

## 1. Identificación de la Asignatura

---



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS  
SECRETARÍA ACADÉMICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE BACHILLERATO

Plan de Estudios 2020

UNIDAD DE APRENDIZAJE PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

**SEMESTRE: Segundo**

**Educación Física II**

Campo Disciplinar: Desarrollo Humano

FECHA DE REVISIÓN:  
mayo de 2015

**Nº de HORAS a la SEMANA: 1**

**No. CRÉDITOS: 1**

**Clave: DHEFII2PU3**

**Formación: Básica**

**Asignatura: Cocurricular**

**Ciclo Escolar: Semestre Par 2024**

## 2. Presentación:

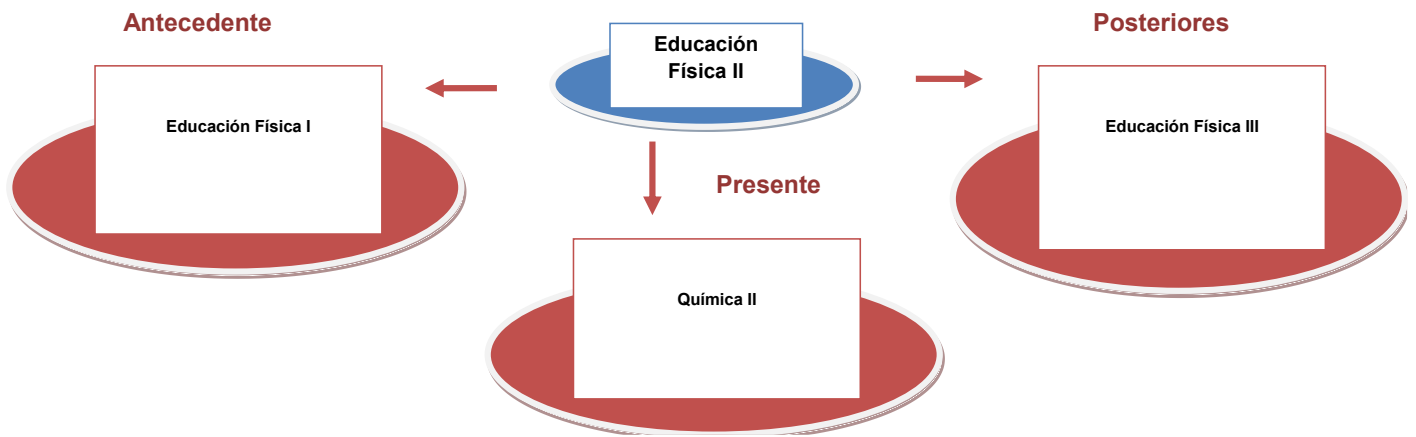
---

La asignatura de Educación Física II es parte del plan de estudio desde la reforma de 1997 y se cursa de manera obligatoria en el primero, segundo, tercero y cuarto semestre, y en el quinto se denomina educación deportiva y es optativa, con una carga semanal de una hora y una semestral de dieciocho. A pesar de considerar insuficiente el número de horas destinadas al cumplimiento del programa, es importante señalar que la UAEM a través de la Dirección General de Educación Media Superior la incluyen en la currícula.

En este semestre a través del curso, se pretende que el estudiante construya una visión clara y un panorama global sobre los aspectos más importantes y relevantes de la cultura física, mediante el análisis y la reflexión personal y grupal de la educación física, la actividad física y el sedentarismo en las sociedades del siglo XXI. Además de proponer acciones que ayuden a fortalecer su desarrollo integral reflejado en una vida saludable que contribuya a mejorar su desempeño académico y motriz.

Los contenidos del curso serán la base para los siguientes programas de Educación Física III y IV y para coadyuvar al logro de las competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas (campo formativo de ciencias experimentales), así como al perfil de egreso del estudiante, las cuales proporcionan las capacidades básicas que le serán de utilidad a lo largo de la vida, contemplando aspectos motivacionales físico y mental como **el conocimiento y cuidado de sí mismo, y la elección de estilos de vida saludables y de convivencia social.**

b) Relación con otras asignaturas



Asignatura	Justificación
Educación física I	Se identifica conceptos de la cultura física, así como los niveles de la condición física, reconociendo los beneficios del ejercicio físico que son la base para el desarrollo de los contenidos de educación física II
Química II	Se fortalecen elementos relevantes para vincular los procesos químicos de la vida humana, así como los aspectos para mejorar su desempeño físico en la producción de energía
Educación física III	Se revisan aspectos que frecuentemente suceden en la práctica deportiva, así como ver al deporte como un medio para su formación integral

c) Directrices metodológicas:

En esta propuesta curricular **el enfoque es por competencias** y con el respaldo metodológico del constructivismo, representado por L. Vigotsky, Piaget, J. y Ausubel, D. Lo trascendente de este enfoque es, entre otras cosas, que pasa **del aprendizaje de los temas** y contenidos al **desarrollo de competencias** por tanto, a diferencia de los programas del Plan de Estudios anterior, donde se establecen temas generales, temas específicos, subtemas, sub-subtemas, y otros aspectos, en torno a los cuales se organiza la enseñanza y se acotan los conocimientos que se han de adquirir, a diferencia de ello, la presente está centrada en competencias y situaciones didácticas generadoras de necesidades.

El desarrollo de este curso, pretende que el estudiante cimiente sus saberes sobre el aparato locomotor, los procesos fisiológicos de la generación de energía y la valoración de sus capacidades físicas motrices en su desempeño, así como en su formación integral, con el fin de contribuir a una mejor calidad de vida y promoción de hábitos saludables. Así como al perfil de egreso en el conocimiento y cuidado de sí mismo, y la elección de estilos de vida saludable y de convivencia social.

Para este Plan de Estudios, se considera a la competencia como ese despliegue de recursos conceptuales, procedimentales, actitudinales y de valores, que estando frente a una necesidad, el individuo trata de solventar con ciertos criterios de exigencia o calidad previamente establecido, a través de ejecuciones o exhibiciones observables y evaluables a partir de indicadores o determinados propósitos

**3. Propósito de la asignatura.**

Aplicar en su vida cotidiana los aprendizajes sobre el dominio y el control de la psicomotricidad y sus componentes físico-deportivos, como elementos de motivación personal, equilibrio físico y mental.

**4. Categorías, competencias y atributos a los que contribuye la asignatura.**

COMPETENCIAS GENERICAS Y ATRIBUTOS				BLOQUES	
<i>Competencias genéricas y atributos a desarrollar en cada bloque</i>				B I	B II
A. Se autodetermina y cuida de sí	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en	A.1.1	Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	Sí	Sí
		A.1.2	Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.	No	No

	cuenta los objetivos que persigue.	A.1.3	Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.	No	No
		A.1.4	Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.	No	No
		A.1.5	Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.	No	No
		A.1.6	Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.	No	No
	2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.	A.2.1	Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones.	No	No
		A.2.2	Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad.	No	No
		A.2.3	Participa en prácticas relacionadas con el arte.	No	No
	3. Elige y practica estilos de vida saludables.	A.3.1	Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Sí	Sí
		A.3.2	Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.	Sí	Sí
		A.3.3	Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.	Sí	Sí

COMPETENCIAS GENERICAS Y ATRIBUTOS				BLOQUES	
<i>Competencias genéricas y atributos a desarrollar en cada bloque</i>				B I	B II
<b>B. Se expresa y comunica</b>	4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.	B.4.1	Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.	No	No
		B.4.2	Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.	No	No
		B.4.3	Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.	No	No
		B.4.4	Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas.	No	No
		B.4.5	Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.	Sí	Sí

COMPETENCIAS GENERICAS Y ATRIBUTOS				BLOQUES	
<i>Competencias genéricas y atributos a desarrollar en cada bloque</i>				B I	B II
<b>E. Trabaja en forma colaborativa</b>	8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.	E.8.1	Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.	Sí	Sí
		E.8.2	Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.	Sí	Sí
		E.8.3	Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.	Sí	Sí

COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS				BLOQUES	
<i>Competencias disciplinares básicas a desarrollar en cada bloque</i>				B I	B II
<b>C a m p o disciplinar 2</b>	<b>C i</b>	1.	Establece la interrelación entre la ciencia, la tecnología, la sociedad y el ambiente en contextos históricos y sociales específicos.	No	No
		2.	Fundamenta opiniones sobre los impactos de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana, asumiendo consideraciones éticas.	Sí	Sí

	3. Identifica problemas, formula preguntas de carácter científico y plantea las hipótesis necesarias para responderlas.	No	No
	4. Obtiene, registra y sistematiza la información para responder a preguntas de carácter científico, consultando fuentes relevantes y realizando experimentos pertinentes.	No	No
	5. Contrasta los resultados obtenidos en una investigación o experimento con hipótesis previas y comunica sus conclusiones.	No	No
	6. Valora las preconcepciones personales o comunes sobre diversos fenómenos naturales a partir de evidencias científicas.	No	No
	7. Hace explícitas las nociones científicas que sustentan los procesos para la solución de problemas cotidianos.	No	No
	8. Explica el funcionamiento de máquinas de uso común a partir de nociones científicas.	No	No
	9. Diseña modelos o prototipos para resolver problemas, satisfacer necesidades o demostrar principios científicos.	No	No
	10. Relaciona las expresiones simbólicas de un fenómeno de la naturaleza y los rasgos observables a simple vista o mediante instrumentos o modelos científicos.	No	No
	11. Analiza las leyes generales que rigen el funcionamiento del medio físico y valora las acciones humanas de impacto ambiental.	No	No
	12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Sí	Sí
	13. Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los sistemas vivos.	No	No
	14. Aplica normas de seguridad en el manejo de sustancias, instrumentos y equipo en la realización de actividades de su vida cotidiana.	No	No

<b>COMPETENCIAS DISCIPLINARES EXTENDIDAS</b>		<b>BLOQUES</b>		
<b>Competencias disciplinares extendidas a desarrollar en cada bloque</b>		<b>B I</b>	<b>B II</b>	
<b>Campo disciplinar 2</b>	<b>Ciencias Experimentales</b>	1. Valora de forma crítica y responsable los beneficios y riesgos que trae consigo el desarrollo de la ciencia y la aplicación de la tecnología en un contexto histórico-social, para dar solución a problemas.	No	No
		2. Evalúa las implicaciones del uso de la ciencia y la tecnología, así como los fenómenos relacionados con el origen, continuidad y transformación de la naturaleza para establecer acciones a fin de preservarla en todas sus manifestaciones.	No	No
		3. Aplica los avances científicos y tecnológicos en el mejoramiento de las condiciones de su entorno social.	No	No
		4. Evalúa los factores y elementos de riesgo físico, químico y biológico presentes en la naturaleza que alteran la calidad de vida de una población para proponer medidas preventivas.	Sí	Sí
		5. Aplica la metodología apropiada en la realización de proyectos interdisciplinarios atendiendo problemas relacionados con las ciencias experimentales.	No	No
		6. Utiliza herramientas y equipos especializados en la búsqueda, selección, análisis y síntesis para la divulgación de la información científica que contribuya a su formación académica.	No	No
		7. Diseña prototipos o modelos para resolver problemas, satisfacer necesidades o demostrar principios científicos, hechos o fenómenos relacionados con las ciencias experimentales.	No	No
		8. Confronta las ideas preconcebidas acerca de los fenómenos naturales con el conocimiento científico para explicar y adquirir nuevos conocimientos.	No	No
		9. Valora el papel fundamental del ser humano como agente modificador de su medio natural proponiendo alternativas que respondan a las necesidades del hombre y la sociedad, cuidando el entorno.	No	No
		10. Resuelve problemas establecidos o reales de su entorno, utilizando las ciencias experimentales para la comprensión y mejora del mismo.	No	No

	11. Propone y ejecuta acciones comunitarias hacia la protección del medio y la biodiversidad para la preservación del equilibrio ecológico.	No	No
	12. Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.	Sí	Sí
	13. Valora las implicaciones en su proyecto de vida al asumir de manera asertiva el ejercicio de su sexualidad, promoviendo la equidad de género y el respeto a la diversidad.	No	No
	14. Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.	Sí	Sí
	15. Analiza la composición, cambios e interdependencia entre la materia y la energía en los fenómenos naturales, para el uso racional de los recursos de su entorno.	No	No
	16. Aplica medidas de seguridad para prevenir accidentes en su entorno y/o para enfrentar desastres naturales que afecten su vida cotidiana.	No	No
	17. Aplica normas de seguridad para disminuir riesgos y daños a sí mismo y a la naturaleza, en el uso y manejo de sustancias, instrumentos y equipos en cualquier contexto.	No	No

## 5. Ambientes de aprendizaje en los que se desarrollarán las competencias.

Los ambientes de aprendizaje consideran a los espacios físicos, a las estrategias y a los recursos didácticos que presenta la enseñanza para construir adecuadas situaciones de aprendizaje. Por lo tanto, el ambiente de aprendizaje buscará promover el saber, mismo que deberá ir acompañado de un saber hacer, así como la valoración de ese hacer, demostrando valores y actitudes. La evaluación integral, vía para comprobar tal desempeño, puede realizarse mediante la utilización de herramientas e instrumentos como el diseño de indicadores de desempeño y el portafolio de evidencias (que contenga trabajos que evidencien procesos de reflexión, crítica, aprendizaje autónomo, participación responsable, creatividad y trabajo colaborativo), ensayos, investigaciones, resúmenes y reportes de actividades suscitadas en la Asignatura de Educación Física I.

Tanto el profesor como los alumnos deben tomar en cuenta los siguientes puntos al enfrentarse con un ambiente de aprendizaje:

- DIMENSIÓN FÍSICA que hay en el espacio y como se organiza
  - DIMENSIÓN FUNCIONAL para que se utiliza y en qué
- DIMENSIÓN TEMPORAL cuando y como se utiliza
- DIMENSIÓN RELACIONAL quien y en qué condiciones

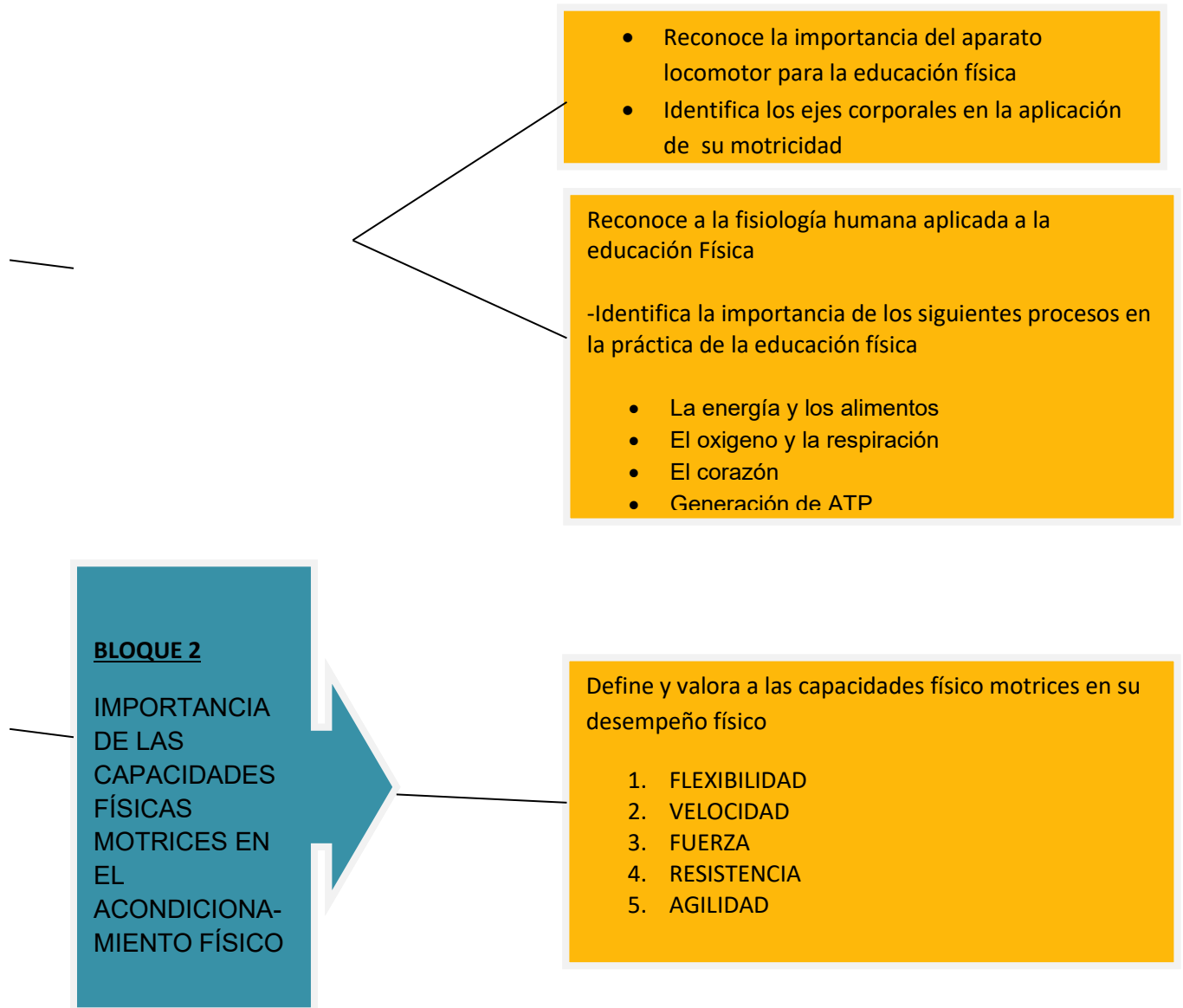
El espacio escolar como ambiente de aprendizaje debemos equiparlo y enriquecerlo para que se convierta en un factor estimulante de la actividad, como organizar el acceso de los alumnos a los espacios del aula y como estructurar el proyecto formativo en torno a los espacios disponibles y recursos.

- Aulas, canchas deportivas, material didáctico e instalaciones adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas motrices y habilidades deportivas simples y complejas.
- Establecer un ambiente de confianza y seguridad entre los estudiantes y el docente, que propicie la participación decidida y el cumplimiento de las actividades encomendadas.
- La dinámica de participación grupal debe ser en un clima de respeto, asimismo debe propiciarse el trabajo en equipo, de colaboración grupal e individual, que genere la investigación autónoma y extra clase
- .El docente debe ser crítico y reflexivo, un moderador que concilie las diferentes posturas y coadyuve a aclarar dudas, comentarios y observaciones.

**6. Naturaleza de la competencia. Considerando el nivel de aprendizaje y el conocimiento que se promueve en lo general.**

Bloque	Tipo de conocimiento		Nivel de aprendizaje
I	Declarativo. "Saber qué"	<b>Declarativo.</b> Es fundamental que el alumno identifique los ejes corporales y los procesos fisiológicos propios de la educación física para su formación integral.	<p><b>Uniestructural</b> Identifica los ejes corporales y los procesos fisiológicos del ejercicio para mejorar su motricidad mediante su desempeño físico</p> <p><b>Multiestructural.</b> Reconoce la importancia del aparato locomotor para la práctica de la educación física</p> <p><b>Relacional.</b> Utilizar las aportaciones de la anatomía y fisiología en la práctica física como un medio que fortalece su salud.</p>
	Procedimental. "Saber hacer"	<b>Procedimental.</b> Valora la importancia de las capacidades físico motrices para su acondicionamiento físico	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	<b>Actitudinal-valoral.</b> Reconoce a las aportaciones de la anatomía y fisiología del ejercicio como una alternativa para aplicarla en su vida cotidiana con y respeto así mismo.	
II	Declarativo. "Saber qué"	<b>Declarativo.</b> Es indispensable que el alumno defina las capacidades físico motrices en el acondicionamiento físico	<p><b>Uniestructural.</b> Define las capacidades físico motrices en el acondicionamiento físico para una vida saludable</p> <p><b>Multiestructural.</b> Reconoce la importancia de las capacidades físico motrices en su desarrollo físico</p> <p><b>Relacional.</b> Valora las capacidades físico motrices para su acondicionamiento físico</p>
	Procedimental. "Saber hacer"	<b>Procedimental.</b> Valora las capacidades físico motrices para mejora de su desempeño físico.	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	<b>Actitudinal-valoral.</b> Propiciar el ser analítico, organizado, observador, responsable, sistemático, honesto y hábil para proponer rutinas de trabajo físico.	

**7. Estructura de los bloques.**



<b>BLOQUE I. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA APLICADA A LA ACTIVIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>7 Horas</b>	
<b>PROPÓSITO:</b> Propiciar el interés por conocer las funciones que realizan algunos órganos y sistemas de nuestro cuerpo al ser estimulados con la actividad física-deportiva.			
<b>Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:</b>			
<p>A. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>A.3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>A.3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</p> <p>A.3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>B.4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</p> <p>E.8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.</p> <p>E.8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</p> <p>E.8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>			
<b>TABLA DE SABERES</b>	<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes y valores</b>
	<p>1. Identifica los aspectos más relevantes de los ejes corporales, los nutrientes energéticos en su actividad física</p> <p>2. Identifica beneficios de las actividades físicas en su salud.</p>	<p>3. Utiliza los referentes teóricos de la anatomía y fisiología en la práctica de la educación física</p> <p>4. Reconoce la importancia de la anatomía y fisiología en la práctica de la educación física</p>	<p>5. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través de la educación física.</p>

<b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Expone de manera colaborativa: Un <b>esquema</b> donde resalta los aspectos más relevantes del aparato locomotor (Ejes corporales), y fisiología humana (Procesos fisiológicos), aplicada a la educación física</li> <li>Presenta de manera colaborativa un <b>ejemplo</b> de un cuadro comparativo sobre los beneficios del aparato locomotor, la energía, alimentos y respiración aplicada a la educación física para el cuidado de sí.</li> <li>Elabora y presenta un <b>programa de actividades</b> y dieta balanceada que promueva la vida saludable.</li> </ol>	
<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	
<b>PROCESO (5 Horas):</b>	<b>PRODUCTO (2 Horas):</b>
<p><b>INICIO:</b></p> <p>1. Se realiza la presentación y encuadre de la asignatura, los criterios y elementos para la evaluación, y los acuerdos con el fin del mayor aprovechamiento posible durante el semestre.</p> <p><b>DESARROLLO: 4 Horas</b></p> <p>1. <b>Presenta en plenaria los conceptos sobre el aparato locomotor, los ejes corporales, y los aspectos más importantes de los procesos energéticos, alimenticios, respiratorios y cardiovasculares</b></p> <p>2. Elabora de manera colaborativa un <b>cuadro comparativo</b> sobre los beneficios y daños de los procesos energéticos, alimenticios, respiratorios y cardiovasculares para promover una vida saludable.</p> <p><b>Actividad Integradora:</b> Elabora de manera individual un <b>decálogo</b> donde se presente la información más relevante de los procesos energéticos y cardiovasculares para una vida sana.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <p>1. Concluye con un <b>resumen</b> sobre los beneficios fisiológicos de los procesos energéticos, respiratorios y cardiovasculares, estableciendo una valoración del logro del propósito a través del nivel de desempeño de los estudiantes.</p> <p><b>Actividad Integradora:</b> Presenta de manera colaborativa un <b>Tríptico</b> sobre los beneficios de la alimentación y el trabajo cardiovascular en el estudiante del bachillerato al practicar actividad física.</p>
<b>9. EVALUACIÓN</b>	
<p><b>Diagnóstica:</b> Considera los elementos con los que el alumno cuenta antes de iniciar el programa (conocimientos previos). En plenaria los estudiantes expresan de forma verbal su opinión de lo que es el aparato locomotor, los ejes corporales, la energía, respiración, corazón, alimentos y generación de ATP sus beneficios para una vida saludable. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.</p>	



**Formativa:** Este tipo de evaluación detecta los progresos en la adquisición del conocimiento del bachiller, así como el grado de éxito de las actividades de aprendizaje emprendidas. De manera colaborativa los estudiantes presentan un **ejemplo** de un **cuadro comparativo** sobre los beneficios y daños de los alimentos, los procesos energéticos y fisiológicos para una vida saludable. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

**Sumativa:** Refleja el logro de los propósitos, se acude a la nota numérica (calificación), para determinar el grado de aprendizaje del alumno. En equipo los estudiantes elaboran y presentan un **programa de actividades y dieta** en el que valora la importancia de los procesos fisiológicos y alimentos para una vida saludable. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

**Formas de evaluación:** Durante el primer bloque la **autoevaluación** se ejecutará en la evaluación diagnóstica a través de una lluvia de ideas, donde se considera qué es el aparato locomotor, los ejes corporales y los procesos fisiológicos (respiratorios, energéticos, cardiovasculares y alimenticios, así como su importancia en él para una vida saludable. Así mismo se realiza la **coevaluación** identificando en pares los beneficios que el aparato locomotor tiene sobre la salud y cuidado de sí, retroalimentando a partir del análisis de los mismos comentarios. En la **heteroevaluación** se toma en cuenta: El **cuadro comparativo** de la importancia de los beneficios y daños de los alimentos, los procesos energéticos y fisiológicos para una vida saludable, así como las propuesta de un **programa de actividades físicas y dieta** para una vida saludable, que serán valorados mediante una rúbrica analítica de cuatro niveles de desempeño (excelente, bien, regular y necesita apoyo).

BLOQUE II. IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		8 Horas	
<b>PROPÓSITO:</b> Estimular a través del ejercicio las capacidades físicas condicionales del alumno para favorecer un mejor nivel de condición física del mismo, apoyados en los referentes teórico-metodológicos, y respetando su grado de capacidad y desarrollo.			
<b>Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:</b>			
<p>A. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>A.3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>A.3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</p> <p>A.3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>B.4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</p> <p>E.8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.</p> <p>E.8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</p> <p>E.8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>			
<b>TABLA DE SABERES</b>	<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes y valores</b>
	<p>1.. Identifica los aspectos más relevantes de las capacidades físico motrices para el acondicionamiento físico</p> <p>2. Identifica los elementos teórico-metodológicos del ejercicio para un mejor desarrollo de sus capacidades físicas</p>	<p>3. Utiliza los referentes teórico-metodológicos de las capacidades físico motrices en la práctica de la educación física</p> <p>4. Reconoce la importancia de las capacidades físico motrices en la práctica de la educación física</p>	<p>5. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través de la educación física.</p>

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS

1. Expone de manera colaborativa: Un **esquema** donde resalta los aspectos más relevantes del desarrollo de las capacidades físico motrices
2. Presenta de manera colaborativa un ejemplo de un **cuadro comparativo** sobre las características del desarrollo de las capacidades físico motrices en la mujer y en el hombre.
3. Elabora y presenta un **decálogo** de recomendaciones para el desarrollo de las capacidades físico motrices respetando el desarrollo integral.

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PROCESO (6 Horas):	PRODUCTO (2 Horas):
<p><b>INICIO:</b></p> <p>1. Se realiza la presentación y encuadre de la asignatura, los criterios y elementos para la evaluación, y los acuerdos con el fin del mayor aprovechamiento posible durante el semestre.</p> <p><b>DESARROLLO: 5 Horas</b></p> <p>2 Presenta en plenaria los conceptos sobre las capacidades físico-motrices (Flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia y agilidad) y los beneficios que generan en su salud, en su desempeño cognitivo y motriz</p> <p>3. Elabora de manera colaborativa un <b>cuadro comparativo</b> sobre los beneficios y daños de los procesos energéticos, alimenticios, respiratorios y cardiovasculares para promover una vida saludable.</p> <p><b>Actividad Integradora:</b> Elabora de manera colaborativa un <b>boletín informativo</b> donde se presente la información más relevante de las capacidades físico-motrices para una vida sana.</p>	<p><b>CIERRE:</b></p> <p>1. Concluye con un <b>resumen</b> sobre los beneficios de salud, cognitivos y motrices de las capacidades físico-motrices, estableciendo una valoración del logro del propósito a través del nivel de desempeño de los estudiantes.</p> <p><b>Actividad Integradora:</b> Presenta de manera colaborativa un <b>Tríptico</b> sobre los beneficios de las capacidades físico-motrices en el estudiante del bachillerato en su salud, desempeño cognitivo y motriz.</p>

### 9. EVALUACIÓN

**Diagnóstica:** Considera los elementos con los que el alumno cuenta antes de iniciar el programa (conocimientos previos). En plenaria los estudiantes expresan de forma verbal su opinión de lo que son las capacidades físico-motrices y sus beneficios para una mejor calidad de vida. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

**Formativa:** Este tipo de evaluación detecta los progresos en la adquisición del conocimiento del bachiller, así como el grado de éxito de las actividades de aprendizaje emprendidas. De manera colaborativa los estudiantes presentan un **ejemplo** de un **boletín informativo** sobre los beneficios de la práctica de las capacidades físico motriz para una mejor calidad de vida. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

**Sumativa:** Refleja el logro de los propósitos, se acude a la nota numérica (calificación), para determinar el grado de aprendizaje del alumno. En equipo los estudiantes elaboran y presentan un **programa de actividades** en el que valora las capacidades físico-motrices y su importancia para una vida saludable. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

**Formas de evaluación:** Durante el primer bloque la **autoevaluación** se ejecutará en la evaluación diagnóstica a través de una lluvia de ideas, donde se considera qué es el aparato locomotor, los ejes corporales y los procesos fisiológicos (respiratorios, energéticos, cardiovasculares y alimenticios, así como su importancia en él para una vida saludable Así mismo se realiza la **coevaluación** identificando en pares los beneficios que la práctica de las capacidades físico-motrices tiene sobre la salud y cuidado de sí, retroalimentando a partir del análisis de los mismos comentarios. En la **heteroevaluación** se toma en cuenta: El **cuadro comparativo** de la importancia de los beneficios de la práctica de las capacidades físico-motrices para una vida saludable, así como las propuesta de un **programa de actividades físicas** para una vida saludable, que serán valorados mediante una rúbrica analítica de cuatro niveles de desempeño (excelente, bien, regular y necesita apoyo)

## 10. Materiales y recursos generales a emplear.

**A) Recursos:** Computadora, Cañón, Plumón, Pizarrón, video y Bibliografía propuesta

**B) Material didáctico:** Antología y formato

de evaluación de capacidades físico-motrices

## 11. Fuentes de información.

---

### a) Bibliográfica

- Básica.  
Cetina, Reyna, Martínez. *Educación Física 1, 2 y 3*. México, Editorial Pearson, 1999.  
Forteza de la Rosa, Armando. *Entrenar para ganar*. México, Editorial Olimpia, 1996.  
*Gran Enciclopedia de los Deportes*. 5 vols. Madrid, España, Editorial Cultural, 1994.  
Pila Teleña, Augusto. *Didáctica de la Educación Física*. Madrid, Editorial Pila Teleña, 1994.  
Zapata Y Aquino. *Psicopedagogía de la Educación Motriz*. México, Editorial Trillas, 1992.  
López R. M, estrategias y modelos de evaluación constructivista, maritzarecillasservidor.unam.mx
- Complementaria.  
Ramos A. María (1995). Orientación Educativa, Editorial OXFORD/HARLA, México, D. F.  
Ahumada A. Pedro (2005). Hacia una evaluación auténtica del aprendizaje, Editorial Paidós Mexicana, S. A., México, D. F.  
Colén y otros (2006). La carpeta de aprendizaje del alumno universitario. La autonomía del estudiante en proceso de aprendizaje. Octaedro-ICE, Barcelona, España.  
Klenowski, Val (2005). Desarrollo de portafolios para el aprendizaje y la evaluación. Narcea, España.
- Por competencias.  
Brophy Jere; (2000). La enseñanza. Academia Internacional de Educación. Oficina Internacional de Educación (UNESCO). SEP, (Biblioteca para la actualización del maestro. Serie Cuadernos).  
Gardner Howard; (2000). La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas. Lo que todos los estudiantes deberían comprender. Barcelona, España: Editorial Paidós.  
Perkins David; (1999). La escuela inteligente. Del adiestramiento de la memoria a la educación de la Mente. Gedisa, Barcelona.  
Perrenoud Philippe; (2003). Construir competencias desde la escuela. Santiago de Chile: Editor J.C. SAÉNZ.  
Perrenoud Philippe; (2004). Diez nuevas competencias para enseñar. México: Graó.  
Perrenoud Philippe; (2004). Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar. Barcelona: Editorial Graó. (Crítica y Fundamentos 1).  
Saint O. Michel; (2000). Yo explico, pero ellos... ¿aprenden? México: Fondo de Cultura Económica.-Dirección General de Educación y Cultura; (2002). Las competencias clave. Un concepto en expansión dentro de la educación general obligatoria.

### b) Web.

<http://www.monografias.com/trabajos16/educacion-fisica-salud/educacion-fisica-salud.sht>

## 12. Diseño y/o Reestructuración.

---

### Diseño:

Milla Rodríguez Vicente Hugo

### Reestructuración:

**Mayo 2015**

Milla Rodríguez Vicente Hugo

López Román Emmanuel

**DIRECTORIO**

**DR. GUSTAVO URQUIZA BELTRÁN**

*Rector*

**MTRA. FABIOLA ÁLVAREZ VELASCO**

*Secretaria General*

**DR. JOSÉ MARIO ORDÓÑEZ PALACIOS**

*Secretario Académico*

**DRA. GABRIELA MENDIZÁBAL BERMÚDEZ**

*Directora Educación Superior*

**MTRA. YAZMIN ITZEL CAMILO CATALÁN**

*Jefa del Departamento de Estudios de Bachillerato*

**COMISIÓN DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO CURRICULAR**



Por una humanidad culta  
Universidad Autónoma del Estado de Morelos