



## Programa de Asignatura

# Actividades Físicas y Deportivas I

## Primer Semestre

**Agosto, 2015**

Horas: 2  
Créditos: 4  
Clave: 112

## ÍNDICE

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| PRESENTACIÓN   | 3           |
| INTRODUCCIÓN   | 4           |
| I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES                                    | 5           |
| II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES  | 7           |
| III. MAPA CURRICULAR 2014  | 8           |
| IV. CAMPO: DESARROLLO HUMANO   | 9           |
| V. ASIGNATURA: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS I  | 9           |
| VI. ENFOQUE  | 9           |
| VII. BLOQUES TEMÁTICOS   | 11          |
| <i>Bloque temático 1. Factores fisiológicos implicados en la práctica de la actividad física</i> | 11          |
| Propósito  |             |
| Contenidos y referentes para la evaluación   |             |
| Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación  |             |
| Fuentes de información para el alumno y para el docente  |             |
| <i>Bloque temático 2. Mejora de la forma física a través de las habilidades motrices</i>         | 13          |
| Propósito  |             |
| Contenidos y referentes para la evaluación   |             |
| Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación  |             |
| Fuentes de información para el alumno y para el docente  |             |
| <i>Bloque temático 3. Vida saludable: alimentación y actividad física</i>                        | 15          |
| Propósito  |             |
| Contenidos y referentes para la evaluación   |             |
| Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación  |             |
| Fuentes de información para el alumno y para el docente  |             |
| Elaboradores   | 17          |

## PRESENTACIÓN

La discusión sobre la Educación Media Superior en el país ha transitado por momentos de gran intensidad, primero en la fase de definición e implementación de la Reforma Integral en la Educación Media Superior (RIEMS) y recientemente a propósito del debate sobre el modelo educativo. Las reflexiones han fructificado en avances relevantes en lo que hace a la definición de un perfil de egreso para el que se identifican competencias y atributos, así como en la especificación de un Marco Curricular Común.

Con base en estos nuevos planteamientos y en la necesidad de impulsar la calidad y pertinencia de la formación de nuestros alumnos, la actual administración propuso como uno de sus objetivos estratégicos, emprender un ajuste curricular que superara los problemas de diseño y operación identificados en los programas de estudio, a fin de impactar en el incremento de los niveles de aprendizaje significativo y la satisfacción de los alumnos.

Entendemos el ajuste curricular como un proceso en marcha en el que docentes, autoridades de los planteles y colaboradores de las áreas centrales debemos participar brindando nuestras observaciones desde la práctica, la gestión escolar y la especialización disciplinar y pedagógica. Es también indispensable que las áreas responsables del control escolar y la administración coadyuven ajustando rutinas para dar soporte a los cambios del currículo.

En este contexto en el Colegio de Bachilleres, desde 2013, una proporción significativa de los miembros de la planta académica discutió el ajuste hasta llegar a acuerdos con relación al mapa curricular y los contenidos básicos imprescindibles, que son la base para el ajuste de los programas de las asignaturas del Plan de Estudios 2014.

La participación colegiada en el ajuste curricular ha mostrado la importancia del desarrollo práctico del currículo, como espacio donde se actualicen enfoques disciplinares y se analicen las experiencias pedagógicas. Se trata de un proceso en el que todos somos importantes y del que todos debemos aprender porque de nuestra disposición, apertura y entusiasmo, depende que las generaciones de adolescentes a las que servimos transiten hacia los estudios superiores con seguridad o bien se integren a espacios laborales con las competencias indispensables para hacer y para seguir aprendiendo.

Es este un proceso en marcha que seguirá demandando nuestra participación y nuestro compromiso. Tenemos la certeza de que contamos con profesores capaces y comprometidos que harán posible que nuestros alumnos y egresados tengan una formación integral que amplíe sus horizontes y oportunidades en la vida adulta.

## INTRODUCCIÓN

El Colegio de Bachilleres orienta su plan de estudios hacia la apropiación de competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales, de acuerdo con el Marco Curricular Común. El propósito formativo se centra en que el estudiante logre un aprendizaje autónomo a lo largo de su vida, aplique el conocimiento organizado en las disciplinas científicas y humanísticas y adquiera herramientas para facilitar su ingreso a las instituciones de educación superior o su incorporación al mercado laboral.

El ajuste curricular busca atender con oportunidad, calidad y pertinencia las exigencias de aprendizaje y habilidades derivadas de los avances científicos, tecnológicos y sociales contemporáneos, colocando el acento en el desarrollo de las competencias y conocimientos que los egresados requieren.

El Plan de Estudios del Colegio de Bachilleres establece las bases disciplinares y pedagógicas a partir de las cuales los docentes desarrollarán su práctica. Con los programas de estudio ajustados se aspira a facilitar la comprensión de la organización y tratamiento didáctico de los contenidos de las asignaturas, delimitando la secuencia y continuidad de los conocimientos y competencias incluidos en los campos de conocimiento, áreas de formación, dominios profesionales y salidas ocupacionales. El objetivo es contribuir al logro de aprendizajes de calidad y un perfil de egreso del estudiante sustentado en los cuatro saberes fundamentales: Aprender a Aprender, Aprender a Hacer, Aprender a Ser y Aprender a Convivir.

Los programas de las asignaturas sirven de guía para que los docentes desarrollen estrategias que favorezcan la adquisición de los aprendizajes establecidos en el proyecto educativo del Colegio. Cada profesor emplea su creatividad para responder cercanamente a los intereses y necesidades de la diversidad de los alumnos organizando espacios, tiempo y recursos para propiciar el aprendizaje colaborativo, acentuar contenidos y mejorar los ambientes de aprendizaje en el aula.

## I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES

En el contexto de los planteamientos de un Modelo Educativo para el nivel medio superior, se propone un Marco Curricular Común actualizado, flexible y culturalmente pertinente, que sustente aprendizajes interdisciplinarios y transversales; fortalezca el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los educandos y atienda al desarrollo de sus competencias profesionales.

Una de las aportaciones del Marco Curricular Común es la definición de las competencias genéricas como aquellas que todos los estudiantes del país deben lograr al finalizar el bachillerato, permitiéndoles una visión del mundo, continuar aprendiendo a lo largo de sus vidas, así como establecer relaciones armónicas con quienes les rodean.

Las competencias genéricas se definieron en el Acuerdo Secretarial 444, publicado en el año 2008, de la siguiente manera:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

También se definieron las competencias disciplinares básicas como los conocimientos, habilidades y actitudes asociados con la organización disciplinaria del saber y que permite un dominio más profundo de éste. En el Colegio de Bachilleres, se organizan en seis campos disciplinares: Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Ciencias Experimentales, Ciencias Sociales, Humanidades y Desarrollo Humano.

Las competencias disciplinares extendidas, al igual que las disciplinares básicas, son definidas a partir de las áreas en las que tradicionalmente se ha organizado el saber y se expresan en abordajes disciplinares específicos cuya aplicación se ubica en el contexto de esas áreas. En nuestra Institución se delimitan en cuatro dominios profesionales: Físico-Matemáticas, Químico-Biológicas, Económico-Administrativas y Humanidades y Artes.

Las competencias profesionales básicas responden a las necesidades del sector productivo y posibilitan al estudiante iniciarse en diversos aspectos del ámbito laboral. En el Colegio se organizan en siete grupos ocupacionales: Arquitectura, Biblioteconomía, Contabilidad, Informática, Química, Recursos Humanos y Turismo.

El perfil de egreso es un elemento articulador de las competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales que permite la homologación de procesos formativos para la portabilidad de los estudios entre las distintas instituciones de Educación Media Superior; al mismo tiempo posibilita la comparación y

valoración, en el mediano y largo plazo, de la eficacia del proceso educativo y dar continuidad al bachillerato con la educación superior.

Al concluir su proceso formativo en el Colegio de Bachilleres, el estudiante egresado será capaz de:

- Construir una interpretación de la realidad, a partir del análisis de la interacción del ser humano con su entorno y en función de un compromiso ético.
- Desarrollar y aplicar habilidades comunicativas que le permitan desenvolverse en diferentes contextos y situaciones cotidianas y le faciliten la construcción de una visión integral de su lugar en el mundo y su integración a la sociedad.
- Utilizar diferentes tipos de lenguajes –matemático, oral, escrito, corporal, gráfico, técnico, científico, artístico, digital– como soporte para el desarrollo de competencias y para las actividades que se desprenden de los ámbitos de la vida cotidiana, académica y laboral.
- Desarrollar habilidades para la indagación y para el análisis de hechos sociales, naturales y humanos.
- Analizar y proponer soluciones a problemas de su vida cotidiana, en el campo académico, laboral, tecnológico y científico.
- Diseñar su proyecto de vida académica y personal con base en un pensamiento crítico y reflexivo que lo conduzca a integrarse a su entorno de manera productiva.
- Mostrar una actitud tolerante y respetuosa ante la diversidad de manifestaciones culturales, creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- Valorar el impacto de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana y académica, así como en el campo laboral.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica, eficaz y eficiente en sus actividades cotidianas, académicas y laborales.
- Ejercer el autocuidado de su persona en los ámbitos de la salud física, emocional y el ejercicio de la sexualidad, tomando decisiones informadas y responsables.

## II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES

El Plan de estudios se presenta gráficamente en el mapa curricular. Se diseñó atendiendo a las áreas de formación básica, específica y laboral y en seis campos de conocimiento que constituyen amplios espacios de la ciencia y la práctica humana.

Las asignaturas de cada campo y área de formación se organizan en el mapa curricular de manera vertical – buscando la coherencia con las asignaturas del mismo semestre– y de manera horizontal, con las asignaturas del mismo campo, con el fin de lograr una secuencia e integración entre las asignaturas de todos los semestres.

Los programas de asignatura contienen una estructura general donde se explicita el campo de conocimiento en el que se inscribe la asignatura, el enfoque en que se fundamenta, los propósitos formativos vinculados con el Perfil de egreso y su ubicación en el mapa curricular. Los contenidos se presentan en bloques temáticos con su respectivo propósito, los referentes para la evaluación de los aprendizajes, orientaciones específicas para la enseñanza y la evaluación y referencias de información consideradas básicas, tanto para el alumno como para el docente.

El Plan de estudios se diseñó en el área de formación básica en campos de conocimiento:

- Lenguaje y Comunicación
- Matemáticas
- Ciencias Experimentales
- Ciencias Sociales
- Humanidades
- Desarrollo Humano

El campo de conocimiento de Desarrollo Humano está integrado por Apreciación Artística I y II, Actividades Físicas y Deportivas I y II y Orientación I y II.

A continuación se muestra la ubicación de la asignatura Actividades Físicas y Deportivas I en el mapa curricular.

### III. MAPA CURRICULAR DEL COLEGIO DE BACHILLERES 2014

| CAMPOS DE CONOCIMIENTO  |             | ÁREA DE FORMACIÓN BÁSICA                          |        |       |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|-------------------------|-------------|---|--------|-------|-------------|--|--------|-------|-------------|---|--------|-------|-------------|--|--------|-------|-------------|---|--------|-------|-------------|--|--------|---|--|
|                         |             | PRIMER SEMESTRE                                   |        |       |             | SEGUNDO SEMESTRE                                   |        |       |             | TERCER SEMESTRE                                     |        |       |             | CUARTO SEMESTRE                                    |        |       |             | QUINTO SEMESTRE                             |        |       |             | SEXTO SEMESTRE                               |        |   |  |
| CLAVE                   | ASIGNATURAS | HORAS   | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS  | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS   | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS  | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS                                       | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS  | REDITO |   |  |
| LENGUAJE Y COMUNICACIÓN | 101         | Inglés I  | 3      | 6     | 201         | Inglés II  | 3      | 6     | 301         | Inglés III  | 3      | 6     | 401         | Inglés IV  | 3      | 6     | 501         | Inglés V                                    | 3      | 6     | 601         | Inglés VI                                    | 3      | 6 |  |
|                         | 102         | Tecnologías de la Información y la Comunicación I | 2      | 4     | 202         | Tecnologías de la Información y la Comunicación II | 2      | 4     | 302         | Tecnologías de la Información y la Comunicación III | 2      | 4     | 402         | Tecnologías de la Información y la Comunicación IV | 2      | 4     |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|                         | 103         | Lenguaje y Comunicación I                         | 4      | 8     | 203         | Lenguaje y Comunicación II                         | 4      | 8     | 303         | Lengua y Literatura I                               | 3      | 6     | 403         | Lengua y Literatura II                             | 3      | 6     | 503         | Taller de Análisis y Producción de Textos I | 3      | 6     | 603         | Taller de Análisis y Producción de Textos II | 3      | 6 |  |
| MATEMÁTICAS             | 104         | Matemáticas I                                     | 4      | 8     | 204         | Matemáticas II                                     | 4      | 8     | 304         | Matemáticas III                                     | 4      | 8     | 404         | Matemáticas IV                                     | 4      | 8     | 504         | Matemáticas V                               | 4      | 8     | 604         | Matemáticas VI                               | 4      | 8 |  |
| CIENCIAS EXPERIMENTALES | 105         | Física I  | 3      | 5     | 205         | Física II  | 3      | 5     | 305         | Física III  | 3      | 5     |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|                         |             |   |        |       | 206         | Química I  | 3      | 5     | 306         | Química II  | 3      | 5     | 406         | Química III  | 3      | 5     |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|                         |             |   |        |       |             |  |        |       | 308         | Geografía I   | 2      | 4     | 408         | Geografía II                                       | 2      | 4     | 507         | Biología II                                 | 3      | 5     | 607         | Ecología                                     | 3      | 5 |  |
|                         |             |   |        |       |             |  |        |       | 309         | Historia de México I                                | 3      | 6     | 409         | Historia de México II                              | 3      | 6     |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
| CIENCIAS SOCIALES       | 109         | Ciencias Sociales I                               | 3      | 6     | 209         | Ciencias Sociales II                               | 3      | 6     | 309         | Historia de México I                                | 3      | 6     | 409         | Historia de México II                              | 3      | 6     | 509         | Estructura Socioeconómica de México I       | 3      | 6     | 609         | Estructura Socioeconómica de México II       | 3      | 6 |  |
| HUMANIDADES             | 110         | Introducción a la Filosofía                       | 3      | 6     | 210         | Ética  | 3      | 6     |             |   |        |       |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|                         | 111         | Apreciación Artística I                           | 2      | 4     | 211         | Apreciación Artística II                           | 2      | 4     |             |   |        |       |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
| DESARROLLO HUMANO       | 112         | Actividades Físicas y Deportivas I                | 2      | 4     | 212         | Actividades Físicas y Deportivas II                | 2      | 4     |             |   |        |       |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |
|                         | 113         | Orientación I                                     | 2      | 4     |             |  |        |       | 413         | Orientación II                                      | 2      | 4     |             |  |        |       |             |   |        |       |             |  |        |   |  |

| ÁREA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA   |       |  |       |        |       |   |       |        |       |             |       |        |
|--------------------------------|-------|--|-------|--------|-------|---|-------|--------|-------|-------------|-------|--------|
| DOMINIOS PROFESIONALES         | CLAVE | ASIGNATURAS                                    | HORAS | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS                                     | HORAS | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS | HORAS | REDITO |
| I. Físico-Matemáticas          | 515   | Ingeniería Física I                            | 3     | 6      | 615   | Ingeniería Física II                            | 3     | 6      |       |             |       |        |
|                                | 516   | Ciencia y Tecnología I                         | 3     | 6      | 616   | Ciencia y Tecnología II                         | 3     | 6      |       |             |       |        |
| II. Químico-Biológicas         | 517   | Salud Humana I                                 | 3     | 6      | 617   | Salud Humana II                                 | 3     | 6      |       |             |       |        |
|                                | 518   | Química del                                    | 3     | 6      | 618   | Procesos  | 3     | 6      |       |             |       |        |
| III. Económico-Administrativas | 519   | Proyectos de Inversión y Finanzas Personales I | 3     | 6      | 619   | Proyectos de Inversión y Finanzas Personales II | 3     | 6      |       |             |       |        |
|                                | 520   | Proyectos de Gestión Social I                  | 3     | 6      | 620   | Proyectos de gestión social II                  | 3     | 6      |       |             |       |        |
| IV. Humanidades y Artes        | 521   | Humanidades I                                  | 3     | 6      | 621   | Humanidades II                                  | 3     | 6      |       |             |       |        |
|                                | 522   | Interdisciplina Artística I                    | 3     | 6      | 622   | Interdisciplina Artística II                    | 3     | 6      |       |             |       |        |

| ÁREA DE FORMACIÓN LABORAL |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        |       |                                      |       |                         |   |   |
|---------------------------|---|-------|---|-------|--------|-------|--|-------|--------|-------|---|-------|--------|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------|---|---|
| GRUPO OCUPACIONAL         | OCUPACIONAL   | CLAVE | ASIGNATURAS                                       | HORAS | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS                                      | HORAS | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS   | HORAS | REDITO | CLAVE | ASIGNATURAS                          | HORAS | REDITO                  |   |   |
| Contabilidad              | Auxiliar de Contabilidad                                | 331   | Contabilidad de Operaciones Comerciales           | 5     | 10     | 431   | Elaboración de Estados Financieros               | 5     | 10     | 531   | Control de Efectivo                                     | 2     | 4      | 631   | Proyecto Integrador                  | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        | 532   | Contribuciones de Personas Físicas y Morales            | 3     | 6      | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Turismo                   | Auxiliar de Servicios de Hospedaje, Alimentos y Bebidas | 333   | Reservación y Recepción de Huéspedes              | 3     | 6      | 433   | Preparación de Alimentos                         | 5     | 10     | 533   | Servicio de Restaurante                                 | 3     | 6      | 633   | Auditoría Nocturna                   | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   | 334   | Atención al Huésped                               | 2     | 4      |       |  |       |        | 534   | Caja de Restaurante y Caja de Recepción                 | 2     | 4      | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Química                   | Auxiliar Laboratorista                                  | 335   | Toma y Tratamiento para el Análisis de Muestras   | 5     | 10     | 435   | Análisis Físicos y Químicos                      | 5     | 10     | 535   | Análisis Instrumental                                   | 5     | 10     | 635   | Gestión de Calidad en el Laboratorio | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Biblioteconomía           | Auxiliar Bibliotecario                                  | 336   | Organización de Recursos de Información           | 5     | 10     | 436   | Servicios a Usuarios                             | 5     | 10     | 536   | Sistematización, Búsqueda y Recuperación de Información | 5     | 10     | 636   | Conservación de Documentos           | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Recursos Humanos          | Auxiliar de Recursos Humanos                            | 337   | El Proceso Administrativo en los Recursos Humanos | 2     | 4      | 437   | Gestión de Personal                              | 5     | 10     | 537   | Elaboración del Pago de Personal                        | 5     | 10     | 637   | Prevención de Riesgos de Trabajo     | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   | 338   | Elaboración de Manuales Organizacionales          | 3     | 6      |       |  |       |        |       |   |       |        | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Arquitectura              | Dibujante de Planos Arquitectónicos                     | 339   | Dibujo Técnico Arquitectónico                     | 5     | 10     | 439   | Dibujo de Planos Arquitectónicos y Estructurales | 5     | 10     | 539   | Dibujo de Planos de Instalaciones                       | 5     | 10     | 639   | Integración de Proyectos             | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
| Informática               | Auxiliar Programador                                    | 340   | Modelado de Sistemas y Principios de Programación | 5     | 10     | 440   | Crear y Administrar Bases de Datos               | 5     | 10     | 540   | Programación en Java                                    | 5     | 10     | 640   | Programación de Páginas Web          | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        | 630   | Introducción al Trabajo              | 3     | 6                       |   |   |
|                           | Auxiliar Diseñador Gráfico                              | 341   | Comunicación Gráfica                              | 5     | 10     | 441   | Corrección y Edición Fotográfica                 | 5     | 10     | 541   | Diseño Editorial  | 5     | 10     | 641   | Diseño en 2D para Web                | 2     | 4                       |   |   |
|                           |   |       |   |       |        |       |  |       |        |       |   |       |        |       |                                      | 630   | Introducción al Trabajo | 3 | 6 |



#### **IV. CAMPO: DESARROLLO HUMANO**

El campo de desarrollo humano favorece el crecimiento individual del estudiante como un ser pleno, seguro de sus capacidades y responsable ante las distintas comunidades en las que se desenvuelve. Con los aprendizajes de las asignaturas que lo componen –Apreciación Artística I y II, Actividades Físicas y Deportivas I y II y Orientación I y II–, se pretende que el estudiante desarrolle competencias para la autorregulación de su propio aprendizaje, construya estrategias para aprender a aprender y mejore su rendimiento académico; incremente sus capacidades para la toma de decisiones; desarrolle sensibilidad para la apreciación de las expresiones artísticas y procure el cuidado y conocimiento físico de su persona.

#### **V. ASIGNATURA: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS I**

La asignatura de Actividades Físicas y Deportivas I tiene como propósito contribuir a formar al estudiante de manera integral a través del movimiento corporal en sus diversas modalidades como práctica cotidiana para mejorar su salud, fortalecer hábitos de higiene personal, alimentación saludable y cuidado del medio ambiente.

Dentro de la estructura del programa, en los bloques temáticos, se presentan los propósitos, contenidos y criterios de evaluación así como una bibliografía básica para consulta de docentes y alumnos.

#### **VI. ENFOQUE**

La mayoría de los adolescentes y jóvenes en el nivel medio superior no realizan actividades físicas como tal; prevaleciendo en su vida diaria acciones que favorecen el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, los cuales repercuten en enfermedades y complicaciones de la salud tales como, obesidad, diabetes, enfermedades crónicas degenerativas y cardiovasculares. Por lo que en la edad adulta de los individuos se ha visto afectada su capacidad funcional y la reducción de su rendimiento físico e intelectual.

Una de las preocupaciones a nivel nacional es la falta de actividad física así como de una cultura de cuidado físico del individuo en el nivel medio superior; además de la necesidad de promover estrategias para educar a la población en materia de salud pública y de estilos de vida saludables que les permitan a los alumnos ser conscientes de su condición física actual y puedan mantener o tomar las medidas preventivas necesarias para mejorar su calidad de vida.

En el contexto del enfoque de competencias que promueve la autorregulación y el aprendizaje centrado en el estudiante, el Colegio de Bachilleres a través de la materia de Educación Física, proporciona a los alumnos las bases teórico-metodológicas para el análisis de hábitos en su vida cotidiana, tales como: actividad física, alimentación, higiene corporal y postural, y prevención de accidentes, elementos de desarrollo bio-psico-social; en la intención de que pueda auto-evaluarse para mejorar su condición física y crear una cultura de vida saludable.

Los bloques temáticos de la asignatura Actividades Físicas y Deportivas I están estructurados de tal manera que el alumno reconoce su cuerpo en su funcionamiento, su respuesta ante estímulos de carácter motor para el desarrollo de sus capacidades físicas, y adquiere los elementos de conocimiento necesarios para crear un estilo de vida saludable a través de autoevaluar su

capacidad funcional. Estos planteamientos consideran uno de los ejes centrales de la actual administración, como es el fomentar una cultura de bienestar, en la que el alumno realice la actividad física como un hábito saludable, conociendo sus limitaciones y contexto en el que se desarrolla.

La asignatura se organiza en tres bloques temáticos: 1. Factores fisiológicos implicados en la práctica de la actividad física; 2. Mejora de la forma física a través de las habilidades motrices; 3. Vida saludable: alimentación y actividad física

## VII. BLOQUES TEMÁTICOS

### Bloque temático 1

|  |                         |
|--|-------------------------|
| FACTORES FISIOLÓGICOS IMPLICADOS EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA | Carga horaria: 12 horas |
|--|-------------------------|

#### Propósito

Al finalizar el bloque, el estudiante será capaz de reconocer que la mejora de la salud y la respuesta del organismo al ejercicio físico responden a factores físicos y de funcionamiento corporal.

#### Contenidos y referentes para la evaluación

| Contenidos  | Referentes para la evaluación   |
|---|---|
| <b>Conocimiento y funcionamiento del cuerpo.</b><br><br>1. Órganos y sistemas.<br>2. Metabolismo aeróbico y anaeróbico.   | <br><br>- Identifica la relación funcional de los órganos y sistemas.<br><br>- Explica las características del metabolismo aeróbico y anaeróbico en el ejercicio.   |
| <b>Evaluación de las capacidades físicas de los alumnos.</b><br><br>1. ¿Qué es la capacidad funcional?<br><br>2. Medición y evaluación de capacidades físicas mediante baterías y test. | <br><br>- Reconoce sus capacidades físicas mediante el diagnóstico aplicado.<br><br>- Analiza su capacidad funcional como respuesta de su organismo en la realización de ejercicio físico.<br><br>- Elabora una rutina de activación física acorde a su capacidad funcional y explica la importancia para su salud. |

#### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

1. Con el apoyo del certificado médico del alumno, resultados de aplicación de cuestionarios PAR-Q y de la condición física, el alumno autoevalúa su estado de salud guiado por el docente para identificar e interpretar los siguientes datos, que le permitan determinar su capacidad funcional para la práctica de las actividades físicas:
  - ✓ Presión arterial
  - ✓ Índice de masa corporal
  - ✓ Tipo de sangre
  - ✓ Peso
  - ✓ Estatura
  - ✓ Problemas cardíacos, respiratorios, ortopédicos
  - ✓ Antecedentes de enfermedades en la familia directa
  - ✓ Alergias

Cabe señalar que el certificado médico constituye sólo un apoyo para que el alumno pueda identificar si es apto para la realización de ejercicios físicos de esfuerzo.

2. El docente construirá una *Batería para la evaluación de las capacidades físicas condicionales* con base en los protocolos internacionales para que el alumno conozca el estado de salud en el que se encuentra. Cada profesor seleccionará la forma en que aplicará dicha Batería, dependiendo de las condiciones del plantel, enfocándose principalmente en lo siguiente:
  - ✓ Fuerza (Abdominal, Extremidades inferiores y superiores)
  - ✓ Resistencia (1600 metros, 2000 metros, COOPER, etcétera)
  - ✓ Flexibilidad (En Banco, Pared y Sentado)
  - ✓ Velocidad (30 metros.)
3. El alumno individualmente investigará información referente al funcionamiento global del cuerpo, en la composición de sus sistemas y aparatos para la práctica de la actividad física.
4. Considerando la información obtenida en la investigación, los alumnos guiados por el profesor la correlacionarán con una serie de actividades físicas, organizadas para fortalecer la interacción grupal a través de las siguientes actividades que deben ser co-evaluadas entre los integrantes del grupo:
  - ✓ Rutinas de adecuación física (calentamiento).
  - ✓ Rutinas de acondicionamiento físico general.
  - ✓ Elementos de una sesión de actividad física completa (inicial, medular y final).
5. El alumno aplicará los elementos básicos de la educación física en beneficio de su vida cotidiana y relaciona la información referente al funcionamiento del cuerpo: sistemas, aparatos, ejes y planos corporales.

#### **Fuentes de información para el alumno y para el docente**

- CONADE. (2008). Rutinas de activación física. México: Comisión Nacional del Deporte.
- CONADE. (2013). Manual de la capacidad funcional. México: Comisión Nacional del Deporte
- Kuhn, C. y Scott, W. W. (2006). Anabolizantes, estimulantes y calmantes en la práctica deportiva. México: Paidotribo. 2ª Edición
- Staugaard-Jones, J. (2013) Anatomía del ejercicio y el movimiento. México: Paidotribo. 1ª Edición
- Wilmore, J. Costill, D. (2010). Fisiología del esfuerzo y del deporte. México: Paidotribo. 6ª Edición

## Bloque temático 2

|  |                         |
|--|-------------------------|
| MEJORA DE LA FORMA FÍSICA A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES MOTRICES | Carga Horaria: 10 horas |
|--|-------------------------|

### Propósito

Al finalizar el bloque, el estudiante será capaz de comprender la importancia de mejorar su forma física y su salud con el movimiento corporal en sus diversas modalidades.

### Contenidos y referentes para la evaluación

| Contenidos   | Referentes para la evaluación   |
|--|---|
| <b>Conceptos básicos de la Educación Física.</b><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Educación física y forma física</li><li>2. Condición física</li><li>3. Habilidades motrices</li><li>4. Capacidades coordinativas y capacidades condicionales.</li></ol>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Establece, de manera oral o escrita, las relaciones entre los conceptos básicos de la Educación Física.</li></ul>   |
| <b>Características de las distintas modalidades de la actividad física.</b><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Ejercicios</li><li>2. Juegos</li><li>3. Deportes.</li></ol>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifica diferencias y similitudes de las modalidades.</li></ul>  |
| <b>Capacidades condicionales y capacidades coordinativas</b><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Importancia de los ejercicios, juegos y/o deporte en el desarrollo de capacidades condicionales.</li><li>2. Importancia de los ejercicios, juegos y/o deportes en el desarrollo de capacidades coordinativas.</li></ol> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Establece la relación entre la actividad física y el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas.</li><li>- Controla su cuerpo y ejecuta los movimientos de manera coordinada y adecuada.</li></ul> |

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

1. El alumno guiado por el profesor diseñará una rutina de acondicionamiento considerando su esquema corporal para mejorar su estado físico, mediante pruebas de habilidades físicas y coordinativas que registra en una bitácora. Cabe mencionar, que el profesor explicará, dirigirá y retroalimentará la actividad. Cada profesor seleccionará la rutina de acondicionamiento físico que considere pertinente a las condiciones de su plantel y los alumnos. La rutina deberá contemplar los elementos de una sesión de actividad física:
  - ✓ Parte inicial (Adecuación física "Calentamiento")
  - ✓ Parte medular (Objetivo de la sesión)
  - ✓ Parte final (Recuperación o vuelta a la calma)

2. En grupo colaborativos elaborarán y practicarán rutinas de activación física, de acondicionamiento físico o de entrenamiento deportivo. Se sugieren los siguientes criterios con fines de orientación para que cada profesor determine su aplicación.
  - ✓ Frecuencia
  - ✓ Intensidad
  - ✓ Volumen
  - ✓ Tiempo
  - ✓ Progresión
3. El profesor en plenaria evaluará los resultados y experiencias de los alumnos al realizar sus rutinas de acondicionamiento para mejorar su estado físico.
4. Los alumnos investigarán en grupos colaborativos acerca de sus hábitos de alimentación e hidratación y la relación con la actividad física. Se sugieren los siguientes criterios con fines de orientación para que cada profesor determine su aplicación:
  - ✓ Completa
  - ✓ Equilibrada
  - ✓ Higiénica
  - ✓ Suficiente
  - ✓ Variada
  - ✓ Adecuada
5. En plenaria el alumno comentará con su profesor y compañeros, los cambios que observe en su condición física, como resultado de la práctica del ejercicio físico y sus hábitos alimenticios. Se sugieren los siguientes criterios para que el profesor dirija y valore las adecuaciones en los programas de acondicionamiento físico de los alumnos:
  - ✓ Test de seguimiento de la condición física
  - ✓ Circuitos de actividades físicas y deportivas (festivales atléticos, competencias internas, torneo, etc.)

### **Fuentes de información para el alumno y para el docente**

Blázquez, S. D. (1996) La iniciación deportiva y el deporte escolar. México: INDE. 4ª Edición.

García, M. J., Navarro, V. A. M y Ruiz, C. J.A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. México: Gymnos. 2ª Edición.

Martínez, L. E. y Raposo, R. A. (2010). Educación Física. Bachillerato 1. Libro de texto. México: Paidotribo. 1ª Edición.

SEP. Dirección General de Educación Física. (2002) Programa de Educación Física (programa blanco). México: SEP.

SEP-SNTE. (2009) Antología de Educación Física. México: SEP. 7ª Reimpresión.

Velázquez, C. C. (2004). Las actividades físicas y cooperativas. México: SEP.

### Bloque temático 3

|   |                         |
|---|-------------------------|
| VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA | Carga Horaria: 10 horas |
|---|-------------------------|

#### Propósito

Al finalizar el bloque, el estudiante será capaz de reconocer la importancia de una alimentación sana e identificar los efectos negativos del sedentarismo.

#### Contenidos y referentes para la evaluación

| Contenidos  | Referentes para la evaluación   |
|---|---|
| <b>Sedentarismo y cuidado del cuerpo</b><br><br>1. Definiciones de sedentarismo, sobrepeso y obesidad.<br><br>2. Factores que influyen en el sedentarismo, sobrepeso y obesidad.<br><br>3. Alimentación y cuidado del cuerpo. | <br><br>- Explica las causas y efectos de llevar una vida sedentaria<br><br><br>- Identifica buenos y malos hábitos de alimentación.  |
| <b>Alteraciones</b><br><br>1. Alteraciones producidas por la obesidad.<br><br>2. Alteraciones psicosociales que produce la obesidad.  | <br><br>- Identifica las alteraciones y enfermedades comunes en las personas con sobrepeso y obesidad (cardiovasculares, pulmonares, endocrinas, ortopédicas)<br><br>- Reconoce los efectos que producen el sobrepeso y la obesidad en su persona.  |
| <b>Orientación alimentaria</b><br><br>1. Plato del bien comer<br><br>2. Jarra del buen beber.   | <br><br>- Identifica las características de una dieta: completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada balanceada (el plato del bien comer y la jarra del buen beber).<br><br>- Integra de manera cotidiana el ejercicio físico y la buena alimentación para el cuidado de su salud. |

#### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

1. A través de la conformación de equipos, los alumnos participarán en el desarrollo de juegos recreativos y deportes alternativos bajo la coordinación del profesor, de acuerdo con las condiciones del plantel. Con la intención de promover en la comunidad estudiantil

actividades que explicitan el apoyo, la diversión y la colaboración para un fin común que es la sana convivencia entre ellos.

2. A partir de la realización de actividades determinadas por el docente, diseñará la estrategia de coevaluación que le permitirá al grupo al reconocer la importancia de las reglas y condiciones de ejecución de cada juego o deporte propuesto, así como la mejora en el desarrollo de sus habilidades motrices en beneficio de su condición física y la interacción social con sus compañeros.
3. El alumno se autoevaluará con la batería de la condición física, haciendo un comparativo de su estado físico inicial al actual, para que reflexione sobre los beneficios y mejoras de la práctica del ejercicio físico.
  - ✓ Batería de la condición física del bloque temático I.
  - ✓ Resultados obtenidos de los alumnos de la primera evaluación de la batería de prueba.
4. El alumno elaborará un escrito que fundamente su experiencia en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas durante el semestre:
  - ✓ El ejercicio físico como un hábito para una vida saludable.
  - ✓ La alimentación adecuada como una herramienta para la mejora de la salud a lo largo de su vida.
  - ✓ El juego y deporte como un medio que favorece la adquisición de principios, normas, valores y actitudes como parte de su vida cotidiana.

#### **Fuentes de información para el alumno y para el docente**

Devis, J. (2007). Actividad física, deporte y salud. España: INDE. 2ª Edición.

Diario Oficial de la Federación. Lunes 23 de enero de 2006. Plato del bien comer y jarra del buen beber.

González, R. J. M. (2013). Corre Training. De la salud al alto rendimiento. México: Paidotribo. 1ª Edición.

Karnazes, D. (2014) ¡Corre! Historias vividas. México: Paidotribo. 1ª Edición.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Srebro, R. y Dosil, J. (2014) Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol. México: Paidotribo. 1ª Edición.

Weineck, J. (2000). Salud, ejercicio y deporte. México: Paidotribo. 1ª Edición.



## **Elaboradores**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ulises Fuentes           | Profesor del plantel 6 Vicente Guerrero                 |
| Roberto Martínez Hidalgo | Profesor del plantel 6 Vicente Guerrero                 |
| Ricardo Jurado Butanda   | Profesor del plantel 2 Cien Metros                      |
| Adriana Ávila Fuentes    | Analista de Desarrollo curricular<br>Secretaría General |



## Directorio

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Sylvia B. Ortega Salazar</b>      | Directora General   |
| <b>Mauro Sergio Solano Olmedo</b>    | Secretario General  |
| <b>Adrián Castelán Cedillo</b>       | Secretario de Servicios Institucionales                                 |
| <b>José Luis Cadenas Palma</b>       | Secretario Administrativo   |
| <b>Carlos David Zarrabal Robert</b>  | Coordinador Sectorial de la Zona Norte                                  |
| <b>Raúl Zavala Cortés</b>            | Coordinador Sectorial de la Zona Centro                                 |
| <b>Elideé Echeverría Valencia</b>    | Coordinadora Sectorial de la Zona Sur                                   |
| <b>Miguel Ángel Báez López</b>       | Director de Planeación Académica  |
| <b>Remigio Jarillo González</b>      | Director de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa |
| <b>Rafael Velázquez Campos</b>       | Subdirector de Planeación Curricular                                    |
| <b>Celia Cruz Chapa</b>              | Subdirectora de Capacitación para el Trabajo                            |
| <b>Rebeca Morales Camarena</b>       | Subdirectora de Actividades Paraescolares                               |
| <b>María Guadalupe Coello Macías</b> | Jefa del Departamento de Análisis y Desarrollo Curricular               |