

1. Identificación de la Asignatura



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS **SECRETARÍA
ACADÉMICA**
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS EDUCATIVOS DE BACHILLERATO

Plan de Estudios 2020

UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

SEMESTRE:Primero

Educación Física I

CAMPO DISCIPLINAR: Formación Integral

FECHA DE REVISIÓN:
mayo de 2015

N° de HORAS a la SEMANA:1

No. CRÉDITOS:1

Clave:DHEFI1PU3

Formación:Básica

Asignatura: Cocurricular

Ciclo Escolar: Semestre Non 2025

2. Presentación:

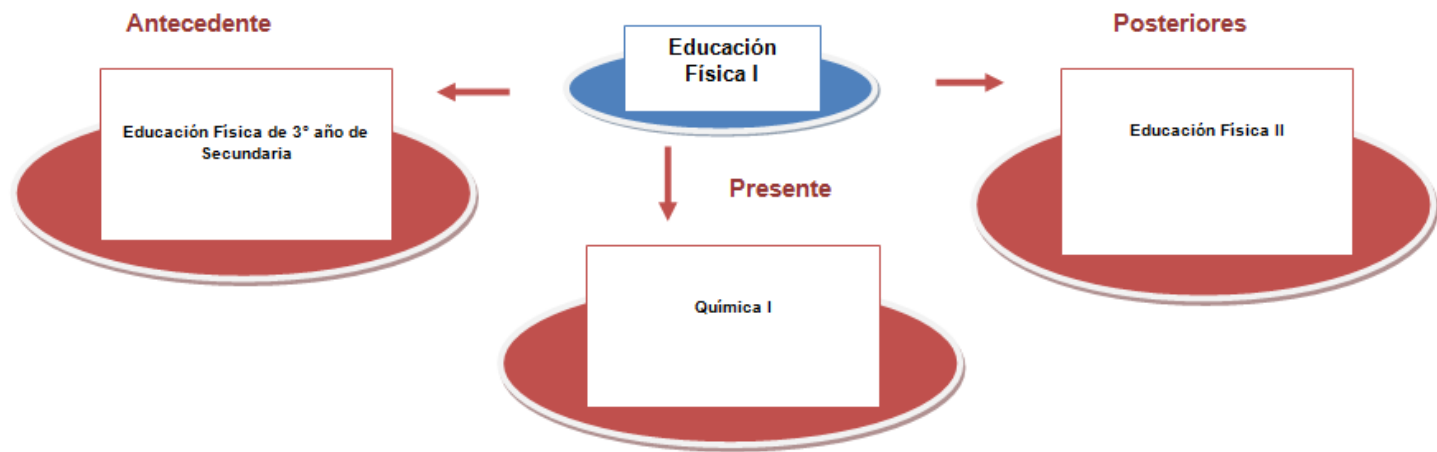
a) Panorama General de la asignatura.

La asignatura de Educación Física I 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 II, 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 de realización personal 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 incide en la competencia de la manifestación de la corporeidad, abordando contenidos como el conocimiento y el cuidado de sí, que son la base para el desarrollo y logro del propósito de la asignatura.
Química I	Se abordan elementos relevantes para vincular los procesos químicos de la vida humana, así como los aspectos para mejorar su rendimiento en la producción de energía.
Educación física II	Se fortalece el logro de los tipos de conocimiento y niveles de aprendizaje de esta asignatura al desarrollar a través de la educación física I contenidos que sirven de base para el propósito de esta.
Química II	Se vigoriza el análisis de los alimentos, así como su interacción y semejanza para su consumo y aplicación en su vida cotidiana para una vida saludable.

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, E. 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, el presente está centrada en competencias y situaciones didácticas generadoras de necesidades.

El bachillerato de tres años busca consolidar y versificar los aprendizajes y desempeños ampliando y profundizando en el desarrollo de competencias relacionadas con el campo disciplinar de ciencias experimentales, por ello, Educación Física, mantiene una relación de articulación con el resto de las asignaturas, permitiendo el trabajo interdisciplinario, como se muestra en la tabla anterior. Los conocimientos que el alumno adquiere en esta asignatura le permitirán aplicar sus conocimientos en su vida académica y en su vida diaria incidiendo en el cuidado de sí y en una vida saludable.

3. Propósito de la asignatura.

Practicar estilos de vida saludable a través de la apropiación de conceptos, metodologías y actitudes tendientes a valorar la importancia de la actividad y el ejercicio físico dentro de su formación integral.

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. 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.	No	No
		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	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.1.1	Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	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. Se expresa y	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	
Competencias genéricas y atributos a desarrollar en cada bloque				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				BLOQUES	
Competencias disciplinares básicas a desarrollar en cada bloque				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		BLOQUES		
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 desarrollaran 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 cómo 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.

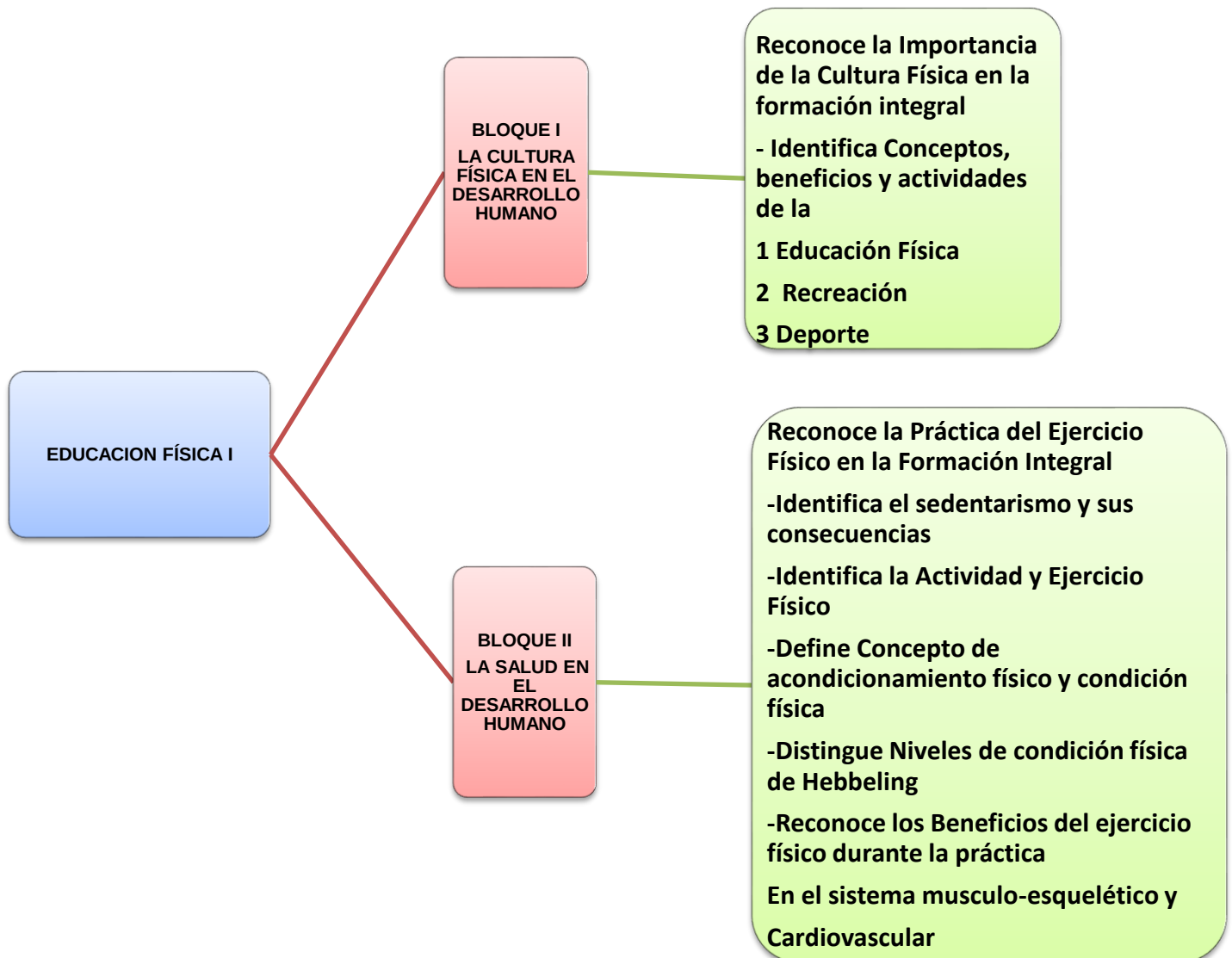
- Aulas, canchas deportivas, material didáctico e instalaciones adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas motrices y habilidades deportivas simples y complejas.
- Establecer un ambiente de confianza y seguridad entre los estudiantes y el docente, que propicie la participación decidida y el cumplimiento de las actividades encomendadas.
- La dinámica de participación grupal debe ser en un clima de respeto, de empatía, 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.

En la asignatura de Educación Física I debemos tomar en cuenta cuatro saberes básicos: el saber por sí mismo, como conocimiento base y explicativo que considera la comprensión; **el saber hacer**, como la puesta en juego de habilidades basadas en lo cognitivo y motriz; **el saber ser**, como la parte más compleja por sus implicaciones de carácter actitudinal e incluso valoral, y **el saber transferir** como la posibilidad de trascender el contexto inmediato para actuar y adaptarse a nuevas situaciones o transformarlas. El nivel al que se pretende llegar es el de **aplicación** de las habilidades cognitivas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas y recreativas.

Bloque	Tipo de conocimiento		Nivel de aprendizaje
I	Declarativo. "Saber qué"	Identifique Conceptos, beneficios y actividades propias de la educación física, recreación y deporte para su formación integral.	Pre-estructural. Uniestructural. Multiestructural. Relacional. Abstracto-ampliado.
	Procedimental. "Saber hacer"	Valora la importancia de la cultura física en su formación integral.	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	Reconoce a la cultura física como una alternativa para aplicarla en su vida cotidiana con y respeto así mismo. Utilizar las aportaciones de la cultura física como un medio que fortalece su salud.	
II	Declarativo. "Saber qué"	Es indispensable que el alumno defina el acondicionamiento físico y condición física e identifique las consecuencias del sedentarismo en su desarrollo integral. Reconoce los beneficios musculo esqueléticos y cardiovasculares del ejercicio y los niveles de condición física en su desarrollo integral	Pre-estructural. Uniestructural. Multiestructural. Relacional. Abstracto-ampliado.
	Procedimental. "Saber hacer"	Valora al ejercicio para mejora de su desempeño musculo esquelético y cardiovascular. Identifica las consecuencias del sedentarismo y la repercusión en el acondicionamiento y condición física en una vida saludable. Aplica el ejercicio físico considerando su nivel de condición física.	
	Actitudinal – Valoral. "Saber ser"	Propiciar el ser analítico, organizado, observador, responsable, sistemático, honesto y hábil para proponer rutinas de trabajo físico.	

7. Estructura de los bloques.



8. Situación didáctica

BLOQUE I. La cultura Física en el desarrollo humano.		7 Horas	
PROPÓSITO: Aplicar una visión crítica sobre la importancia de la cultura física en la sociedad posmoderna y particularmente en su forma de vida a partir del análisis y la reflexión de la educación física.			
Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:			
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.			
TABLA DE SABERES	Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
	1. Identifica los aspectos más relevantes de educación física, deporte y recreación para favorecer su estilo de vida 2. Identifica beneficios y actividades físicas de educación física, deporte y recreación en su salud.	3. Utiliza la educación física, el deporte y la recreación en su forma de vida. 4. Reconoce la importancia de la práctica de la cultura física en la salud.	5. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través del atletismo.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS	
1. Elabora de manera colaborativa un mapa conceptual sobre las características de educación física, deporte y recreación (incluyendo su definición y la relación entre las mismas), y su importancia en la salud. 2. Elabora un equipo un cuadro comparativo sobre ventajas y desventajas de la cultura física para una vida saludable. 3. Diseña en pares un programa de actividades para la promoción de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en su proyecto de vida.	
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SUGERIDAS	
PROCESO (5 Horas):	PRODUCTO (2 Horas):
INICIO: 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. 2. Presenta en lluvia de ideas los conceptos sobre la educación física, deporte y recreación, y los aspectos más importantes de estos tipos de actividades físicas en su forma de vida. DESARROLLO: 3. Elabora de manera colaborativa un cuadro comparativo sobre los beneficios y tipos de actividades físicas donde se promueva la educación física, el deporte y la recreación para el cuidado de sí. Actividad Integradora: Elabora de manera individual un tríptico donde se presente la información más relevante de la cultura física en su vida cotidiana.	CIERRE: 1. Concluye con un resumen sobre los beneficios de la educación física, deporte y recreación, estableciendo una valoración del logro del propósito a través del nivel de desempeño de los estudiantes. 2. Presenta un programa de actividades en el que valora la importancia de la cultura física en el desarrollo integral. Actividad Integradora: Presenta de manera colaborativa un Tríptico sobre los beneficios de la cultura física en la población estudiantil.
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 Educación Física, Deporte y Recreación y sus beneficios en la salud. 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 cuadro comparativo	

sobre los beneficios y actividades de la educación física, deporte y recreación para el cuidado de sí. 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 la importancia de la cultura física en el desarrollo integral. 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 la educación física, deporte y recreación y su importancia en el desarrollo integral. Así mismo se realiza la **coevaluación** identificando en pares los beneficios que la cultura física 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 cultura física, sus aportaciones en la salud y cuidado de sí, 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)

BLOQUE II. La salud en el desarrollo humano.			8 Horas
PROPÓSITO: Propone acciones que ayuden a fortalecer una vida saludable como una forma para optimizar su desempeño académico, motriz y social a través de la práctica del ejercicio físico.			
Atributos de las Competencias Genéricas a desarrollar:			
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.			
TABLA DE SABERES	Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
	1. Identifica los beneficios del ejercicio físico para su salud integral.	Aplica sus saberes en la construcción de su proyecto de vida a través del ejercicio físico para una vida saludable.	5. Establece estrategias que favorezcan su salud física y social a través del atletismo.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS SUGERIDAS	
1. Elabora de manera colaborativa un mapa conceptual sobre los beneficios del ejercicio físico para una vida saludable. 2. Elabora en equipo un programa de ejercicios físicos (incluyendo las características y necesidades física como de salud de la persona), con el fin de mejoras su desempeño motriz, académico y social para una vida saludable.	
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SUGERIDAS	
PROCESO (6 Horas):	PRODUCTO (2 Horas):
INICIO: 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. DESARROLLO: 2. Reconoce la importancia del ejercicio físico en su desarrollo integral y los beneficios que genera en la salud, en su desempeño cognitivo y motriz, a través de la participación en lluvia de ideas . 3. Elabora en equipo un cuadro sinóptico del sedentarismo y sus consecuencias en la calidad en la salud del ser humano. 4. Define de manera colaborativa a través de un diagrama la diferencia entre la actividad física y el ejercicio físico, así como el acondicionamiento y condición física y sus	CIERRE: 6. Reporte de exposición de: Los beneficios de la actividad física y el ejercicio físico, incluyendo definición, niveles de condición física y su impacto en los sistemas musculo esquelético y cardiovascular.

beneficios en el sistema musculo esquelético y cardiovascular. 5. Realiza un mapa conceptual en pareja de los niveles de condición física que propone Hebbeling. Actividad Integradora: Elabora de forma individual un tríptico en el que destaque los elementos más importantes de la actividad física y el ejercicio físico para una vida saludable.	Actividad Integradora: Presenta de manera colaborativa 10 recomendaciones para la práctica sana de la actividad física y el ejercicio físico para una mejor calidad de vida.
9. EVALUACIÓN	
Diagnóstica: Considera los elementos con los que el alumno cuenta antes de iniciar el bloque (conocimientos previos). En plenaria los estudiantes expresan de forma verbal su opinión de la importancia de la actividad física y el ejercicio físico en su desarrollo integral y salud. 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 diagrama sobre los beneficios de la actividad física y el ejercicio físico, y su impacto en el sistema musculo esquelético y cardiovascular 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. De manera colaborativa presentan 10 recomendaciones para la práctica sana de la actividad física y el ejercicio físico para una mejor calidad de vida. 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 qué es la actividad física y el ejercicio físico su importancia en el desarrollo integral. Así mismo se realiza la coevaluación identificando en pares los beneficios de la actividad física y el ejercicio físico tiene sobre el sistema musculo esquelético y cardiovascular, retroalimentando a partir del análisis de los mismos comentarios. En la heteroevaluación se toma en cuenta: el tríptico en el que destaque los elementos más importante de la actividad física y el ejercicio físico para una vida saludable, así como las 10 recomendaciones para la práctica sana de la actividad física y el ejercicio físico para una mejor calidad de vida, 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, Plumón, Pizarrón, video y Bibliografía propuesta.

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.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

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)	✓ 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)	▪ 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)	➢ 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
	➢ 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)	❖ 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)	➢ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica examen ➢ Cuenta con una calificación aprobatoria	40%
Total		100%