

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: Cuarto

Educación Física IV

DESARROLLO HUMANO
ÁREA DE FORMACIÓN PROPEDÉUTICA

FECHA DE REVISIÓN:
Mayo de 2015

N° de HORAS a la SEMANA:1

No. CRÉDITOS:1

Clave: DHEFIV4PU3.

Formación: Básica

Asignatura: Cocurricular

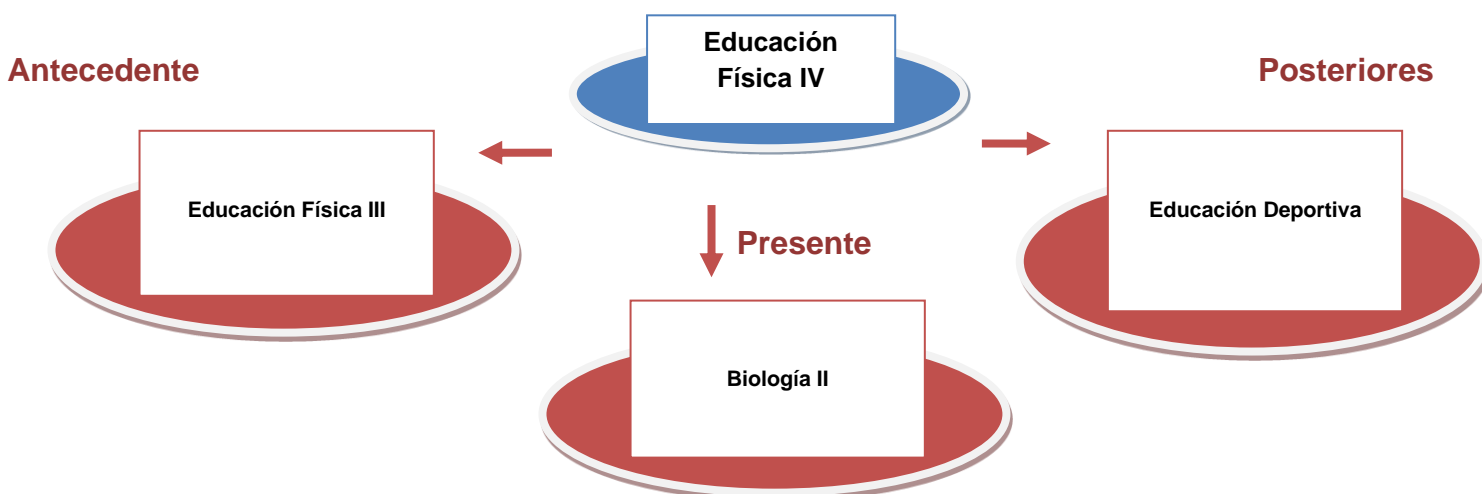
Ciclo Escolar: Semestre Par 2024

2. Presentación:

La educación física es parte del plan de estudio desde la reforma de 1997 y se cursan de manera obligatoria en el primero, segundo, tercero y cuarto semestre; en el quinto y sexto 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 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 el siguiente programa de educación deportiva y para coadyuvar al logro de las competencias genéricas y básicas del estudiante.

b) Relación con otras asignaturas



Asignatura	Justificación
Educación Física III	Se abordan contenidos como tipos de tejido del cuerpo humano y al deporte como un medio educativo que desarrolla cualidades y actitudes positivas para su desarrollo integral del estudiante
Biología II	Se abordan elementos relevantes para entender la función de algunas partes de los seres vivos, así como sus procesos que interfieren en su desarrollo y su calidad de vida
Educación Deportiva	Se continua con el desarrollo de de la práctica deportiva, con el fin de promover una vida saludable en el estudiante y contribuir en la formación y desarrollo de la personalidad

c) Directrices metodológicas:

En esta propuesta curricular el enfoque es por competencias y con el respaldo metodológico del constructivismo social, 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.

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.

Desarrollar actitudes de reto personal hacia la mejora y dominio de destrezas físico - deportivas tanto a nivel individual como de equipo.

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 cuenta los objetivos que persigue.	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
		A.1.3	Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.	No	Sí
		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
		A.3.1	Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Sí	Sí

	3. Elige y practica estilos de vida saludables.	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. Se expresa y comunica	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
E. Trabaja en forma colaborativa	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					
<i>Competencias disciplinares básicas a desarrollar en cada bloque</i>				B I	B II
Campo disciplinar 2	Ciencias Experimentales	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

COMPETENCIAS DISCIPLINARES EXTENDIDAS			
Competencias disciplinares extendidas a desarrollar en cada bloque		B I	B II
Campo disciplinar 2 Ciencias Experimentales	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.	No	No
	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.

Al hablar de ambientes de aprendizaje nos referimos tanto a los espacios físicos como a las posibilidades 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 auténtica, vía para comprobar tal desempeño, puede realizarse mediante el portafolios 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.

El ambiente físico contempla:

- ❖ El aula del salón de clase
- ❖ El aula de usos múltiples
- ❖ La cancha de básquetbol
- ❖ La sala audiovisual

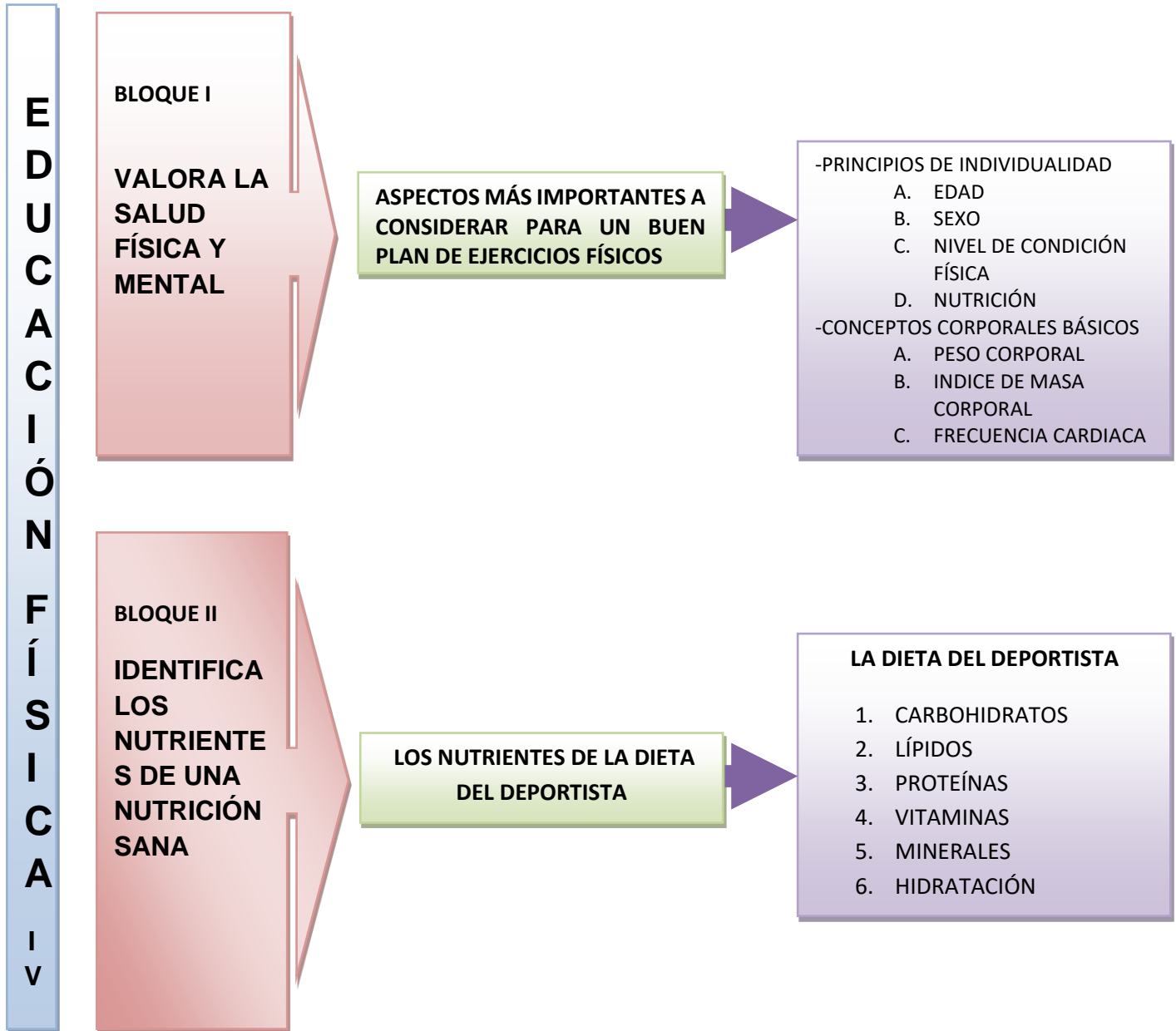
El ambiente relacional:

Es importante que todas y cada una de las sesiones se desarrollen en un ambiente de respeto (a los diversos puntos de vista), confianza (para propiciar la participación decidida) y seguridad (para el mejor efecto de las actividades a realizar), donde el docente sea un facilitador que guíe el proceso de aprendizaje, modere y aclare dudas, propicie la reflexión, procure el trabajo colaborativo y en equipo, que promueva la investigación, y posibilite la autoevaluación y la coevaluación.

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"	Es fundamental que el alumno identifique los principios de individualidad y conceptos corporales básicos para su plan de trabajo de ejercicio físico.	Uniestructural. Identificar los principios de individualidad y conceptos corporales básicos para su plan de trabajo de ejercicio físico. Multiestructural. Reconoce la importancia de la ejercitación física para su calidad de vida. Relacional. Utilizar las aportaciones de teórico metodológicas del plan de trabajo de ejercicios físicos como un medio que fortalece su salud.
	Procedimental. "Saber hacer"	Valora la importancia de la ejercitación física para su calidad de vida	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	Reconoce al ejercicio físico como una alternativa para aplicarla en su vida cotidiana con respeto así mismo.	
II	Declarativo. "Saber qué"	Es indispensable que el alumno identifique lo relevante de los nutrientes en la formación deportiva.	Uniestructural. Identifica los nutrientes del deportista para su formación deportiva. Multiestructural. Reconoce la importancia de los nutrientes en su rendimiento físico y calidad de vida. Relacional. Aplica las orientaciones nutricionales en sus hábitos alimenticios.
	Procedimental. "Saber hacer"	Valora la aportación de los nutrientes para su desempeño físico y académico.	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	Propicia el ser analítico, organizado, observador, responsable, sistemático, y hábil para proponer mejoras en sus formas de alimentarse.	

7. Estructura de los bloques.



8. Situación didáctica

BLOQUE I. Valora la importancia de la Salud Física y Mental		8 Horas		
PROPÓSITO: Valorar la importancia de practicar el ejercicio físico para disminuir los riesgos de enfermedades a través de un plan de ejercitación física.				
Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:				
<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>				
TABLA DE SABERES		Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
		1. Identifica los aspectos más importantes a considerar para la elaboración de un buen plan de ejercicios.	2. Utiliza los principios de individualización y conceptos básicos corporales en la mejora de su desempeño físico. 3. Valora como la práctica regular del ejercicio incide en el adecuado método para combatir el estreñimiento.	4. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través del ejercicio sistemático, con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS

1. Expone de manera colaborativa: Un **esquema** donde resalta los aspectos más relevantes del plan de ejercitación física.
2. Presenta de manera colaborativa un **cuadro comparativo** sobre las fortalezas y debilidades de un programa de ejercitación física.
3. Presenta un **plan de ejercitación física** en el que valora la importancia de este tipo de prácticas en su formación deportiva y académica.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PROCESO (6 Horas):	PRODUCTO (2 Horas):
<p>INICIO:</p> <p>1. Reconoce la importancia del plan de ejercitación física en su desarrollo integral. En este momento también se revisarán las actividades de indagación sobre los principios de individualización y conceptos básicos corporales para el plan de ejercitación física (solicitada con anterioridad).</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>1. Trabaja el tema de la sesión y se realizan las actividades que promuevan su aprendizaje sobre el diseño y elaboración del plan de ejercitación física a través de la situación y secuencia didáctica.</p> <p>Actividad Integradora:</p> <p>Se elabora un cartel con los la definición de las nutrientes, sus principales características y en que alimentos los podemos encontrar.</p>	<p>CIERRE:</p> <p>1. Concluye con un resumen de beneficios del plan de ejercitación física, estableciendo una valoración del logro del propósito a través del nivel de desempeño de los estudiantes y se asignan las actividades extra clase (tareas) para el siguiente tema o subtema.</p> <p>2. Demuestra trabajo cooperativo y actitud respetuosa en las sesiones que integran el bloque.</p> <p>Actividad Integradora:</p> <p>Se presenta el cartel informativo sobre los nutrientes al grupo y se coloca en el periódico mural de la preparatoria.</p>

9. EVALUACIÓN

Diagnóstica:

Se realiza una entrevista sobre los beneficios del ejercicio físico en el cuerpo. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

Formativa:

Se realiza un mapa conceptual sobre los principales beneficios del ejercicio físico en los sistemas y aparatos del cuerpo humano. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

Sumativa:

Examen escrito sobre los beneficios del ejercicio físico y los aspectos a considerar en un buen plan de ejercicios físicos. Los cuáles serán evaluados a través de una rúbrica holística.

Formas de evaluación:

Durante el segundo bloque la **autoevaluación** se ejecutará en la evaluación diagnóstica a través de una lluvia de ideas, donde se considera los beneficios del ejercicio físico en los sistemas y aparatos del cuerpo humano para su salud. Así mismo se realiza la **coevaluación** identificando los elementos a considerar en un plan de ejercicios físicos para llevarlo a cabo a su vida diaria. En la **heteroevaluación** se toma en cuenta: el cartel en el que destaque los elementos más importante para un rutina de ejercicio físico, que serán valorados mediante una rúbrica analítica de cuatro niveles de desempeño (excelente, bien, regular y necesita apoyo).

BLOQUE II. IDENTIFICA LOS NUTRIENTES DE UNA NUTRICIÓN SANA	8 Horas
---	----------------

PROPÓSITO: Identificar los nutrientes que ayudan a mantener un buen estado de salud nutricional durante la vida cotidiana y la práctica de la actividad físico-deportiva.

Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:

- A. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
 A.3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
 A.3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
 A.3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
 B.4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.
 E.8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
 E.8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
 E.8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

	Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
TABLA DE SABERES	1. Identifica los conceptos de nutrición y nutrientes 2. Define los nutrientes básicos de la dieta del deportista	3. Explica las funciones de los nutrientes en el desempeño físico del deportista 4. Utiliza los nutrientes en la mejora de su desempeño deportivo y académico 5. Distingue entre: Carbohidratos, Proteínas, Lípidos, Vitaminas y minerales	5. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través de la dieta del deportista para mejorar su alimentación

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS

- Expone de manera colaborativa: Un **mapa conceptual** donde resalta los nutrientes.
- Presenta de manera colaborativa un ejemplo de un cuadro comparativo sobre los beneficios de una dieta del deportista.
- Elabora y presenta un **programa de actividades** en el que valora la importancia de la dieta del deportista en su desempeño físico y académico.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

PROCESO (--- Horas):6	PRODUCTO (--- Horas):2
<p>INICIO:</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>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> Presenta en lluvia los conceptos sobre la nutrientes y dieta, así como los aspectos más importantes de estos en su desarrollo integral y calidad de vida Elabora mapa conceptual de la importancia de la nutrición en su desarrollo integral y los beneficios que genera en la salud, en su desempeño deportivo y académico. <p>Actividad Integradora: Presenta de manera colaborativa un decálogo sobre los beneficios en de la dieta del deportista en la población estudiantil.</p>	<p>CIERRE:</p> <ol style="list-style-type: none"> Concluye con un resumen de la dieta del deportista y sus beneficios, estableciendo una valoración del logro del propósito a través del nivel de desempeño de los estudiantes y se asignan las actividades extra clase (tareas) para el siguiente tema o subtema. <p>Actividad Integradora: Presenta de manera colaborativa un programa de actividades sobre los beneficios de la dieta en la población estudiantil.</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 es la alimentación sana, los nutrientes y la dieta balanceada

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 Presenta un **ejemplo de un mapa conceptual** sobre los beneficios y de la dieta balanceada para el cuidado de sí.

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 la importancia de la dieta balanceada en rendimiento físico y académico del estudiante

Formas de evaluación:

Durante el segundo bloque la **autoevaluación** se ejecutará en la evaluación diagnóstica a través de una lluvia de ideas, donde se considera qué son los nutrientes como la dieta balanceada y su importancia en el en en rendimiento físico y académico del estudiante. Así mismo se realiza la **coevaluación** identificando en pares los beneficios que la dieta balanceada 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 **programa de actividades** de la importancia de los beneficios de la nutrición, sus aportaciones en una vida saludable, así como las propuestas de una dieta balanceada 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) Material didáctico: Antología

B) Recursos: Computadora, Cañón, Bibliografía propuesta, otros que determinen los sujetos del proceso de enseñanza y aprendizaje. (Para una mayor visión holística de la evaluación y otros elementos de este programa, observar el Plan de Estudios)

11. Fuentes de información.

a) Bibliográfica

- **Básica:**

Ajejandro David Sanchez García 2012. Tesis Doctoral "acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física.

Manual didáctico de acondicionamiento físico nivel 1/5. 2009.

Tudor O.Bompa Periodización del Entrenamiento Deportivo Editorial Paidotribo 2000

Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnerte Manual Del Entrenamiento Deportivo Editorial

Paidotribo Barcelona

M.Grosser 1992. Principios del entrenamiento Deportivo (Principio de individualidad)

Platonov (1991) "La adaptación en el deporte"

Programa de Ética y Valores SEP, Subsecretaría de Educación Media Superior, Dirección General del bachillerato, DGB/DCA/2009-02 (Programa en validación)

Libro electrónico de educación física IV del Nivel Medio Superior de la UAEM (2010), Quiroz R. Sergio.

Antología de Educación Física IV (unidad I y II) del Nivel Medio Superior de la UAEM (2007), Reyna R. Álvaro y Jiménez G. Pedro

Allen D. & Tanner K. (2006). Rubrics: Tools for Making Learning Goals and Evaluation Criteria Explicit for Both Teachers and Learners, in The American Society for Cell Biology.

Mertler, Craig A. (2000). Designing Scoring Rubrics for Classroom. Practical Assessment, Research and Evaluation, Bowling Green State University.

Brualdi, Amy (2000). Implementing Performance Assessment in the Classroom, In Classroom Leadership, February 2000/ Volume 3/number 5.

López R. M, estrategias y modelos de evaluación constructivista, maritzarecillasservidor.unam.mx

Ramos A. María (1995). Orientación Educativa, Editorial OXFORD/HARLA, México, D. F.

- **Complementaria:**

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.

Programa de estudio del Taller de Computación I, Avalado por la Academia Interescolar de COMPUTACIÓN para el Semestre NON 2009 del Ciclo Escolar 2009 – 2010, Del Nivel Medio Superior de la UAEM (2009), Adame V. Orlando, Prof. de la Preparatoria de Puente de Ixtla.

Programa de estudio de Historia Ciclo Escolar 2010-2011, Del Nivel Medio Superior de la UAEM (2010), Santiago L. Hernán, Mtro. de las Preparatorias Tres Marías, Diurna 2 y Técnicos Laboratoristas.

- **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.

UV 2010. Programa de estudios de acondicionamiento físico. www.uv.mx/daduv/files/2012/.../Acondicionamiento-Fisico-y-Salud

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

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

14. Anexos

La rúbrica es una de las mejores herramientas de evaluación y apoyo para evaluar competencias.

Ejemplo:

Indicadores / Niveles de desempeño (Evidencias)	Principiante	Intermedio	Avanzado	Adecuado a los propósitos de la asignatura
Indagación de los contenidos	Muestra falta de conocimiento.	Identifica solamente elementos relevantes de los contenidos.	Se evidencia el conocimiento de los contenidos relevantes	Identifica cada uno de los elementos relevantes.
Aplicación del ejercicio físico en la vida cotidiana para mejorar su nivel de condición física.	No realiza ejercicio físico, ni mejora su nivel de condición física.	Realiza ejercicio físico y mejora ligeramente su nivel de condición física..	Realiza ejercicio físico y mejora su nivel de condición física..	Muestra condición física en la sesión de práctica
Participación en actividades lúdicas deportivas.	Falta de participación en las actividades.	Solamente participa en algunas actividades.	Participa en todas las actividades pero muestra apatía en algunas.	Muestra conocimientos, habilidades y actitudes al participar en las actividades.
Aplicación de secuencias y reglas.	Muestra errores en el entrenamiento y el juego.	Ejecuta solamente algunos fundamentos y reglas.	Es capaz de participar en equipos diversos aplicando los conocimientos aprendidos.	Muestra disciplina y dominio de los fundamentos y es capaz de dirigir un juego.

Otro ejemplo:

Aspecto a evaluar dentro de la asignatura	Rúbrica Holística	Porcentaje de la calificación
Participación en la clase (aspecto formativo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra interés por realizar las actividades especificadas, esto se observan en que pide la palabra para opinar, aportar y dar comentarios ✓ Ejecuta las instrucciones que se le piden en la clase ✓ Pone atención a lo que se le pide en clase o de tarea ✓ Realiza la tarea que le corresponde en el trabajo de equipo ✓ Contesta lo que se le pregunta 	20% (cada indicador vale 4%)
Tareas (aspecto formativo)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cumple con la tarea ▪ Termina y entrega la tarea ▪ Realiza la tarea con una calificación aprobatoria ▪ Contesta lo que se le pregunta o pide en la tarea realizada, el contenido es satisfactorio ▪ Entrega la tarea en limpio y en orden 	10% (cada indicador vale 2%)
Producto (aspecto formativo, ya que no se consideró como calificación sumativa final, es parte del proceso)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del producto, que se entregan junto con este plan de evaluación ➤ Elabora el producto con limpieza, orden, organización y estructura (se entiende, está limpio, empieza por el principio, y sigue un orden lógico, etcétera) ➤ Cumple con la información solicitada en el producto, responde a las especificaciones que se le pidieron en términos de contenidos 	20% (cada indicador vale 4%)

Aspecto a evaluar dentro de la asignatura	Rúbrica Holística o Analítica	Porcentaje de la calificación
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los contenidos son de calidad, lo que se observa en que describe los conocimientos, pero hace contribuciones propias que surgen de su análisis y síntesis personales (por ejemplo, en el libro no dice algo que el alumno por sí mismo concluye y agrega) ➤ La elaboración del producto es propia (no se la hicieron en casa, o bien no la copió de la computadora) 	
Portafolio (aspecto formativo, ya que incluye varios trabajos dejados durante el mes)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del portafolio, que se entregarán en este plan de evaluación ❖ El portafolio está limpio, en orden, con estructura lógica, se entiende su letra, cuenta con los datos básicos (nombre, fecha, tema, preguntas, respuestas, conclusiones) ❖ Los contenidos del portafolio cumplen con las especificaciones solicitadas ❖ La elaboración del portafolio es propia, no lo copio de otros compañeros, lo cual se observa en que sus respuestas son diferentes 	10% (2.5% a cada uno de los indicadores señalados)
Examen (aspecto sumativo, ya que busca medir en qué grado se lograron los aprendizajes)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica examen ➤ Cuenta con una calificación aprobatoria 	40%
Total		100%