y cooperación/oposición</li> <li>tradicionales y autóctonos</li> <li>pre-deportivos</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Actividades de contacto con la naturaleza y cuidado del medio ambiente (sustentabilidad)</li> </ul>	<b>Aprendizajes a lograr: 1, 2, 3, 4 y 5.</b> <b>Apertura</b> El profesor: <ul style="list-style-type: none"> <li>Guía y establece los procedimientos para las tareas a realizar.</li> <li>Da a conocer las actividades para el desarrollo de la unidad.</li> <li>Presenta la forma de evaluación.</li> <li>Promueve la utilización de las tic para realizar investigaciones, presentaciones, desarrollo de actividades.</li> <li>Hace la introducción al tema por medio de dinámicas grupales.</li> </ul> El alumno: <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza un diagnóstico de la unidad.</li> <li>Conoce las actividades a desarrollar.</li> </ul> <b>Desarrollo</b> El profesor: <ul style="list-style-type: none"> <li>Guía y orienta las actividades.</li> </ul> El alumno: <ul style="list-style-type: none"> <li>Investiga los diversos conceptos y los relaciona con sus actividades diarias, intercambiando los resultados de manera grupal, creando de forma colaborativa un mapa conceptual.</li> </ul>

<p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta actitudes de sustentabilidad con el medio ambiente</li> <li>• Disfruta el entorno intercultural de los juegos</li> <li>• Vivencia el cuidado y el respeto al medio ambiente a través del juego.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza demostraciones corporales libres en equipos, que le permita desarrollar diferentes alternativas de movimiento y manifestando su creatividad.</li> <li>• Coordina un evento físico recreativo en equipos, demostrando destreza, habilidades y creatividad.</li> <li>• Organiza de manera grupal juegos: populares, tradicionales y autóctonos; fortaleciendo sus tradiciones y costumbres.</li> </ul> <p>Realiza prácticas de campo y visitas guiadas, analizando propuestas individuales de las posibles mejoras y cuidado de su entorno.</p> <p><b>Cierre</b> El profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina la reflexión sobre lo realizado en la unidad.</li> </ul> <p>El alumno: Reflexiona y analiza lo realizado en la unidad, haciendo la comparación con sus compañeros, respetando sus participaciones.</p> <p><b>El Profesorado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía actividades de sensibilización y responsabilidad durante las actividades recreativas donde practiquen valores y actitudes en el desarrollo de la unidad.</li> <li>• Implementa actividades de gamificación para reforzar conceptos y prácticas recreativas (genailly, ruletas virtuales, kahoot,, entre otros).</li> <li>• Promueve la práctica de circuitos, rallies, juegos tradicionales y autóctonos para el uso del tiempo libre.</li> </ul>
--	--	---

		<p><b>El estudiantado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Investiga características del ocio y el tiempo libre para comprender su uso y sus beneficios.</li><li>• Realiza distintos organizadores gráficos sobre juegos tradicionales y autóctonos a través de distintas fuentes de información.</li><li>• Elabora carteles para la difusión de los beneficios de las actividades recreativas.</li><li>• Realiza cuadros comparativos para reconocer la diferencia entre recreación, tiempo libre, ocio y juego.</li><li>• Identifica los elementos del juego a través de la práctica individual o en equipo.</li><li>• Diseña y dirige circuitos de acción motriz para identificar la clasificación del juego.</li><li>• Participa en campañas para el cuidado de la naturaleza, el medio ambiente y la sustentabilidad.</li><li>• Realizan un fichero de juegos para reconocer la clasificación de estos.</li><li>• Construye implementos recreativos con materiales reciclados para practicar diversos juegos y actividades al aire libre, de manera individual o grupal.</li><li>• Desarrolla valores durante la práctica de actividades recreativas a través del trabajo cooperativo y colaborativo.</li></ul>
--	--	--

## Evaluación

- Diagnóstica. Cuestionario diagnóstico y preguntas exploratorias o detonantes para los temas conceptuales
- Formativa. Evaluación práctica como: circuitos, rallye, juegos o ferias; evaluación teórica con podcast, videos, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), dípticos, trípticos u otros materiales impresos o digitales
- Sumativa. Fichas de juegos, portafolio de evidencias

## Instrumentos de evaluación sugeridos

- Listas de observación y/o de cotejo, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el estudiantado:

Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio. (1994). Carta internacional para la educación del ocio en: <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf#:~:text=La%20Carta%20es%20el%20resultado%20de%20los%20avances,Ambiente%C2%BB%20del%20Congreso%20de%20la%20WLRRA%20de%201991.>

Camerino, F. (2008). 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>>

Viedma Martínez, José Manuel, (01-01-2007), Educación física: cuaderno de teoría para 1° de bachillerato, editorial Wanceulen, España, disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbpsp/reader.action?docID=4626853>

### Para el profesorado:

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

**Comentado [MS42]:** Azcapotzalco y naucalpan

**Comentado [MS43]:** En todos los planteles y dirección general, pero solo la versión del 2002, la versión 2010 solo está en la biblioteca central y por lo menos en librunam no existe la 2009 a la que se hace referencia.

**Comentado [MS44]:** Esta version no está en librunam, solo la de 1991 y no se encuentra en ninguno de los planteles del cch

**Comentado [MS45]:** Naucalpan, Vallejo y sur pero la versión del 2000, la versión 2002 no existe en librunam

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.

Hornillos Baz, Isidoro. (2000). Atletismo, Editorial INDE, Barcelona, España

Jasso Reyes, Jesus. (2008). Tiempo libre, educación y recreación: una propuesta pedagógica. Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

Martínez, E. (2007). Ritmo y expresión corporal mediante coreografías. España: Paidotribo.

Morales, C. (1990). Manual de recreación física. México: Limusa.

Morfín, H. (2003). Administración del tiempo libre. México: Trillas.

Omeñaca, C. (2007). Juegos cooperativos y educación física. México: Paidotribo.

Ortiz Cervantes, José. (2010). Recreación y aprovechamiento del Tiempo libre: un enfoque basado en competencias. Editorial Umbral. Zapopán, Jalisco, México

Perez Feito, José Manuel. (2015). Educación física: sesiones 14 y 15 años. Alpedrete, Madrid: Pila Teleña, 2015. disponible: [https://librunam.dgb.unam.mx/F/?func=direct&doc\\_number=002200451current\\_base=MX001](https://librunam.dgb.unam.mx/F/?func=direct&doc_number=002200451current_base=MX001)

Santos Pastor, Marisa. (1998). Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa. Editorial INDE. Zaragoza, España.

Viciana Garofano, Virginia. (1997). Las actividades coreográficas en la escuela: danzas, bailes, Funky, gimnasia-jazz, Editorial INDE, Barcelona España.

**Comentado [MS46]:** Naucalpan, oriente y dirección general pero la versión de 1992, la versión de 2008 no está en los planteles y esta versión del 2000 no aparece en librunam

**Comentado [MS47]:** Naucalpan y oriente, pero la versión de 1988, la versión de 2002 no existe en librunam

**Comentado [MS48]:** Naucalpan y sur

**Comentado [MS49]:** Todos los planteles y dirección general pero la versión de 2006, la versión de 2007 no está en librunam

**Comentado [MS50]:** vallejo

**Comentado [MS51]:** todos los planteles y dirección general

**Comentado [MS52]:** vallejo

## CONSIDERACIONES GENERALES

Los programas de estudio deben responder a las necesidades de los alumnos del estudiantado 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.”<sup>11</sup>

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

Si tomamos consideramos en cuenta las problemáticas actuales, tanto a nivel mundial como nacionales, y específicamente podemos comentar que de acuerdo a podemos observar que, de acuerdo con los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012-2018, donde se muestran existen tendencias preocupantes, por ejemplo, que un aumento en la inactividad física, el número de horas frente a la pantalla, hábitos alimenticios hábitos poco saludables, las adicciones así como conductas que favorecen el sobrepeso y la obesidad y generan enfermedades crónicas degenerativas. Además se presentan desafíos relacionados con las adicciones y la prevención y control del consumo de tabaco y alcohol. Estas tendencias reflejan una carencia de valores universales y la indiferencia por parte de los alumnos de los adolescentes para llevar hacia la adopción de estilos de vida saludables. Ante esta problemática, la Educación Física juega un papel fundamental al intervenir en la previsión de puede intervenir ante estos indicativos para proporcionar a los jóvenes las herramientas conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarias para que el estudiantado que le permitan mantenga y mejore 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 y la temática tomando en cuenta los propósitos generales y de cada unidad.

<sup>11</sup> Colegio de Ciencias y Humanidades (2012). “Comisiones Especiales para la Actualización de los Programas de Estudio de las Materias, Material de lectura”. p.p.54.

Los ajustes del presente programa se realizaron conforme a la GUÍA PARA LA REVISIÓN Y AJUSTE DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES 2023-2024, a la recopilación y análisis de información obtenida de la Comunidad del Colegio y del Consejo Académico de Educación Física; así como de la intención de atender los temas transversales que han sido de interés para la institución.

Documento de Trabajo