



Universidad Autónoma de Guerrero

Comisión General de Reforma Universitaria

Educación Media Superior

Plan de estudios por Competencias 2010

EDUCACIÓN FÍSICA I

PRIMER SEMESTRE





**PLAN DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS 2010
PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA I**

Índice

	Página
<i>Identificación y ubicación de la unidad de aprendizaje</i>	3
<i>Tabla de contenido temático</i>	6
<i>Esquema gráfico de contenidos</i>	7
<i>Unidad temática de competencia I</i>	8
<i>Unidad temática de competencia II</i>	12
<i>Unidad temática de competencia III</i>	16
<i>Evaluación de los aprendizajes</i>	21
<i>Referencias</i>	22
<i>Elaboración del programa</i>	23



Identificación y ubicación de la unidad de aprendizaje

Unidad de Aprendizaje	COMPLEMENTARIA I: EDUCACIÓN FÍSICA I			
Clave	Tipo	Semestre	Etapa de formación	
1181	Obligatoria	Primer	Básica	
Núcleo integrador del semestre	Créditos	Horas semana		Horas semestre
		T	P	
Conócete a ti mismo y a tu entorno	3	1	1	32

Área de formación	Arte, Educación Física y Capacitación
Descripción del área de formación	En esta área de formación se espera que el estudiante adquiera conocimientos, habilidades y destrezas para consolidar y ampliar su cultura, realizar actividad física y capacitarse para el trabajo, así como desarrollar actitudes que le permitan valorar el papel del arte, la actividad física y el trabajo en su formación integral como bachiller y como ser humano.

Unidades de aprendizaje antecedentes de la disciplina	Unidades de aprendizaje simultáneas	Unidades de aprendizaje consecuentes de la disciplina
	Matemáticas I Química I Desarrollo Biológico y Adolescencia Historia I Psicología Taller de Lectura y Redacción I Computación I	Complementaria II



Presentación de la Unidad de Aprendizaje

La Unidad de Aprendizaje de Educación Física I, se ubica en el primer semestre del Plan de Estudios de la Educación Media Superior (EMS) 2010 de la UAG y pertenece al Área de Arte, Educación Física y Capacitación con una carga horaria de 2 horas semanales para un total de 32 horas al semestre. Este programa, constituye la guía mediante la cual, se contribuye a lograr el perfil de egreso del los estudiante de acuerdo al Modelo Educativo y Académico de la UAG, y del Modelo Curricular del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), el cual plantea el desarrollo de once competencias genéricas que articulan y dan identidad a la EMS.

De acuerdo a las características de esta Unidad de Aprendizaje, la categoría de competencias genéricas Se autodetermina y cuida de sí es la base para trabajar su contenido, asimismo se incorporan las categorías: Piensa crítica y reflexivamente y Se expresa y se comunica que son las que se desarrollan durante el primer semestre. Las competencias genéricas que conforman estas categorías describen, conocimientos, habilidades, actitudes y valores, indispensables en la formación de los sujetos; su dominio apunta a una autonomía creciente de los estudiantes tanto en el ámbito del aprendizaje como de su actuación individual y social.

Por lo tanto el proceso formativo de la Unidad de Aprendizaje de Educación Física I está orientado a mejorar la salud, entendida no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como la responsabilidad individual que coadyuva a una sociedad activa y saludable. En esta concepción tiene cabida el desarrollo de componentes de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

Asimismo, en esta unidad de aprendizaje, se proporcionan las bases para diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico personal tomando como punto de partida la valoración de las capacidades físicas propias, y previo conocimiento de las cualidades físicas y de los procedimientos utilizados para su desarrollo. Se incluyen orientaciones para el diseño y ejecución de una sesión de entrenamiento y algunas aportaciones teóricas y prácticas sobre fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, además se presentan pautas para elaborar un plan de trabajo individual.

Finalmente se espera que los estudiantes logren, mediante la reflexión y la acción, un compromiso ético y responsable de practicar actividades físicas, identificando los diversos factores que influyen positiva y negativamente en su formación, lo que le permitirá desarrollar su capacidad para una correcta toma decisiones que les permita un estilo de vida activo y saludable.



Propósito general de la Unidad de Aprendizaje	Adquirir los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes, a través de la práctica consiente y sistemática de la actividad física para desarrollar plenamente sus capacidades psicomotrices, cognitivas y socio-afectivas.		
Categorías de competencias genéricas que se desarrollan	Semestre	Categorías de las competencias genéricas	
	1º	Piensa crítica y reflexivamente	Se expresa y se comunica
Competencias Disciplinarias Básicas que se desarrollan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue. ▪ Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física. ▪ Se expresa, convive, participa en sociedad y toma decisiones, individuales y en equipo, utilizando los medios de la Educación Física para cultivar relaciones interpersonales sanas. ▪ Participa en la organización y práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas promoviendo la cultura de preservación de la salud y el desarrollo de una sociedad activa y sana. ▪ Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas. 		
Perfil disciplinario de docente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grado académico mínimo de Licenciado en Educación Física, del deporte o áreas equivalentes y formación pedagógica y didáctica en el campo de la Educación Física o áreas afines. ▪ Conocimiento de las orientaciones del MCBU y del Plan de Estudios de Educación Media Superior, 2010. ▪ Disposición para trabajar en equipo y brindar tutorías y asesorías a los estudiantes; además de eficacia, ética profesional, valores y compromiso con su unidad académica; compromiso con las actividades extracurriculares que la unidad académica realice y disposición para incorporarse a procesos de formación docente. 		
Competencias docentes Requeridas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional. 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo. 3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo. 6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. 7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano 8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional. 		
Estructura de la Unidad de Aprendizaje			
Unidad de Competencia I	Mis conocimientos de Educación Física		
Unidad de Competencia II	Desarrollo mi condición física		
Unidad de Competencia III	Conozco y practico la actividad física en mi entorno		



Tabla de contenido temático

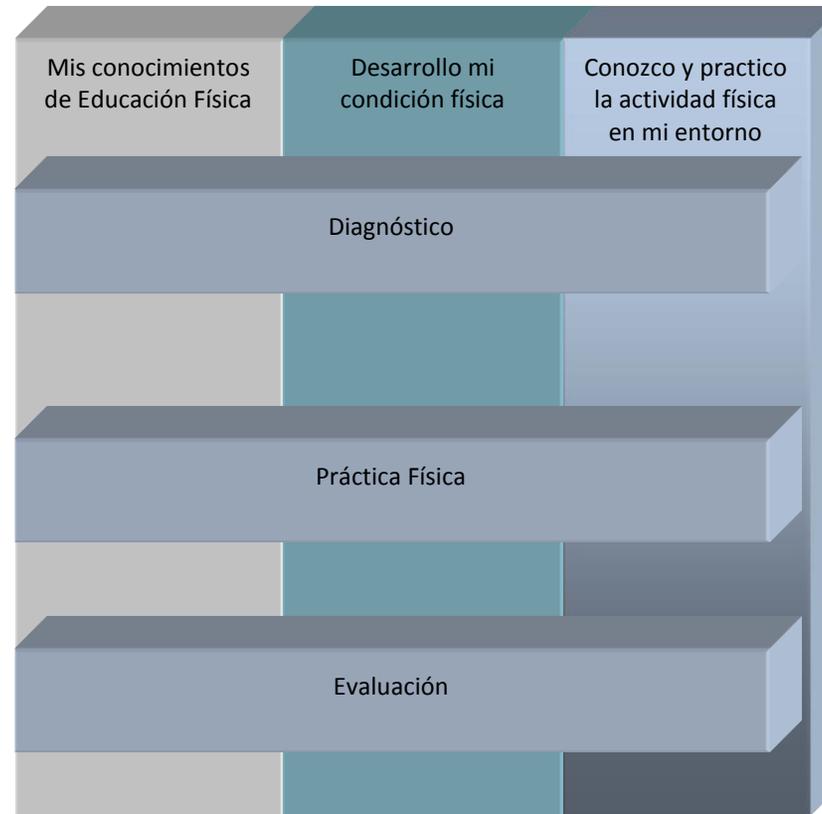
Competencias disciplinares	Proceso de construcción del aprendizaje	Unidades de competencia		
		I. Mis conocimientos de Educación Física	II. Desarrollo mi condición física	III. Conozco y practico la actividad física en mi entorno
<p>Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue.</p> <p>Se expresa, convive, participa en sociedad y toma decisiones, individuales y en equipo, utilizando los medios de la Educación Física para cultivar relaciones interpersonales sanas.</p> <p>Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física.</p> <p>Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas.</p>	Diagnóstico	1. Educación Física. 1.1 Definición. 1.2 Esferas de la Educación Física integral.	1. Pruebas físicas de evaluación diagnóstica. 1.1 Definición. 1.2 Clasificación. 1.3 Aplicación.	1. Actividad Física 1.1 La actividad física en mi persona. 1.2 La actividad física en mi entorno.
	Práctica física	2. Los medios de la Educación Física. 2.1. Ejercicio. 2.2. Recreación. 2.3. Deporte. 2.4. Otros.	2.- Elaboración de mi rutina de activación física. 3. Desarrollo la condición física en mi rutina de activación física.	2. Factores personales que optimizan la práctica de la actividad física. 3. Factores del entorno que influyen en la práctica de la actividad física.
	Evaluación	3. Evaluación de conocimientos de la educación física.	4. Evaluación de rendimiento físico.	4. Evaluación de rendimiento físico.

Temas transversales: Además de las unidades temáticas establecidas, a lo largo del semestre se abordarán dos temas transversales del plan de estudios 2010. "Educación para la no discriminación" y "Educación para la convivencia".



Esquema gráfico de contenidos

EDUCACIÓN FÍSICA I





Unidad de competencia I

Unidad de competencia I	Mis conocimientos de Educación Física	Sesiones previstas	8
Propósito	Fortalece el conocimiento de los elementos teóricos y prácticos que integran a la Educación Física, a través del análisis y la discusión crítica y reflexiva, para utilizarlos como herramienta en su formación integral.		
Competencias disciplinares	COMPONENTES DE COMPETENCIA		
	CONCEPTUALES (saber)	PROCEDIMENTALES (saber hacer)	ACTITUDINALES (saber ser, saber convivir)
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue. • Se expresa, convive, participa en sociedad y toma decisiones, individuales y en equipo, utilizando los medios de la Educación Física para cultivar relaciones interpersonales sanas. • Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Educación Física. <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Definición. 1.2 Esferas de la Educación Física integral. 2. Los medios de la educación física. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Ejercicio 2.2. Recreación 2.3. Deporte 2.4. Otros. 3. Evaluación de conocimientos de la educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los elementos básicos de la Educación Física. • Prepara, ejecuta y dirige de forma rotatoria las actividades físicas propuestas por sus pares y él mismo, utilizando la diversidad de medios de la Educación Física. • Confronta las ideas preconcebidas de la educación física con los conocimientos adquiridos en esta unidad de competencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunica y comparte sus opiniones acerca de los elementos de la educación física. • Valora de forma crítica el carácter formativo de los medios de la educación física y manifiesta interés y una actitud positiva en su práctica. • Valora la importancia del conocimiento adquirido, como herramienta teórica y práctica, para aplicarse en su formación física.
Situación de aprendizaje	Aprendizaje colaborativo Elaboración de proyecto	Nivel de desempeño esperado	Los resultados de las actividades de aprendizaje superan el propósito planteado y la evidencia solicitada, y dan cuenta de un alto compromiso del estudiante, quien profundiza en los conceptos, procedimientos y actitudes que comprenden las competencias y propósitos de la Unidad de Competencia.
Temas transversales	Educación para la no discriminación Educación para la convivencia Nota: en el transcurso de la Unidad Temática, el docente abordará, en el momento adecuado, los temas antes señalados.		



Secuencia didáctica 1			Tiempo aproximado: 8					
Momento	Función	Actividades del alumno	Estrategias didácticas	Recursos didácticos	Evaluación			
					Función*	Participación*	Producto	Instrumento
Apertura	1. Recuperar conocimiento previo. 2. Problematizar	<ol style="list-style-type: none"> Identifica y subraya en las definiciones presentadas en el libro de texto los elementos de la Educación Física. Elabora, a partir de una lluvia de ideas con sus compañeros de grupo una definición consensuada del concepto de Educación Física, y la redactan en un rotafolio grupal. Reflexiona acerca de sus conocimientos previos de los elementos básicos de la Educación Física basándose en los siguientes cuestionamientos ¿Cómo evalúa la Educación Física que ha recibido hasta ahora?, ¿Cree que ha sido completa?, ¿Con cuáles de los elementos de la Educación Física que identificaste estas familiarizado?, ¿Cuáles de estos conocimientos puedes utilizar para realizar una práctica de forma autónoma, ¿Cree tener los suficientes conocimientos de los elementos básicos de la Educación Física?, escribe sus respuestas en el libro, comparte sus reflexiones con sus compañeros y profesor. 	Análisis de información Lluvia de ideas Reflexión crítica	Libro de texto Rotafolio Plumones	D	A C H E D	Ideas principales Definición grupal Reflexión escrita	Lista de control Lista de control Rúbrica para evidencia de desempeño
			3. Adquirir y organizar nueva información.	<ol style="list-style-type: none"> Analiza el esquema de las esferas que aborda la Educación Física, incluido en el libro de texto, redacta como ha impactado su formación integral, y lo comenta con sus compañeros, redacta sus conclusiones y las presenta a su profesor. Complementa el cuadro sinóptico presentado en el libro de texto en relación a los medios de la Educación Física, redactando las características de cada uno de ellos y ejemplificándolos con experiencias propias. Comparte su información con el grupo. 	Análisis de información Elaboración de esquemas/ investigación	Libro de texto Fuentes de información	F S	A C H



Desarrollo	4. <i>Procesar nueva información.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra a través de un certificado médico que está apto para la práctica de actividad física. 2. Organiza en coordinación con el profesor los equipos para asignar un medio de la Educación Física para realizar una actividad práctica del mismo. 3. Participa en la planificación y organización de las actividades prácticas basándose en el formato presentado en el libro de texto. 	Evaluación médica Trabajo colaborativo Organización de actividades	Libro de texto	D F	C H	Certificado médico Listado de equipos Plan de acción	Lista de control Lista de control Rúbrica para trabajo en equipo
Cierre	4. <i>Aplicar, transferir información.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dirige y participa con sus compañeros de equipo en las actividades físicas a desarrollar. Registra sus experiencias en su diario de campo incluido en el libro de texto. 2. Determina a través de una encuesta coordinada por el profesor el medio de la Educación Física que el grupo prefiere y elabora en un rotafolio una gráfica grupal que muestre los resultados, los analiza y reconoce la importancia de practicar todos los medios de la educación física. Lo presenta a su profesor para su evaluación. 3. Socializa y conserva en un rotafolio de evidencias, los formatos de planeación y organización de los medios de la Educación Física expuestos. 	Exposición práctica/ Ejercitación Análisis comparativo Aprendizaje colaborativo	Material deportivo Libro de texto Formato de planeación Portafolio de evidencias Rotafolio	F S		Relatoría en su diario de campo Gráfica Formatos de planeación	Rúbrica para trabajo en equipo Lista de control Lista de control
	5. <i>Tomar conciencia (metacognición).</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona acerca de los conocimientos adquiridos basándose en los siguientes cuestionamientos: ¿Cuáles de los conocimientos adquiridos en esta unidad de aprendizaje puedes utilizar para aplicarse en su formación física?, Cómo impactará la práctica de tu actividad física personal en la sociedad?, ¿Cómo puedes aprovechar adecuadamente todos los medios de la Educación Física para adquirir un estilo de vida más saludable? Y presenta sus conclusiones por escrito al profesor para su revisión y análisis. 2. Evalúa mediante una escala de likert su participación durante las sesiones prácticas de esta secuencia. 3. Evalúa junto con el profesor su desempeño mostrado durante el desarrollo de la unidad de competencia. 	Reflexión crítica Evaluación Evaluación	Libro de texto Formato para escala de likert Cuaderno de trabajo Productos de la unidad	F S	A H E D	Reflexión escrita Juicio de desempeño Coevaluación	Rúbrica para evidencia de desempeño Escala de likert Listado de control con escala



Atributos de las competencias genéricas desarrolladas:

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.
- Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.
- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
- Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.
- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.

***De acuerdo a su función, la evaluación puede ser Diagnóstica (D), Formativa (F) o Sumativa (S).**

***De acuerdo al nivel de participación puede ser de Autoevaluación(A), Coevaluación (C), Heteroevaluación (H) y Evaluación Docente (ED)**



Unidad de competencia II

Unidad de competencia II	Desarrollo mi condición física	Sesiones previstas	12
Propósito	Adquiere un compromiso ético y responsable de practicar actividad física, a partir de la valoración de sus capacidades y la adquisición de los elementos básicos que le permitan diseñar y realizar una rutina de activación personal para el desarrollo sistemático de su condición física.		
Competencias disciplinares	COMPONENTES DE COMPETENCIA		
	CONCEPTUALES (saber)	PROCEDIMENTALES (saber hacer)	ACTITUDINALES (saber ser, saber convivir)
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue. • Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física. • Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pruebas físicas de evaluación diagnóstica. <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Definición 1.2 Clasificación 1.3 Aplicación. 2.- Elaboración de mi rutina de activación física. 3. Desarrollo la condición física en mi rutina de activación física. 4. Evaluación de rendimiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica diferentes pruebas de evaluación física para determinar su nivel de rendimiento. • Diseña y organiza una rutina de activación física personal. • Practica rutinas de ejercicios para desarrollar y mantener una buena condición física. • Monitorea y determina mediante pruebas de evaluación su rendimiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora críticamente sus fortalezas y debilidades físicas personales. • Comunica y comparte la importancia de elaborar una rutina física de forma organizada. • Asume un compromiso para llevar a cabo una rutina de actividad física cotidianamente. • Valora la importancia de evaluar su rendimiento físico.
Situación de aprendizaje	Aprendizaje colaborativo Aprendizaje orientado a proyectos	Nivel de desempeño esperado	Los resultados de las actividades de aprendizaje superan el propósito planteado y la evidencia solicitada, y dan cuenta de un alto compromiso del estudiante, quien profundiza en los conceptos, procedimientos y actitudes que comprenden las competencias y propósitos de la Unidad de Competencia.
Temas transversales	Educación para la no discriminación Educación para la convivencia Nota: en el transcurso de la Unidad Temática, el docente abordará, en el momento adecuado, los temas antes señalados.		



Secuencia didáctica 2			Tiempo aproximado: 12					
Momento	Función	Actividades del alumno	Estrategias didácticas	Recursos didácticos	Evaluación			
					Función*	Participación*	Instrumento	
Apertura	1. Recuperar conocimiento previo. 2. Problematicar	<ol style="list-style-type: none"> Determina si sabe medir su rendimiento físico por medio de una evaluación diagnóstica y comenta sus reflexiones con el grupo. Conoce las diferentes pruebas para medir sus capacidades físicas presentadas en el libro de texto. Elige un compañero de trabajo y prepara los materiales necesarios para la toma de frecuencia cardiaca y la aplicación de pruebas. Toma su frecuencia cardiaca en reposo, la registra en la bitácora. Demuestra su desempeño en las pruebas físicas aplicadas por el profesor, y registra los resultados en su bitácora personal. Toma su frecuencia cardiaca en esfuerzo y recuperación y las registra en la bitácora. Ubica su nivel físico tomando como referencia la tabla de niveles presentada en el libro de texto y relaciona la frecuencia cardiaca con su condición física. Signa en su libro de texto, un compromiso personal para mejorar su acondicionamiento físico en el semestre. 	Reflexión crítica Análisis de información Trabajo colaborativo Aplicación de pruebas físicas/trabajo colaborativo Autoevaluación Contrato de aprendizaje	Libro de texto Cronómetro Pruebas de evaluación física Bitácora	D F	A C H ED	Reflexión	Lista de control
							Análisis de información Resultados de la prueba de evaluación Relación de su nivel de acondicionamiento físico y la frecuencia cardiaca Carta compromiso	Lista de control Listado de control con escala Rúbrica para evidencia de desempeño Lista de control



Desarrollo	3. <i>Adquirir y organizar nueva información.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce las etapas y características que debe contener una rutina de activación física, apoyándose en la información del libro de texto. 2. Reconoce cada etapa de una rutina de activación física durante una sesión práctica y describe en el formato proporcionado en el libro de texto, las actividades realizadas, socializa la información recabada con sus compañeros de grupo y profesor. 3. Reflexiona la importancia de trabajar la actividad física de forma planeada y estructurada, comparte la información con sus compañeros, redacta una conclusión y la presenta a su profesor. 	<p>Análisis de información</p> <p>Ejercitación y Clasificación de información</p> <p>Reflexión crítica</p>	<p>Plumones</p> <p>Libro de texto</p> <p>Formato para rutina de activación física</p> <p>Material deportivo</p> <p>Cuaderno de trabajo</p>	F S	A C H ED	<p>Análisis de información</p> <p>Formato de Rutina de activación física</p> <p>Reflexión escrita</p>	<p>Lista de control</p> <p>Rúbrica para evidencia de desempeño</p> <p>Rúbrica para evidencia de desempeño</p>
Desarrollo	4. <i>Procesar nueva información.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los ejercicios presentados en el libro de texto para incorporarlos en su rutina de activación física y los complementa con los propuestos por su profesor y compañeros durante las sesiones prácticas. 2. Elabora en el formato presentado en el libro de texto una rutina personal de ejercicios, que fortalezcan las debilidades detectadas en sus pruebas de evaluación diagnósticas, preséntala a tu profesor para su análisis y evaluación. 	<p>Identificación de información/ ejercitación</p> <p>Plan de trabajo</p> <p>Asesoría</p> <p>Evaluación</p>	<p>Libro de texto</p> <p>Material deportivo</p> <p>Formato para rutina de activación</p>	F S	H ED	<p>Participación activa</p> <p>Rutina de activación personal</p>	<p>Lista de control</p> <p>Rubrica para evidencia de desempeño</p>
Cierre	5. <i>Aplicar, transferir información.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza su rutina de activación física personal todos los días y registra en el diario de campo las experiencias obtenidas de las sesiones prácticas. 2. Participa en la evaluación de su rendimiento físico, mostrando su mejor desempeño durante las pruebas aplicadas por el profesor y registra los resultados en la bitácora. 	<p>Ejercitación</p> <p>Relatoría</p> <p>Aplicación de pruebas físicas/ trabajo colaborativo</p>	<p>Cronometro</p> <p>Libro de texto</p> <p>Diario de campo</p> <p>Pruebas de evaluación física</p> <p>Libro de texto</p>	F S	A C ED	<p>Desarrollo de su condición física/ Relatoría</p> <p>Resultados de la pruebas de evaluación</p>	<p>Rubrica para evidencia de desempeño</p>



6. Tomar conciencia (metacognición).	1. Toma conciencia de sus resultados a partir de los siguientes cuestionamientos: ¿Consideras que tienes los elementos para poder autoevaluar tu desempeño físico?, ¿Los conocimientos adquiridos te permiten poder elaborar una rutina de activación para desarrollar las debilidades encontradas durante tu prueba de evaluación física?, ¿Consideras que es importante saber elaborar una rutina de activación Física personal?, ¿Cumpliste con el compromiso de realizar diariamente tu rutina de activación física?, ¿Alcanzaste un nivel óptimo de rendimiento físico después de desarrollar tu rutina de ejercitación personal?. Registra sus conclusiones y las presenta a su profesor.	Autoevaluación	Productos de la unidad Libro de texto Cuaderno de trabajo	F S	A C ED	Reflexión escrita	Rúbrica para evidencia de desempeño
	2. Presenta a su profesor las actividades realizadas y evaluadas durante la unidad para ser consideradas en su evaluación final.	Evaluación					Evaluación

Atributos de las competencias genéricas desarrolladas:

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.
- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.
- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.

***De acuerdo a su función, la evaluación puede ser Diagnóstica (D), Formativa (F) o Sumativa (S).**

***De acuerdo al nivel de participación puede ser de Autoevaluación(A), Coevaluación (C), Heteroevaluación (H) y Evaluación Docente (ED)**



Unidad de competencia III

Unidad de competencia III	Conozco y practico la actividad física en mi entorno	Sesiones previstas	12
Propósito	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce los factores personales y del entorno que influyen positiva o negativamente en la práctica de la actividad física, a través de la reflexión y acción, para una correcta toma de decisiones en beneficio del desarrollo pleno de sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales. 		
Competencias disciplinares	COMPONENTES DE COMPETENCIA		
	CONCEPTUALES (saber)	PROCEDIMENTALES (saber hacer)	ACTITUDINALES (saber ser, saber convivir)
<ul style="list-style-type: none"> Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue. Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física. Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas. 	<ol style="list-style-type: none"> Actividad Física <ol style="list-style-type: none"> La actividad física en mi persona. La actividad física en mi entorno. Factores personales que optimizan la práctica de la actividad física. Factores del entorno que influyen en la práctica de la actividad física. Evaluación de rendimiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe sus experiencias y conocimientos personales en relación a la actividad física que se practica en su entorno. Identifica en su persona y en el entorno los factores que influyen positiva o negativamente en la ejecución de su rutina de activación física. Determina mediante pruebas de evaluación su rendimiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparte sus experiencias, conocimientos y elementos utilizados en la práctica de actividades físicas. Valora y muestra una actitud crítica de los factores personales y de su entorno que influyen en la práctica de la actividad física, además de fomentar valores como el respeto e igualdad durante el trabajo en equipo. Adquiere conciencia de los beneficios del ejercicio físico, y los difunde para fomentar la práctica del ejercicio físico entre sus pares.
Situación de aprendizaje	Resolución de problemas Trabajo colaborativo	Nivel de desempeño esperado	Los resultados de las actividades de aprendizaje superan el propósito planteado y la evidencia solicitada, y dan cuenta de un alto compromiso del estudiante, quien profundiza en los conceptos, procedimientos y actitudes que comprenden las competencias y propósitos de la Unidad de Competencia.
Temas transversales	Educación para la no discriminación Educación para la convivencia Nota: en el transcurso de la Unidad Temática, el docente abordará, en el momento adecuado, los temas antes señalados.		



Secuencia didáctica 3			Tiempo aproximado: 12					
Momento	Función	Actividades del alumno	Estrategias didácticas	Recursos didácticos	Evaluación			
					Función*	Participación*	Producto	Instrumento
Apertura	1. Recuperar conocimiento previo. 2. Problematizar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enlista las actividades físicas que se desarrollan en su entorno y selecciona las que practica, comparte la información con su grupo. 2. Describe sus experiencias y conocimientos personales en cuanto a la actividad física que se practica en su entorno y los comparte con el grupo académico. 3. Reconoce la existencia de factores que impactan positiva y negativamente en la práctica de la actividad física y elabora un listado en su libro de texto. 4. Analiza y debate con sus compañeros, los factores personales y del entorno que influyen negativamente en la práctica de la actividad física, de los casos presentados en el libro de texto, redacta sus conclusiones y propuestas de solución y las presenta por escrito a su profesor. 	Identificación	Rotafolio Libro de texto Fichas	D F S	A H ED	Lista de actividades físicas	Lista de control
			Descripción				Descripción	Rúbrica para evidencia de desempeño
			Problematización				Listado de soluciones	Lista de control
			Debate				Conclusión por escrito	Rubrica de evidencia de desempeño
Desarrollo	3. Adquirir y organizar nueva información.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa activamente en la Conferencia “Los factores que influyen en la práctica de la actividad física” (nutrición, higiene, descanso, seguridad y adicciones, etc.). 2. Selecciona la información presentada en la conferencia y realiza un informe para su evaluación. 3. Realiza su rutina de activación física diariamente e identifica en su persona y entorno los factores que han limitado u optimizado su práctica, registra sus observaciones en su diario de campo y lo presenta a su profesor para su análisis. Participa en las actividades físicas propuestas por el profesor para mejorar su desempeño físico. 	Conferencia	Cañón Guión Diario de campo Libro de texto Material deportivo	F S	H ED	Participación activa	Lista de control
			Redacción de informe				Informe	Rúbrica para evidencia de desempeño
			Ejercitación Relatoría				Desarrollo de su condición física/ Relatoría	Rúbrica para evidencia de desempeño
			Ejercitación				Productos observables	Rúbrica para evidencia de desempeño



Desarrollo	4. Procesar nueva información.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conformar equipos de cinco integrantes, en coordinación con el profesor. Analiza cada semana junto con sus compañeros de equipo sus bitácoras y realizan un plan de acción para eliminar los factores negativos y fortalecer los positivos para una práctica física adecuada, y lo presentan a su profesor. 2. Realiza con sus compañeros de equipo evaluaciones físicas cuando lo consideren necesario para monitorear los avances de su acondicionamiento físico registrando los resultados y observaciones en su bitácora proporcionada en el libro de texto. 	<p>Trabajo colaborativo</p> <p>Análisis de información/ Solución de problemas</p> <p>Aplicación de pruebas físicas</p>	<p>Bitácora</p> <p>Libro de texto</p> <p>Pruebas de evaluación física</p>	F	A	<p>Listado de equipos</p> <p>Plan de acción</p> <p>Resultados de las pruebas físicas</p>	<p>Lista de control</p> <p>Rúbrica para trabajo en equipo</p> <p>Rúbrica para trabajo en equipo</p>
Cierre	5. Aplicar, transferir información.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa en la evaluación de su rendimiento físico, mostrando su mejor desempeño durante las pruebas aplicadas por su profesor y registra sus resultados obtenidos en la tabla proporcionada en el libro de texto. 2. Elabora en papel bond una gráfica (histograma) grupal que muestre su evolución y avances respecto a la evaluación diagnóstica, la muestra a sus compañeros y profesor para su análisis. 	<p>Evaluación de su rendimiento físico</p> <p>Análisis comparativo</p>	<p>Pruebas de evaluación física</p> <p>Libro de texto</p> <p>Papel bond</p> <p>Plumones</p>	S	A H ED	<p>Resultados de las pruebas físicas</p> <p>Gráfica</p>	<p>Listado de control con escala</p> <p>Rubrica para trabajo de equipo</p>



6. Tomar conciencia (metacognición).	<ol style="list-style-type: none"> Reflexiona críticamente su aprendizaje a partir de los siguientes cuestionamientos ¿Identificaste los espacios donde se practica actividad física en tu entorno?, ¿Describiste correctamente tus experiencias y conocimientos acerca de las actividades físicas que se practican en tu entorno?, ¿Participaste activamente, con comentarios dudas y preguntas, durante la conferencia?, ¿Aportaste opiniones críticas y aceptaste de forma tolerante las opiniones de tus compañeros durante el debate?, ¿Cumpliste con el compromiso de realizar diariamente tu rutina de activación física?, ¿Encontraste alguna dificultad para identificar en tu persona y en el entorno los factores que influyen positiva o negativamente durante la ejecución de tu rutina de activación física?, ¿Aplicaste las soluciones aportadas en tu plan de acción, lograste eliminar los factores negativos y potenciar los positivos en la práctica de tu actividad física?, ¿Diste seguimiento a la evolución de tu rendimiento físico aplicando pruebas de evaluación física oportunamente?, ¿Lograste tener un mejor rendimiento físico al término de esta unidad de aprendizaje?. Presenta a su profesor las evidencias de las actividades realizadas y evaluadas durante la unidad pasa ser consideradas en su evaluación final. 	Reflexión crítica	Libro de texto (Bitácora diario de campo y rutinas de activación física) Cuaderno de trabajo.	F S	A C ED	Reflexión crítica	Rúbrica para evidencia de desempeño
		Evaluación				Evaluación	Listado de control con escala



Atributos de las competencias genéricas desarrolladas:

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.
- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.
- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.

***De acuerdo a su función, la evaluación puede ser Diagnóstica (D), Formativa (F) o Sumativa (S).**

***De acuerdo al nivel de participación puede ser de Autoevaluación(A), Coevaluación (C), Heteroevaluación (H) y Evaluación Docente (ED)**



Evaluación de los aprendizajes

Evaluación del nivel de desempeño bajo el criterio de alineamiento constructivo.						
Competencias	Indicadores de evaluación	Producto	Instrumentos	Escala de valoración	Ponderación	
Genéricas	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	-Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. -Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida. -Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. -Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.	<ul style="list-style-type: none"> Exposición Maqueta Ensayo Informe Apuntes de clase Cartel Dibujo, pintura y/o gráfico Dramatización Proyecto Debate Entrevista Cuestionario Resumen Mapa conceptual Mapa mental Problema de la vida cotidiana Rutina de activación Física Desarrollo de su acondicionamiento físico Relatoría 	<ul style="list-style-type: none"> Examen escrito Escala de actitud Rúbrica Diario de clase Hoja de cotejo Pruebas de evaluación física Bitácora Diario de campo 	<p>E = Excelente: 10 Realiza la actividad más allá de lo establecido en todos los elementos del instrumento correspondiente.</p> <p>B = Bueno: 9 Realiza la actividad más allá de lo establecido en la mayoría de los elementos del instrumento correspondiente.</p> <p>R = Regular: 8 Realiza la actividad conforme a lo establecido en el instrumento correspondiente.</p> <p>S = Suficiente 7 Realiza la actividad en menor nivel de lo establecido en el instrumento correspondiente.</p> <p>NS = No Satisfactorio: 6 No muestra interés en realizar la actividad</p>	<p>Saber ser (40%)</p>
	3. Elige y practica estilos de vida saludables	-Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. -Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. -Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.				
	4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.	-Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas. -Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.				
	5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	-Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo. -Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.				
	6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.	-Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias. -Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta. -Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.				
	Disciplinares	Conoce sus valores, fortalezas y debilidades para enfrentar las dificultades que se le presenten y alcanzar los retos que persigue.				
Se expresa, convive, participa en sociedad y toma decisiones, individuales y en equipo, utilizando los medios de la Educación Física para cultivar relaciones interpersonales sanas. Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física. Utiliza pruebas de evaluación apropiadas para autoevaluar su desempeño personal en actividades físicas.		Practica la activación física como un hábito de vida con la finalidad de mejorar su salud, mental y física. Autoevalúa su desempeño personal en actividades físicas.				
total					100%	



Referencias

Bibliografía básica para el estudiante:

1. Calderón, H. y Guzmán, E. (2011). Libro de texto de Educación Física I. México: Universidad Autónoma de Guerrero.
2. Educación Físico Deportiva, Bases, Preparación y Acondicionamiento. (2005). México: Equinoccio comunicación.
3. Programa Nacional de Activación Física, (2006), México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Bibliografía complementaria para el estudiante:

1. Berrone Diego, (2005). Manual de Educación Física y deportes Tomo 1 y 2. Buenos Aires: Reymo
2. Guía de aprendizaje de Educación Física Educación Telesecundaria SEP. (2001). México: Comisión nacional de Libros de Texto Gratuitos.
3. Manual de Educación Física y deportes. (2004). Barcelona: Océano.
4. Morales, A. y Guzmán, M. (2003). Diccionario de la Educación Física y los Deportes. México: Gil editores

Mesografía de consulta para el estudiante:

1. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://definicion.de/deporte/>
2. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://definicion.de/educacion-fisica/>
3. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://definicion.de/ejercicio/>
4. Recuperado el 06 de junio del 2011 de http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica
5. Recuperado el 06 de junio del 2011 de http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas
6. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>
7. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://triunviratumltda.blogspot.com/2006/06/etapas-en-una-clase-de-educacin-fsica.html>
8. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html>
9. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.atletismoguerrero.mex.tl/frameset.php?url=/>
10. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Medios-De-La-Educacion-Fisica/873389.html>
11. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.buenastareas.com/temas/desarrollo-cognitivo-y-socio-afectivo-del-adolescente/>
12. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.conade.gob.mx>
13. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>
14. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm>
15. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.ejercicios.org>
16. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.fitness.com.mx/Karvonen.htm>
17. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.lajornadaguerrero.com.mx/2010/06/18/index.php?section=deportes&article=010n2dep>
18. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=288>
19. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
20. Recuperado el 06 de junio del 2011 de <http://www.ultra.com.mx/noticias/guerrero/Local/23162-jornada-contra-la-adiccion-al-tabaco-en-tecpan.html>



Hemerografía de consulta para el estudiante:

1. Agencia IRZA. (2011, 31 de mayo). Jornada contra la adicción al tabaco en Tecpan. Ultra noticias diario local.
2. Briseño H. (2010, 18 de junio). Deporte de Guerrero, carente de sistema, dinero e infraestructura. La Jornada Guerrero.

Bibliografía sugerida para el profesor:

1. Programa Nacional de Activación Física, (2006), México: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
2. Ramírez, A. M. y Albarrán O. A. (2009). Guía para evaluar por competencias. México: Trillas.
3. Secretaría de Educación Pública. (2007). Reforma de la Educación Secundaria. Programa de Estudios 2006 Educación Física. México: SEP.
4. Universidad Autónoma de Guerrero. (2010). Plan de Estudios por Competencias de Educación Media Superior. México: UAG.
5. Ureña Fernando (1997). Unidades didácticas para Bachillerato I. España: INDE publicaciones
6. Zapata O. y Aquino, F. (2010). Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud. México: Trillas.

Elaboración del programa

Coordinación General:	Raúl Javier Carmona, Flavio Manrique Godoy, Confesor Díaz Terrones, Edilberto Meza Fitz, Samuel Hernández Calzada.
Coordinación del Programa:	Heidi Aide Calderón Ayala
Elaboración:	Heidi Aide Calderón Ayala Ernesto Guzmán Hernández
Colaboración:	Alejandro Valle Basilio
Asesoría externa (UAEM)	Sara Griselda Sánchez Mercado
Diseño y apoyo técnico:	Hugo Enrique Mateos Serrano
Comisión General de Reforma Universitaria	Calle Cedros # 8, Col. Jardines del Sur, Chilpancingo, Gro. C.P. 39074. Tel./Fax: 01 (747) 47 1 -51- 84 Correo electrónico: cgru_uagro14@hotmail.com Página web http://cgru.uagro.mx



DIRECTORIO

Dr. Ascencio Villegas Arrizón
RECTOR

Dr. Alberto Salgado Rodríguez
SECRETARIO GENERAL

Dr. Demóstenes Lozano Valdovinos
DIRECTOR GENERAL DE INTEGRACION DE LAS FUNCIONES SUSTANTIVAS

MC. José Luíz Aparicio López
DIRECTOR DE DOCENCIA

Dr. Gil Arturo Ferrer Vicario
JEFE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

MC. Raúl Javier Carmona
COORDINADOR DE LA COMISIÓN GENERAL DE REFORMA UNIVERSITARIA

Ing. Flavio Manrique Godoy
SECRETARIO TÉCNICO DE LA COMISIÓN GENERAL DE REFORMA UNIVERSITARIA