

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

AGOSTO DE 2019.

EQUIPO DE ESPECIALISTAS DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“JOSÉ MARIO RAMÓN BETETA”

Mtro. Celso Castaño Enríquez

Mtra. Claudia Raquel Peimbert Angulo

Mtro. Héctor Meza Espinoza

Mtro. Carlos Roberto Pérez Sánchez

L.E.D. Laurencio Álvaro Hernández Romero

Mtra. Wendy Adilene Ruiz Cruz

L.E.F. Sergio Sol Campuzano

Mtro. Germán Pereyra Flores

L.E.F. José Atilano Monjote Pino

DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Dr. José Luis Delgado Palacios, EPO No. 36 Tonanitla

Mtro. Iván San Román Zavala, EPO No. 38 Lerma

Mtro. Jesús Rodríguez Domínguez, CBT No. 2 Nezahualcóyotl

Lic. Juan Francisco González Araujo, CBT Gabriel V. Alcocer, Zinacantepec

Lic. Servando Rivera Ayala, CBT No. 1 Refugio Esteves Reyes

Lic. Rodolfo Arturo Guadarrama Morales, CBT No. 1 Refugio Esteves Reyes

Lic. Francisco Javier Pulido Rosales, CBT Dr. Eduardo Suárez A. Texcoco

Lic. Irving Garcés Solano, CBT No. 2 Mario José Molina Enríquez. Toluca

Lic. Antonino Pérez Espinosa, CBT Albert Einstein, La Paz

Coordinadores

Mtro. Guillermo Esquivel Vallejo, Subdirección de Bachillerato Tecnológico

Mtro. Jorge Reyes Delgado, Subdirección de Bachillerato General

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. Presentación | 4 |
| 2. Introducción..... | 8 |
| 3. Datos de identificación..... | 11 |
| 4. Propósito formativo de los talleres de apoyo al aprendizaje..... | 12 |
| 5. Propósito del Taller de Desarrollo Físico y Salud | 13 |
| 6. Ámbitos del Perfil de Egreso a los que contribuye el taller..... | 14 |
| 7. Estructura del cuadro de contenidos | 16 |
| 8. Dosificación del Programa de Desarrollo Físico y Salud | 21 |
| 9. Transversalidad..... | 25 |
| 10. Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados..... | 28 |
| 11. Consideraciones para la evaluación..... | 32 |
| 12. Los Docentes y la red de aprendizajes | 36 |
| 13. Uso de las TIC's para el aprendizaje..... | 37 |
| 14. Recomendaciones para implementar la propuesta | 39 |
| Planeación Didáctica | 39 |
| Técnica didáctica sugerida | 40 |
| 15. Bibliografía recomendada | 41 |
| Anexo 1. Ejemplo de la Planeación Didáctica | 42 |
| Material de apoyo (Anexos) | 55 |

Presentación

Nuestro país, como otras naciones en el mundo, se encuentra impulsando una Reforma Educativa de gran calado, cuyo objetivo central es el de lograr que todos los niños y jóvenes ejerzan su derecho a una educación de calidad y reciban una enseñanza que les permita obtener los aprendizajes necesarios para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

En el diseño de la Reforma se establece como obligación la elaboración de los Planes y Programas de Estudio para la Educación Obligatoria, para que encuentre una dimensión de concreción pedagógica y curricular en las aulas. En el Nuevo Modelo Educativo, dada la relevancia que la sociedad ve en la educación como potenciadora del desarrollo personal y social, un elemento clave es el diseño de los nuevos currículos para la educación obligatoria en general y para la Educación Media Superior (EMS) en lo particular, así como los programas por asignatura.

Existe evidencia de que el Modelo Educativo de la Educación Media Superior vigente, no responde en cierta forma a las necesidades presentes y/o futuras de los jóvenes. Actualmente, la enseñanza se encuentra dirigida de manera estricta por el docente, es impersonal, homogénea y prioriza la acumulación de conocimientos y no el logro de aprendizajes profundos; el conocimiento se encuentra fragmentado por semestres académicos, clases, asignaturas y se privilegia la memorización y consecuente acumulación de contenidos desconectados; el aprendizaje se rige por un calendario estricto de actividades que induce a los estudiantes, rigurosamente, qué hacer y qué no hacer, y se incorporan nuevas tecnologías a viejas prácticas. Todo ello, produce conocimientos fragmentados con limitada aplicabilidad, relevancia, pertinencia y vigencia en su vida cotidiana, así como amnesia post-evaluación en lugar de aprendizajes significativos.

Hoy en día, los jóvenes de la EMS que transitan hacia la vida adulta, interactúan en un mundo que evoluciona

de la sociedad del conocimiento hacia la sociedad del aprendizaje y la innovación; procesan enormes cantidades de información a gran velocidad y comprenden y utilizan, de manera simultánea, la tecnología que forma parte de su entorno cotidiano y es relevante para sus intereses. Por lo anterior, en la Educación Media Superior debe superarse la desconexión existente entre el currículo, la escuela y los alumnos, ya que la misma puede producir la desvinculación educativa de éstos, lo cual, incluso puede derivar en problemas educativos como los bajos resultados académicos, la reprobación y el abandono escolar.

Para ello, en primer lugar, hay que entender que los jóvenes poseen distintos perfiles y habilidades (no son un grupo homogéneo) que requieren potenciar para desarrollar el pensamiento analítico, crítico, reflexivo, sintético y creativo, en oposición al esquema que apunte sólo a la memorización; esto implica superar, asimismo, los esquemas de evaluación que los dejan rezagados y que no miden el desarrollo gradual de los aprendizajes y competencias para responder con éxito al dinamismo actual, que las y los jóvenes requieren enfrentar para superar los retos del presente y del futuro.

En segundo lugar, se requiere un currículo pertinente y dinámico, en lugar del vigente que es segmentado y limitado por campo disciplinar, que se centre en la juventud y su aprendizaje, y que ponga énfasis en que ellos son los propios arquitectos de sus aprendizajes.

Es innegable que, en los últimos años, los planes y programas de estudio se han ido transformando y que la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), hace algunos años cumplió su propósito inicial; sin embargo, los resultados de las evaluaciones nacionales e internacionales dan cuenta de que el esfuerzo no ha sido el suficiente y que no se ha progresado en la adquisición de competencias que son fundamentales para el desarrollo de las personas y de la sociedad.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública (SEP), por conducto de la Subsecretaría de Educación Media

Superior (SEMS), se propuso adecuar los programas de las asignaturas del componente de Formación Básica del Bachillerato General y del Bachillerato Tecnológico en todos los campos disciplinares que conforman el currículo de la EMS.¹ El trabajo se realizó con base en una visión integral y transversal del conocimiento y aprendizaje, entendido como un continuo en oposición a la fragmentación con la que ha sido abordado tradicionalmente. Así, se coloca a los jóvenes en el centro de la acción educativa y se pone a su disposición una Red de Aprendizajes, denominados “Aprendizajes Clave”, que se definen para cada campo disciplinar, que opera en el aula mediante una Comunidad de Aprendizaje en la que es fundamental el cambio de roles: pasar de un estudiante pasivo a uno proactivo y con pensamiento crítico; y de un profesor instructor al docente que es «guía del aprendizaje».

Este cambio es clave porque los estudiantes aprenden mejor cuando están involucrados; en contraste con clases centradas, principalmente, en la exposición del docente, en las que es más frecuente que los estudiantes estén pasivos. De esta manera, los contenidos de las asignaturas se transformaron para que sean pertinentes con la realidad de los jóvenes y con ello lograr la conexión entre éstos, la escuela y el entorno en el que se desarrollan. Es importante mencionar que en la elaboración del nuevo currículo de la Educación Media Superior se consideraron y atendieron todas las observaciones y recomendaciones de las Academias del Trabajo Colegiado Docente de todo el país, que participaron en el proceso de consulta convocado por la SEP con el propósito de recuperar sus experiencias. Además, se han considerado las recomendaciones vertidas en los Foros de Consulta Nacionales y Estatales, y en la consulta en línea. Existe la confianza por ello, en haber dado respuesta a todas las preocupaciones e inquietudes que se manifestaron.

Los contenidos de las asignaturas son importantes porque propician y orientan el desarrollo de competencias,

habilidades y destrezas; sin embargo, en el currículo vigente, se han dejado de lado aspectos fundamentales que permiten a los jóvenes responder a los desafíos del presente y prepararse para el futuro. Diversos autores han dedicado muchas páginas en listar las competencias, destrezas y habilidades que deben desarrollar para responder a los desafíos del presente. En este sentido, son coincidentes en la necesidad de promover la colaboración, la creatividad, la comunicación, el espíritu emprendedor, la resolución de problemas, la responsabilidad social, el uso de la tecnología, la perseverancia, la honestidad, la determinación, la flexibilidad para adaptarse a entornos cambiantes, el liderazgo y la innovación.

En la sociedad existe la percepción de que la educación es cada vez más importante para el desarrollo de las personas y de las sociedades. Para favorecer la concreción de esta percepción acerca de la relevancia social de la educación, es impostergable que la experiencia de los jóvenes en la escuela sea pertinente.

Diagnóstico y Fundamentación

Para la construcción de los cuatro Programas de Asignatura de Desarrollo Físico y Salud de la Educación Media Superior se consideró partir de un diagnóstico inherente a estos aspectos. Dicho estudio, se basó en la aplicación de dos encuestas en cada zona escolar: una dirigida a docentes y otra a estudiantes de Educación Media Superior tanto de Escuelas Preparatorias Oficiales (EPOEM) y Centros de Bachillerato Tecnológico del Estado de México (CBT); se tomó una muestra aplicando el cuestionario exprofeso a 3 468 profesores y a 9 018 estudiantes de ambos sexos, inscritos durante el ciclo escolar 2017-2018 con las siguientes edades el 41.5 % se encuentra entre 14 y 15 años, el 50.7 % se encuentra entre 16 y 17 años y 7.8 % entre 18 y 19 años, esta muestra consideró las diferentes regiones del Estado de México y sus municipios, las encuestas abordaron aspectos prioritarios tales como: la corporeidad, iniciación deportiva, deportes, cultura física y salud; aspectos que justifican la presente propuesta curricular conforme al Modelo Educativo para la Educación Obligatoria 2018.

De los estudiantes encuestados 35.8 % sugieren que en los semestres deberían considerar asignaturas de deportes como el fútbol, básquetbol, voleibol y atletismo; el 31.6% se inclinan por actividades recreativas, deportes, capacidades físicas; el 23.9% sugiere actividades recreativas como: campamentos, caminatas ecológicas, etc.; el 19.4 % propone el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. De igual manera sugieren en su formación temas de salud como es el caso del 44.5% de los estudiantes que señaló la importancia de aprender y practicar hábitos alimenticios saludables. Otros temas también sugeridos son acerca de la buena alimentación, la higiene, la obesidad y la sexualidad.

La información obtenida, evidenció las necesidades y expectativas tanto de los docentes como de los estudiantes en todo lo relacionado con la incorporación de la Educación Física como parte importante en la formación de los bachilleres principalmente en el desarrollo de competencias orientadas a un estilo de vida activo y saludable y que constituye la base para la construcción de estos programas de estudio.

Para integrar este diagnóstico, se consideró también la opinión de los docentes, de los 3 468 encuestados, el 13.4% propone actividades recreativas, el 17.8% sugiere ejercicio físico bajo su conducción, el 23.7% se pronunció por los deportes y el 29.1% de ellos, considera necesario el atender desarrollo de capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los estudiantes.

Sobre los contenidos, el 100 % de los docentes opinan que la alimentación y nutrición son temas importantes que deben estar presentes en los programas de Educación Física, también proponen el desarrollo de habilidades físico deportivas, motricidad, corporeidad, juegos autóctonos, torneos deportivos, acondicionamiento físico, etc., del mismo modo sugieren temas relacionados con: la higiene, la obesidad y la sexualidad; como medidas preventivas y correctivas para algunos problemas que han sido generados por el sedentarismo y que han repercutido en el desempeño académico de los estudiantes.

Estas propuestas de contenidos aportaron información relevante acerca de la percepción de los docentes con respecto a aquellos elementos que por su importancia debieran ser incorporados a los programas del Taller de Desarrollo Físico y Salud.

MARCO DE REFERENCIA

Con base en los resultados obtenidos en el diagnóstico se pone en evidencia la pertinencia para la implementación de los programas de atención al cuerpo y la salud en la Educación Media superior, la cual es normada en distintos documentos de carácter nacional e internacional.

La mencionada política internacional expresada en la Declaración de Berlín (2013) en la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, considera: “La Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.” (2009), ahí se señalan los principios donde precisan que éstos prevalezcan en la Educación Obligatoria y además, deberán atenderlos instituciones que ofrezcan estudios de Educación Media Superior con el compromiso de que la propuesta curricular se oriente para cumplir las siguientes demandas planteadas en Educación Física de Calidad (2015, pág. 22):

- Adaptar los marcos legislativos para apoyar la prestación de una EFC (Educación Física de Calidad) conforme con las convenciones, declaraciones y recomendaciones internacionales y las buenas prácticas;
- Efectuar consultas intersectoriales sobre la planificación de la prestación transversal de la EFC a través de los currículos;

- Crear consenso alrededor de los conceptos de EFC inclusiva y una pedagogía compartida entre todos aquéllos que trabajan con jóvenes a través de la educación física, la actividad física y el deporte;
- Garantizar que la formación del profesorado de educación física promueva el desarrollo integral de las personas; particularmente. en términos de prácticas inclusivas, cambios sociales actuales relacionados con la salud y la importancia de mantener un estilo de vida sano y activo.

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) considera en su artículo 1º.- Que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos; en su artículo 2º .- Que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.

En su artículo 4º.- Que los programas de educación física, actividad física y deporte han de concebirse de tal modo que respondan a las necesidades y características personales de quienes practican esas actividades a lo largo de toda su vida; y en el siete señala que “Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación [...] que el deporte y la educación física en la escuela y en todas la demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes”.

Actualmente, el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, reconoce que las actividades físicas y deportivas favorecen la convivencia, la cooperación, la disciplina y otros valores que forman parte del currículo no académico que se ofrece a los estudiantes para una formación integral. Propone fomentar que la población escolar tenga acceso a la práctica de actividades físicas y deportivas en instalaciones adecuadas, con la asesoría de personal capacitado.

En este sentido el Programa Sectorial de Educación 2007-2012 hace mención específica acerca de su promoción en la educación media superior, para que los estudiantes “adquieran el gusto por el deporte y el hábito de la práctica de alguna actividad física”. La Ley General de Cultura Física y Deporte puntualiza y da sustento a dichas actividades, específicamente en el Título Primero “Disposiciones Generales”, y en el artículo 1 donde se encuentran contenidas las principales líneas rectoras en materia de Cultura Física y Deporte:

Artículo 1. La presente Ley es de orden e interés público y observancia general en toda la República, correspondiendo su aplicación e interpretación en el ámbito administrativo al Ejecutivo Federal, por conducto de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Por lo anterior, se dispone fomentar la activación física y el gusto por el deporte en el alumnado del bachillerato, a través de las actividades físicas, deportivas, recreativas y de fomento a la salud, que para ese fin se han de implementar.

MARCO INSTITUCIONAL

Los presentes programas de estudio, están elaborados y destinados para las instituciones dependientes de la Dirección General de Educación Media Superior en el Estado de México, el total de Escuelas Preparatorias Oficiales y para los Centros de Bachillerato Tecnológico (son 715 Escuelas Oficiales en total) con una matrícula de 292,652 estudiantes y una planta docente de 18, 581 profesores durante el ciclo escolar 2017 – 2018 la cobertura del servicio está presente en 93 municipios de la entidad, con sistema escolarizado de bachillerato cubriendo el plan de estudios, una duración de 6 semestres.

Datos de Identificación

La asignatura de Educación Física que se imparte en primer semestre y corresponde al campo disciplinar; tiene una carga horaria de 2 horas a la semana/mes;

| TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| COMPONENTE | SEMESTRE 1 | SEMESTRE 2 | SEMESTRE 3 | SEMESTRE 4 | SEMESTRE 5 | SEMESTRE 6 | TOTAL HORAS |
| MATEMÁTICAS | Álgebra 2 | Geometría y Trigonometría 1 | Geometría Analítica 1 | Cálculo Diferencial 1 | Cálculo Integral 2 | | 7 |
| CIENCIAS SOCIALES | Habilidades Socio emocionales 1 | 6 |
| HUMANIDADES | Estrategias para el Aprendizaje 2 | Estrategias para el Aprendizaje 1 | 7 |
| | Desarrollo Físico y Salud 2 | Desarrollo Físico y Salud 1 | Desarrollo Físico y Salud 1 | Desarrollo Físico y Salud 1 | Apreciación Artística 2 | Apreciación Artística 1 | 8 |
| SUBTOTAL | 7 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 28 |
| TOTAL | 37 | 41 | 40 | 40 | 40 | 40 | 238 |

Propósito formativo de los Talleres de Apoyo al Aprendizaje

Los programas de los Talleres de Apoyo al Aprendizaje al igual que todos los programas de la malla curricular se sustentan en los principios pedagógicos, epistemológicos y sociales, sobre los que se ha construido el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria en el Estado de México, de ahí que su base teórica se sustenta en aquellas corrientes que inciden en el proceso de aprendizaje de los estudiantes como: el humanismo, el constructivismo y la neurociencia.

Humanismo porque considera a la educación un proceso dinámico, en el que las dimensiones cognitivas, sociales, afectivas y conductuales se desarrollan con una tendencia hacia el equilibrio; centra su atención en el ser humano; según Carl Roger, es posible confiar en la capacidad del estudiante para manejar en forma constructiva su situación personal y escolar, estimulando su capacidad, creando una atmósfera de aceptación, comprensión y respeto, a través del desarrollo de tres actitudes básicas: su aceptación positiva incondicional, la comprensión empática y la autenticidad.

Constructivismo hace referencia que el aprendizaje parte de lo que ya se conoce, para incorporar el nuevo conocimiento, lo reconstruye y aprende cuando modifica sus estructuras cognoscitivas, e involucra sus emociones y sentimientos, de igual forma pretende explicar cómo aprende el ser humano; además, sostiene la idea del estudiante como un sujeto activo en el proceso de aprendizaje.

La neurociencia ha permitido comprender cómo funciona el cerebro y resaltar el importante papel que la curiosidad y la emoción tienen en la adquisición de nuevos conocimientos, ya sea en las aulas o en la vida cotidiana, científicamente se ha demostrado que no se consigue un conocimiento al memorizar, ni al repetirlo una y otra vez,

sino al hacer, experimentar y, sobre todo, emocionarnos. La neurociencia en la educación demuestra cómo un ambiente de aprendizaje equilibrado y motivador mejora el aprendizaje.

Las competencias que se trabajan en este Taller están orientadas a que el estudiante reconozca y enjuicie la perspectiva con la que entiende y contextualiza el conocimiento desde perspectivas distintas a la suya.

Con el desarrollo de dichas competencias se pretende extender la experiencia y el pensamiento del estudiante para que genere nuevas formas de percibir y comprender el mundo; así mismo, de interrelacionarse en él de manera que se conduzca razonablemente ante cualquier situación.

Este conjunto de competencias aporta mecanismos para explorar elementos nuevos y antiguos los cuales influyen en la imagen que se tenga del mundo. Asimismo, contribuye a reconocer formas de sentir, pensar y actuar que favorezcan formas de vida y convivencia que sean armónicas.

Propósitos Generales del Taller de Desarrollo Físico y Salud

Con el estudio de los temas y la puesta en práctica de las actividades sugeridas, se pretende que los estudiantes:

1. Conozcan las diferentes capacidades físicas y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexiones sobre sus procesos de desarrollo en las diferentes disciplinas.
2. Analicen los procesos en que se manifiestan las capacidades físicas condicionales con base en un modelo comprensivo y reflexivo de intervención, para estructurar secuencias adecuadas para un desarrollo óptimo.
3. Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos del deporte para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar sus capacidades físicas.

Ámbitos del Perfil de Egreso a los que contribuye la asignatura

El Perfil de Egreso de los estudiantes en Educación Media Superior, expresado en ámbitos individuales, define el tipo de sujeto que se pretende formar desde el ámbito: atención al cuerpo y la salud.

- ✓ Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.
- ✓ Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

Adicionalmente de forma transversal se favorece el desarrollo gradual de los siguientes ámbitos:

| Ámbito | Perfil de egreso |
|---|---|
| Lenguaje y comunicación | Se expresa con claridad de forma oral y escrita, tanto en español como en lengua indígena, en caso de hablarla. Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas. Se comunica en inglés con fluidez y naturalidad. |
| Pensamiento matemático | <p>Construye e interpreta situaciones reales, hipotéticas o formales que requieren la utilización del pensamiento matemático.</p> <p>Formula y resuelve problemas, aplicando diferentes enfoques.</p> <p>Argumenta la solución obtenida de un problema con métodos numéricos, gráficos o analíticos.</p> |
| Habilidades digitales | <p>Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación de forma ética y responsable para investigar, resolver problemas, producir materiales y expresar ideas.</p> <p>Aprovecha estas tecnologías para desarrollar ideas e innovaciones.</p> |
| Habilidades socioemocionales y proyecto de vida | <p>Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad y actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo. Tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con metas personales.</p> <p>Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos.</p> <p>Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades y sabe lidiar con riesgos futuros.</p> |
| Colaboración y trabajo en equipo | Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar problemas. Asume una actitud constructiva. |

Estructura del cuadro de contenidos

Para el diseño de los programas de estudio, se han considerado elementos de organización curricular tales como:

| CONCEPTO | DEFINICION |
|----------------------|--|
| EJE | Organiza y articula conceptos, habilidades y actitudes de los campos disciplinares y es el referente para favorecer la transversalidad interdisciplinar. |
| COMPONENTE | Genera y/o, integra los contenidos centrales y responde a formas de organización específica de cada campo o disciplina. |
| CONTENIDO CENTRAL | Corresponde al aprendizaje clave. Es el contenido de mayor jerarquía en el programa de estudio. |
| CONTENIDO ESPECÍFICO | Corresponde a los contenidos centrales y, por su especificidad, establecen el alcance y profundidad de su abordaje. |
| APRENDIZAJE ESPERADO | Descriptor del proceso de aprendizaje e indicadores del desempeño que deben lograr los estudiantes para cada uno de los contenidos específicos. |
| PRODUCTO ESPERADO | Corresponde a los aprendizajes esperados y a los contenidos específicos, son las evidencias del logro de los aprendizajes esperados. |

Cuadro de contenidos de la asignatura

| EJE | COMPONENTES | CONTENIDOS CENTRALES | CONTENIDOS ESPECÍFICOS | APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS |
|--|---|-----------------------------------|---|---|---|
| Conceptos básicos de las capacidades físico condicionales para la práctica deportiva | las capacidades aeróbicas y anaeróbicas que se ponen en juego en la práctica de los deportes | Sistemas energéticos | capacidades aeróbicas capacidades anaeróbicas | Conozcan las diferentes capacidades físicas y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexiones sobre sus procesos de desarrollo en las diferentes disciplinas. | Los estudiantes obtendrán una comprensión clara de las bases conceptuales que supone la práctica deportiva |
| El entrenamiento de las capacidades físicas de fuerza y de la resistencia, | se analizan estas capacidades físicas, su origen, clasificación, sus finalidades, y su desarrollo en el ser humano, | Capacidades físicas condicionales | Desarrollo de la fuerza Desarrollo de la resistencia | Conozcan las diferentes orientaciones para el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales | Argumentación sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado, de las capacidades físicas de fuerza y resistencia. |
| El entrenamiento de las capacidades físicas de velocidad y flexibilidad | Se analizan estas capacidades físicas, su origen, clasificación, sus finalidades, y su desarrollo en el ser humano. | Capacidades físicas condicionales | Desarrollo de la velocidad Desarrollo de la flexibilidad | Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar sus capacidades físicas. | Argumentando sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado de capacidades físicas de velocidad y flexibilidad. |
| | | | | | |

Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados

| APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS | COMPETENCIAS GENÉRICAS | ATRIBUTOS | COMPETENCIAS DISCIPLINARES |
|--|---|---|--|--|
| Conozcan las diferentes capacidades físicas y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexiones sobre sus procesos de desarrollo en las diferentes disciplinas. | Los estudiantes obtendrán una comprensión clara de las bases conceptuales que supone la práctica deportiva | 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. | 1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética. | H5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo a los principios lógicos. |
| Conozcan las diferentes orientaciones para el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales | Argumentación sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado, de las capacidades físicas de fuerza y resistencia. | 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de | 4.2 Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue. 6.4 Estructura ideas y argumentos de | H5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo a los principios lógicos. |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------|---|--|
| | | manera crítica y reflexiva. | manera clara, coherente y sintética. | |
|--|--|-----------------------------|---|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar sus capacidades físicas. | <p>Argumentando sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado capacidades físicas de velocidad y flexibilidad.</p> | <p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</p> | <p>1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>4.2 Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.</p> | <p>H8. Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada.</p> |
|---|---|---|--|---|

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

PRIMER SEMESTRE

Me conozco y me cuido, a través del deporte.

Basquetbol

AGOSTO DE 2018

Introducción

El Taller de Desarrollo Físico y Salud se divide en 3 momentos, permitiendo al estudiante de educación media superior interactuar en el conocimiento de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas que se ponen en juego en la práctica de los deportes, y en los procesos de mejoramiento de las cualidades motoras y la adquisición de dominios motrices especializados.

Los conceptos básicos para la práctica deportiva, tienen como propósito.- que los estudiantes manejen los conocimientos conceptuales y prácticos más elementales del deporte, como: definir los conceptos de deporte, iniciación deportiva, objetivos y metas, así como los elementos del proceso educativo y axiológico en el deporte.

La intención es que los estudiantes conozcan los conceptos de la fuerza y la resistencia, los tipos y clasificaciones, así como el desarrollo de éstas mediante prácticas, buscando fortalecer el conocimiento procedimental, mediante tareas y juegos motrices, este último como un medio didáctico.

En el mismo tenor que el aspecto anterior, pero ahora dirigido al desarrollo de la velocidad y la flexibilidad parten del conocimiento conceptual de la definición, tipos, factores de los que depende la velocidad y la flexibilidad así como de las precauciones que aseguren una práctica racional sin excesos favoreciendo a la corporeidad.

Es necesario crear ambientes educativos, porque a través de diversas acciones implementadas al trabajar con los grupos se evidencian no sólo los diferentes niveles de habilidad o dominio motriz de los bachilleres, sino se hace evidente también, la respuesta emocional que se involucra en toda acción física, corporal y mental.

Cuadro de contenidos de la asignatura

| EJE | COMPONENTES | CONTENIDOS CENTRALES | CONTENIDOS ESPECÍFICOS | APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS |
|--|---|-----------------------------------|---|---|---|
| Conceptos básicos de las capacidades físico condicionales para la práctica deportiva | Las capacidades aeróbicas y anaeróbicas que se ponen en juego en la práctica de los deportes | Sistemas energéticos | capacidades aeróbicas capacidades anaeróbicas | Conozcan las diferentes capacidades físicas y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexiones sobre sus procesos de desarrollo en las diferentes disciplinas. | Los estudiantes obtendrán una comprensión clara de las bases conceptuales que supone la práctica deportiva |
| El entrenamiento de las capacidades físicas de fuerza y de la resistencia | se analizan estas capacidades físicas, su origen, clasificación, sus finalidades, y su desarrollo en el ser humano | Capacidades físicas condicionales | Desarrollo de la fuerza Desarrollo de la resistencia | Conozcan las diferentes orientaciones para el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales | Argumentación sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado, de las capacidades físicas de fuerza y resistencia. |
| El entrenamiento de las capacidades físicas de velocidad y flexibilidad | Se analizan estas capacidades físicas, su origen, clasificación, sus finalidades, y su desarrollo en el ser humano. | Capacidades físicas condicionales | Desarrollo de la velocidad Desarrollo de la flexibilidad | Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar sus capacidades físicas. | Argumentando sobre la diversidad de posibilidades de participación para lograr un desarrollo adecuado capacidades físicas de velocidad y flexibilidad. |

Dosificación del Programa

I. Conceptos básicos para la práctica deportiva.

Propósito específico: Dominar conceptualmente la terminología específica sobre las capacidades físicas condicionales, para desempeñarse de manera adecuada en los ámbitos deportivos.

Temas

- 1.- Deporte, iniciación deportiva, entrenamiento, el carácter axiológico del deporte, objetivos y tareas del entrenamiento.
- 2.- Cargas y componentes de trabajo.
- 3.- Sistemas energéticos.
- 4.- Periodos sensibles para determinar la edad de iniciación deportiva.

II. El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia.

Propósito específico: dominar los procesos del desarrollo de la fuerza y la resistencia, para diseñar y aplicar propuestas acordes a las características de la población

Temas

- 1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza.
- 2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la fuerza.

3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la resistencia.

4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la resistencia.

III. El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de velocidad y flexibilidad.

Propósito específico: dominar los procesos del desarrollo de la velocidad y flexibilidad, para diseñar y aplicar propuestas acordes a las características de la población.

Temas

1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la velocidad.

2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad.

3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la flexibilidad.

4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la flexibilidad.

PRIMER PARCIAL.**CONTENIDO CENTRAL: CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

| Contenidos Específicos Sesiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.- Deporte, iniciación deportiva, entrenamiento, el carácter axiológico del deporte, objetivos y tareas del entrenamiento. | | | | | | |
| 2.- Cargas y componentes de trabajo | | | | | | |
| 3.- Sistemas energéticos | | | | | | |
| 4.- Periodos sensibles para determinar la edad de iniciación deportiva | | | | | | |
| Evaluación del Primer Parcial | | | | | | |

SEGUNDO PARCIAL**CONTENIDO CENTRAL: EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES****FÍSICAS CONDICIONALES DE FUERZA Y RESISTENCIA**

| Contenidos | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|----|----|----|
| Específicos | | | | | | |
| Sesiones | | | | | | |
| 1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza | | | | | | |
| 2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la fuerza | | | | | | |
| 3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la resistencia | | | | | | |
| 4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la resistencia | | | | | | |
| • Evaluación del Segundo Parcial | | | | | | |

**TERCER PARCIAL CONTENIDO CENTRAL: EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES
FÍSICAS CONDICIONALES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD**

| Contenidos Específicos Sesiones | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--|----|----|----|----|----|----|
| 1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la velocidad | | | | | | |
| 2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad | | | | | | |
| 3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la flexibilidad | | | | | | |
| 4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la flexibilidad | | | | | | |
| • Evaluación del Tercer Parcial | | | | | | |

Transversalidad

La transversalidad de los aprendizajes es fundamental para el desarrollo de las competencias que permitirán, a los jóvenes que egresen de la EMS, enfrentar con éxito los desafíos de la sociedad.

Se consideran dos relaciones de transversalidad:

- La que se logra con la articulación de los contenidos y aprendizajes esperados de las asignaturas que se imparten en el mismo semestre escolar (primer semestre); en la que se requiere apuntar hacia la construcción de actividades o proyectos para que el aprendizaje sea pertinente, relevante e interesante para los estudiantes, lo cual demanda evitar la presencia de repeticiones innecesarias de contenidos.

- La que se refiere a los aprendizajes como un continuo articulado a lo largo de la malla curricular del Bachillerato y que se promueve entre asignaturas de distintos semestres.

Para hacer efectiva y real la transversalidad en el aula, es condición indispensable que se modifique sustancialmente la forma en que trabajan los profesores para enfrentar los problemas de aprendizaje. Ello implica que los cuerpos docentes y directivos en las escuelas, se transformen en líderes pedagógicos utilizando el trabajo colegiado y transversal, construyan soluciones fundamentadas a las problemáticas de aprendizaje de los estudiantes y no sólo respecto de los contenidos de las asignaturas.

Consideraciones para las orientaciones didácticas y de evaluación.

El programa presenta una propuesta para la enseñanza del desarrollo de las capacidades físicas condicionales, basada en el análisis y la comprensión del entrenamiento deportivo, y el papel que juegan quienes participan en las disciplinas deportivas de las diferentes poblaciones, por lo que será importante plantear a los estudiantes de educación media superior experiencias de trabajo que le permitan la reflexión y exploración de los procesos que desencadenan su participación con el propósito de comprender dichos procesos, en el sentido de formar individuos reflexivos y autónomos.

Las orientaciones didácticas que conviene tomar en cuenta al planificar el desarrollo del curso y el tratamiento de los contenidos:

- 1.- Antes de iniciar el curso y desarrollo de los temas a cada bloque, se sugiere que los estudiantes expresen sus conocimientos conceptuales y procedimentales respecto a los contenidos del programa, para ubicarlos respecto a su nivel de conocimiento.
- 2.- Presentar las temáticas, para que los estudiantes conozcan los propósitos de cada momento a desarrollar, los temas de estudio, las actividades a realizar, la forma de evaluación, así como las prácticas a realizar en los centros deportivos y los materiales a utilizar.
3. Promover la lectura que propicien el intercambio de información y la confrontación de ideas propias con las de otros compañeros y con las de los autores consultados.

4. Promover la participación de todos los estudiantes en actividades prácticas derivadas de algunas disciplinas deportivas para contribuir, mediante el deporte a la comprensión de cómo es posible favorecer el desarrollo de las capacidades físicas.

5. Elaboración de un glosario con la terminología utilizada.

6. Es importante que al finalizar cada temática el estudiante presente el avance de sus tareas y juegos motores para desarrollar las capacidades físicas condicionales.

Dadas las características de este Taller, principalmente por el tipo de actividades que se realizan, se requiere de prácticas diversificadas de evaluación que proporcionen evidencias sobre los conocimientos adquiridos, así como de las actitudes, las habilidades y los valores mostrados en el trabajo individual y colectivo, es necesario que los estudiantes muestren sus niveles de logro por medio de instrumentos de evaluación. Se deberán plantear retos que expresen rasgos como: capacidad de análisis y síntesis; interpretación y argumentación de información proveniente de diversas fuentes; juicio crítico ante situaciones planteadas.

A partir de estos criterios se sugieren las siguientes acciones para evaluar:

1. Mostrar la apropiación de elementos conceptuales a través de plantear interrogantes, problemas, retos y proponer soluciones para el desarrollo de las capacidades.

2. Participación en las actividades prácticas, de manera dinámica, consolidando el saber actuar como un recurso de su actuación.

3.- Glosario de términos.

4.- Manual de tareas y juegos motores para el desarrollo de capacidades físicas condicionales.

5.- Diseño de tareas y juegos que correspondan a la edad.

| Secuencia de trabajo | Periodo | De AGOSTO a SEPTIEMBRE | Uso pedagógico de las Tic's: | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---------------|-----|---------|-----|----------|-----|--------|-----|
| | Numero de sesiones | 6 | | | | | | | | | |
| Tema 1 | Propósito: | Rasgo del perfil de egreso: | | | | | | | | | |
| CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA. | - Conozcan las diferentes capacidades físicas condicionales y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexione sobre los procesos de desarrollo de los deportistas en las diferentes disciplinas. | Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable. | Presentaciones en PowerPoint. Videos. Correo Electrónico. | | | | | | | | |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | Producto (s): | Evaluación | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Deporte, entrenamiento, objetivos y tareas. 2. Cargas y componentes de trabajo. 3. Sistemas energéticos. 4. Periodos sensibles para determinar la edad de iniciación deportiva. | <p>Reconoce al deporte y su desarrollo con el entrenamiento.</p> <p>Analiza la importancia que tiene el saber aplicar cargas de trabajo.</p> <p>Sabe para qué y cómo se utilizan los sistemas energéticos.</p> <p>Aplica estrategias didácticas como parte de la práctica docente en los contextos escolares en la jornada de práctica en torno a la iniciación deportiva.</p> | Mapas conceptuales y escritos. | <table> <tr> <td>Participación</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Libreta</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Práctica</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Firmas</td> <td>30%</td> </tr> </table> | Participación | 10% | Libreta | 10% | Práctica | 50% | Firmas | 30% |
| Participación | 10% | | | | | | | | | | |
| Libreta | 10% | | | | | | | | | | |
| Práctica | 50% | | | | | | | | | | |
| Firmas | 30% | | | | | | | | | | |

| Estrategias de aprendizaje: | Actividades: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de cuestionarios. - Elaboración de esquemas - Resumir textos - Planificar sesiones de educación física | <ul style="list-style-type: none"> - Para dar apertura al curso-taller se sugiere mediante una lluvia de ideas que el alumno exprese sus conocimientos conceptuales respecto a los contenidos del programa, para ubicar al estudiante respecto al nivel de conocimiento, en argumentos como; deporte, iniciación deportiva, deporte educativo, cargas de trabajo, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y registrar en el diario docente. - Mediante un escrito breve expresar su historial deportivo, considerando los siguientes puntos: Práctica actualmente algún deporte, pertenece algún club, ha participado en juegos estudiantiles y a tenido algún entrenador. - Con la intención de establecer acuerdos de trabajo con los alumnos, dar a conocer la planeación del curso-taller de la importancia de la optativa, los propósitos del curso, la organización de los contenidos, de la evaluación y de las actividades complementarias así como de los materiales a utilizar en el semestre. - Con el fin de conocer la intencionalidad pedagógica en el deporte leer el texto “A modo de introducción” Domingo Sánchez Blázquez. En equipos de trabajo exponer y explicar en plenaria que es la iniciación deportiva, el deporte educativo y el deporte y el carácter axiológico del deporte. - Leer individualmente el texto “Objetivos, tareas, y características del entrenamiento deportivo”, de Dietrich Harre y dar respuesta a los siguientes planteamientos ¿Qué es el entrenamiento deportivo? ¿Cuáles son las principales tareas del entrenamiento deportivo? Y la organización del entrenamiento deportivo. - ¡a jugar se ha dicho! Proponga un juego de cancha de invasión como el fútbol loco, pase diez . Al término del juego comentar los incidentes del juego buscando una relación con los contenidos de las actividades anteriores. - Leer individualmente el texto “Los ejercicios físicos” de Dietrich Harre, en plenaria exponer al grupo y al finalizar elaborar un mapa conceptual. - ¡A jugar se ha dicho! En equipos de trabajo los alumnos proponen un juego que hayan practicado en años |

escolares anteriores al término de la sesión, determinar la carga de trabajo a cada juego aplicado.

- Revisar texto “el musculo en funcionamiento, las vías energéticas” de Frank W. Dick, en equipos dar respuesta a los siguientes argumentos; ¿Qué son los sistemas energéticos? ¿Cuándo se requiere de una producción de energía aeróbica? ¿Cuándo se requiere de una producción de energía anaeróbica?

- ¡A moverse se ha dicho! Dividir al grupo en 3 equipos cada equipo elige un sistema energético, para proponer actividades que manifieste el predominio del sistema elegido en la ejecución de tareas y juegos motores.

- Texto “La edad de iniciación: Vísteme despacio que tengo prisa” de Domingo Blázquez, elaborar un esquema o mapa para explicar las fases sensibles.

El carácter axiológico del deporte, las cargas de trabajo y la relación con los sistemas energéticos, las tareas y objetivos del entrenamiento deportivo.

-Propiciar un espacio para que los alumnos compartan con sus compañeros su glosario.

| Secuencia de trabajo | Periodo | De OCTUBRE a NOVIEMBRE | Uso pedagógico de las Tic's: |
|--|---|---|--|
| | Numero de sesiones | 6 | |
| Tema 1 | Propósito: | Rasgo del perfil de egreso: | |
| EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE FUERZA Y DE RESISTENCIA. | Analicen las orientaciones metodológicas de las capacidades físicas condicionales con base en un modelo comprensivo y reflexivo para estructurar secuencias de entrenamiento (cargas de trabajo). | Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable. | Presentaciones en powerpoint. Videos. Correo Electrónico. |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | Producto (s): | Evaluación |
| 1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza 2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la fuerza 3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la resistencia 4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la resistencia | Reconoce y comprende a la fuerza y sus diferentes tipos y métodos Analiza a la fuerza y las diferentes formas de abordarla a través de diferentes estrategias didácticas fitness Reconoce y comprende a la resistencia y sus diferentes tipos y métodos | Mapas conceptuales y lluvia de ideas. | Participación 10% Libreta 10% Práctica 50% Firmas 30% |
| Estrategias de aprendizaje: | Actividades: | | |
| - Aplicación de cuestionarios. | - Leer "Los medios del entrenamiento" de Domingo Blázquez, y en equipos de trabajo dar respuesta a los siguientes planteamientos: ¿Cuáles son los tipos de fuerza según la contracción muscular, y a la resistencia superada, factores de los que depende la fuerza, y las precauciones a | | |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ensayos - Exámenes escritos - Elaboración de esquemas - Resumir textos - Planificar sesiones de educación física | <p>tener en cuenta en el desarrollo de la fuerza?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡A jugar se a dicho! En equipos de trabajo elaboren juegos y tareas motrices de fuerza máxima, explosiva y de resistencia. para aplicar con sus compañeros de grupo. Al finalizar mediante una lluvia de ideas establezca las diferencias. - ¡A jugar se a dicho! Dividir al grupo en 9 equipos de trabajo para proponer tareas motrices en cada uno de los métodos que propone el autor. <p>¿Qué es la fuerza y la resistencia? ¿Cuáles son los métodos más propicios para el desarrollo de la fuerza y la resistencia? Y ¿Cuáles son las recomendaciones para el trabajo de las capacidades?</p> <p>-Dividir al grupo en equipos de trabajo, para diseñar sesiones para el desarrollo de la fuerza, tomando en cuenta los siguientes elementos:</p> <p>Edad</p> <p>Fases sensibles</p> <p>Propósitos</p> <p>Componentes de la carga</p> <p>Método de trabajo</p> <p>Tareas y juegos motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la resistencia - Leer “Desarrollo de la resistencia” de Domingo Blázquez, y en equipos de trabajo dar respuesta |
|--|--|

a los siguientes planteamientos: ¿Cuáles son las bases fisiológicas de la resistencia?, ¿Cuáles son las vías de aporte energético? ¿Cuáles son los tipos de resistencia? Y ¿Cuáles son las precauciones en el desarrollo de la resistencia?

-Leer el texto “Métodos para el entrenamiento de resistencia” de Enric Ma. Sebastiani y Carlos A. González, en equipos de trabajo diseñe una actividad por cada uno de los métodos que se mencionan en el texto.

-¡A jugar se a dicho! De manera individual, diseñe una sesión para el desarrollo de la resistencia con niños y adolescentes, tomando en cuenta los siguientes elementos:

Edad de los entrenados

Fases sensibles

Propósitos

Componentes de la carga

Método de trabajo

Tareas y juegos motrices

- Diseñar guía de observación y ejecución a la escuela del deporte de la Ciudad de Toluca, tomando en cuenta:

Deporte

Edad deportiva y cronológica

Propósito

| | |
|--|---|
| | <p>Componentes de la carga</p> <p>Método</p> <p>Tareas y juegos</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">- En grupo comentar las impresiones generales de la jornada de observación y reflexionar acerca de su desempeño y diseño de sus tareas y juegos motrices.- Primera revisión del manual de juegos y tareas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. |
|--|---|

| Secuencia de trabajo | Periodo | Diciembre - Enero | Uso pedagógico de las Tic's: |
|---|---|--|--|
| | Numero de sesiones | 6 | |
| Tema 1 | Propósito: | Rasgo del perfil de egreso: | |
| EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD | - Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos del deporte para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar las capacidades físicas de los deportistas | Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable | Presentaciones en powerpoint Videos Correo Electrónico |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | Producto (s): | Evaluación |
| 1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la velocidad | Reconoce y comprende a la velocidad y sus diferentes tipos y métodos | mapas conceptuales, reportes de lecturas, lluvia de ideas, guía de observación | Participación 10% |
| 2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad | Analiza a la velocidad y las diferentes formas de abordarla a través de diferentes estrategias didácticas fitness | | Libreta 10% |
| 3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la flexibilidad | Reconoce y comprende a la flexibilidad y sus diferentes tipos y métodos | | Práctica 50% |
| 4.- Diseño y práctica de tareas | Analiza a la flexibilidad y las diferentes formas de abordarla a través de diferentes estrategias didácticas fitness | | Firmas 30% |

| | | | |
|--|--|--|--|
| y juegos motores para el desarrollo de la flexibilidad | | | |
| Estrategias de aprendizaje: | Actividades: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de cuestionarios. - Ensayos - Exámenes escritos - Elaboración de esquemas - Resumir textos - Planificar sesiones de educación física | <p>- Leer el texto "El desarrollo de la velocidad" de Domingo Blázquez, y dar respuesta a los siguientes planteamientos: ¿Cuáles son los tipos de velocidad?, factores de los que depende la velocidad, la evolución y la entrenabilidad de la velocidad.</p> <p>- ¡A jugar se a dicho! En equipos de trabajo elaboren juegos y tareas motrices de velocidad de reacción, cíclica y acíclica, para aplicar con sus compañeros de grupo. Al finalizar mediante una lluvia de ideas establezca las diferencias.</p> <p>- ¡A jugar se a dicho! Dividir al grupo en 5 equipos de trabajo para proponer tareas motrices en cada uno de los métodos.</p> <p>- Redactar un texto dando respuesta a las siguientes interrogantes. ¿Cuáles son las Recomendaciones para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad?</p> <p>- Dividir al grupo en equipos de trabajo, para diseñar sesiones para el desarrollo de la velocidad c, tomando en cuenta los siguientes elementos:</p> <p>Edad</p> <p>Fases sensibles</p> <p>Propósitos</p> <p>Componentes de la carga</p> <p>Método de trabajo</p> <p>Tareas y juegos motrices</p> <p>- Leer el texto "Desarrollo de la flexibilidad" de Domingo Blázquez, y en equipos de trabajo dar respuesta a los siguientes planteamientos: Definición y componentes, factores que condicionan el desarrollo de la flexibilidad y precauciones en el desarrollo de la flexibilidad.</p> | | |

- Leer el texto “Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad” de Enric Ma. Sebastiani y Carlos A. González, en equipos de trabajo diseñen una actividad por cada uno de los métodos que se mencionan.

- ¡A jugar se a dicho! De manera individual, diseñe una sesión para el desarrollo de la flexibilidad, tomando en cuenta los siguientes elementos:

Edad de los entrenados

Fases sensibles

Propósitos

Componentes de la carga

Método de trabajo

Tareas y juegos motrices

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

SEGUNDO SEMESTRE

Capacidades físicas, condicionales y coordinativas en el deporte.

Voleibol

AGOSTO DE 2018.

Introducción

En la actualidad la actividad recreativa y el deporte representan, sin dudas, la principal forma de utilizar el tiempo libre de las personas. La actividad física-deportiva ha resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora en su accionar. En este segundo semestre el objetivo de las actividades deportivas – recreativas para los estudiantes de educación media superior está relacionado con el cuidado de su salud y el desarrollo integral que pueda impactar en la sociedad.

Es importante el incremento de la participación masiva de las personas en la práctica de las actividades deportivas y recreativas, como una de las maneras más sanas de ocupar el tiempo libre y ejercer gran influencia en la formación del hombre nuevo para preservar y mejorar su salud.

La formación de los estudiantes, en virtud del papel fundamental que éstos desempeñan en la sociedad, debe corresponder a las finalidades y los contenidos que la legislación educativa le asigna a la educación.

Los principios que fundamenta el sistema educativo nacional parten de la idea de que existe un conjunto de conocimientos, habilidades y valores que todos los alumnos deben adquirir y desarrollar, independientemente de la entidad, región, condición social, religión, género o cultura étnica a la que pertenezcan.

Cuadro de contenidos de la asignatura

| EJE | COMPONENTES | CONTENIDOS CENTRALES | CONTENIDOS ESPECÍFICOS | APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>¿Qué es el tiempo libre y la Recreación?</p> | <p>El tiempo libre como una actividad que permite realizar actividades que mejoran la salud</p> | <p>Tiempo Libre y recreación</p> | <p>Reconozca el origen concepto y utilidad de la recreación</p> | <p>Conozcan la importancia que tienen las actividades recreativas y el uso correcto del tiempo libre</p> | <p>Que el estudiante mejore su habilidad para socializar.</p> |
| <p>El uso del tiempo libre y la recreación ¿Qué tipo de tiempo libre promover en la educación media?</p> | <p>Importancia de la recreación en el tiempo libre para generar ambientes sociales positivos y saludables</p> | <p>Tiempo libre y recreación</p> | <p>Uso del tiempo libre enfocado a la mejora de las prácticas deportivas</p> | <p>Que el alumno conozca diferentes juegos recreativos que le permitan participar en actividades grupales.</p> | <p>Que sea capaz de organizar a otros estudiantes para el logro de actividades grupales</p> |
| <p>Educación para el uso adecuado del tiempo libre y la recreación enfocado a la práctica deportiva.</p> | <p>Concientizar del uso saludable del tiempo libre para enfocarlo en actividades deportivas</p> | <p>Educación Actividades básicas deportivas</p> | <p>Participación en actividades grupales que le permitan mejorar su salud</p> | <p>Conozcan diferentes patrones de movimiento y esquemas que le permitan socializar con sus compañeros</p> | <p>Encuentre la diferencia y la aplique entre tiempo libre y actividades deportivas.</p> |

2. **Dosificación del programa**

I. ¿Qué es el Tiempo Libre y la Recreación?

Temas:

1. Tiempo libre, ocio y recreación, ¿son lo mismo?
2. Antecedentes y evolución del uso del tiempo libre.
3. El sentido del tiempo libre y los elementos que lo componen.

II. El uso del tiempo libre y la recreación ¿Qué tipo de tiempo libre se debe promover en la educación media superior?

Temas:

1. Necesidades e intereses durante su tiempo libre.
2. El uso positivo y creativo del tiempo libre.
3. Educación para el ocio.
4. El impacto de la Educación Física en la promoción y el uso del tiempo libre adecuado dentro y fuera de la escuela.

III. Educar para el uso adecuado del tiempo libre y la recreación enfocado a la práctica deportiva.

Temas:

1. El papel del estudiante para propiciar conductas de convivencia y trabajar colectivamente.
2. Fundamentos para participar en actividades recreativas que den un sentido funcional al tiempo libre.

Dosificación del taller de Desarrollo Físico y Salud. PRIMER SEMESTRE

PRIMER PARCIAL.

CONTENIDO CENTRAL: ¿Qué es el tiempo libre y la Recreación?

| Contenidos Específicos Sesiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Tiempo libre, ocio y recreación, ¿son lo mismo? | | | | | | |
| Antecedentes y evolución del uso del tiempo libre. | | | | | | |
| El sentido del tiempo libre y los elementos que lo componen. | | | | | | |
| Evaluación del Primer Parcial | | | | | | |

SEGUNDO PARCIAL
promover en la educación media?

CONTENIDO CENTRAL: El uso del tiempo libre y la recreación ¿Qué tipo de tiempo libre

| Contenidos Específicos Sesiones | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|----|----|----|
| 1. Necesidades e intereses durante su tiempo libre. | | | | | | |
| 2. El uso positivo y creativo del tiempo libre. | | | | | | |
| 3. Educación para el ocio. | | | | | | |
| 4. El impacto de la educación física en la promoción y el uso del tiempo libre adecuado dentro y fuera de la escuela. | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del Segundo Parcial | | | | | | |

TERCER PARCIAL **CONTENIDO CENTRAL: Educar para el uso adecuado del tiempo libre y la recreación enfocado a la práctica deportiva.**

| <p>Contenidos</p> <p>Específicos</p> <p>Sesiones</p> | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--|----|----|----|----|----|----|
| <p>1. El papel del alumno para propiciar conductas de convivencia y trabajar colectivamente.</p> | | | | | | |
| <p>2. Fundamentos para participar en actividades recreativas que den un sentido funcional al tiempo libre.</p> | | | | | | |
| <p>• Evaluación del Tercer Parcial</p> | | | | | | |

Transversalidad

La transversalidad de los aprendizajes es fundamental para el desarrollo de las competencias que permitirán, a los jóvenes que egresen de la EMS, enfrentar con éxito los desafíos de la sociedad.

Se consideran dos relaciones de transversalidad:

- La que se logra con la articulación de los contenidos y aprendizajes esperados de las asignaturas que se imparten en el mismo semestre escolar (primer semestre); en la que se requiere apuntar hacia la construcción de actividades o proyectos para que el aprendizaje sea pertinente, relevante e interesante para los estudiantes, lo cual demanda evitar la presencia de repeticiones innecesarias de contenidos.
- La que se refiere a los aprendizajes como un continuo articulado a lo largo de la malla curricular del Bachillerato y que se promueve entre asignaturas de distintos semestres.

Para hacer efectiva y real la transversalidad en el aula, es condición indispensable que se modifique sustancialmente la forma en que trabajan los docentes para enfrentar los problemas de aprendizaje. Ello implica que los cuerpos docentes y directivos en las escuelas, se transformen en líderes pedagógicos utilizando el trabajo colegiado y transversal, construyan soluciones fundamentadas a las problemáticas de aprendizaje de los estudiantes y no sólo respecto de los contenidos de las asignaturas.

Consideraciones para las orientaciones didácticas y de evaluación.

Los criterios y procedimientos para evaluar a los estudiantes durante el estudio de los temas serán congruentes con los rasgos del Perfil de Egreso establecidos en el Plan de Estudios, y con los propósitos y las orientaciones didácticas señaladas para este curso. El titular de la asignatura definirá los instrumentos y procedimientos que se utilizarán para la evaluación del nivel de los estudiantes durante el semestre.

Es pertinente que, desde el inicio, el docente acuerde con sus estudiantes las formas de evaluar, así como los criterios y procedimientos que aplicará para este fin; así tendrán los elementos para reconocer y establecer los compromisos que orientarán su desempeño.

En la definición de criterios, instrumentos o procedimientos para evaluar los procesos de enseñanza y de aprendizaje de los estudiantes, puede tomarse en cuenta lo siguiente:

- a) Los procesos de comprensión y aplicación de las nociones y los conceptos estudiados y analizados en los textos, al avanzar en el programa de estudio de la asignatura.
- b) La habilidad para vincular las elaboraciones teóricas con el análisis de las situaciones prácticas relacionadas con la educación para el uso del tiempo libre.
- c) La realización de actividades en la escuela y la integración de experiencias prácticas con los aspectos recreativos que vivencian en relación con los conceptos que estudian.
- d) La integración de los conocimientos adquiridos en la escuela y de las observaciones y experiencias que tuvieron lugar anteriormente.
- e) La capacidad para diseñar diversos proyectos recreativos que promuevan en los estudiantes una participación activa, positiva y de convivencia durante su tiempo libre.
- f) La actitud de compromiso y responsabilidad, tanto para realizar el trabajo individual, como para colaborar en equipo y con todo el grupo. Dadas las características de este curso, principalmente por el tipo de actividades que se realizan, se requiere de prácticas diversificadas de evaluación que proporcionen evidencias sobre los conocimientos adquiridos, así como de las actitudes, las

habilidades y los valores mostrados en el trabajo individual y colectivo, es necesario que los estudiantes muestren sus niveles de logro por medio de instrumentos de evaluación, éste deberá plantear retos que expresen rasgos como: capacidad de análisis y síntesis; interpretación y argumentación de información proveniente de diversas fuentes; juicio crítico ante situaciones planteadas.

A partir de estos criterios se sugieren las siguientes acciones para evaluar: 1. Mostrar la apropiación de elementos conceptuales a través de plantear interrogantes, problemas, retos y proponer soluciones para el desarrollo de las capacidades. 2. Participación en las actividades prácticas, de manera dinámica, consolidando el saber actuar como un recurso de su actuación. 3.- Glosario de términos. 4.- Manual de tareas y juegos motores para el desarrollo de capacidades físicas condicionales. 5.- Diseño de tareas y juegos que correspondan a la edad.

| Secuencia de trabajo | Periodo | Enero - Febrero | Uso pedagógico de las Tic's: |
|--|---|--|--|
| | Numero de sesiones | 5 | |
| Tema 1 | Propósito: | Rasgo del perfil de egreso: | |
| Tiempo libre, ocio y recreación | Detectar y comprender la diferencia que existe entre ocio, tiempo libre y recreación, y aplicar la realización de actividades relacionadas durante el <i>desarrollo de una persona</i> no sólo a nivel físico, sino también emocional y social. | Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable | Videos, presentación de PowerPoint y uso del correo electrónico o blog (opcional). |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | Producto (s): | Evaluación |
| 1.- ¿Qué entiendo por tiempo libre? 2.- Mis juegos o actividades en mi tiempo libre 3.- ¿Qué es el tiempo libre? 4.- Los juegos o actividades que puedo realizar en mi tiempo libre | Clasifica los distintos conceptos acorde a sus actividades en base a tiempo libre, ocio y recreación | Plenaria (o la puesta en común de tus alumnos???) | Participación 10% Libreta 10% Práctica 50% Firmas 30% |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 5.- ¿En que emplean Las personas su tiempo libre, ocio y recreación? | | | |
| Estrategias de aprendizaje: | Actividades: | | |
| | <p>1er sesión:</p> <p>Comentar, en equipo (con una lluvia de ideas), las ideas que se tengan acerca de los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación.</p> <p>Reflexionar en forma individual (y escribirlo en su cuaderno) partiendo de la respuesta tomando como base las respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividades realizo durante mi tiempo libre? • ¿Cómo utilizo mi ocio? • ¿Qué actividades de recreación realizo en mi tiempo libre? • ¿Qué actividades me gustaría desarrollar en mi tiempo libre? <p>Después de la reflexión anotar en su cuaderno las actividades que consideran ellos que realizan en su tiempo libre, ocio y recreación y comentar con todo el grupo para identificar si son las mismas o saber las la variedad de actividades que existen.</p> | | |

| | |
|--|---|
| <p>Lectura, reporte de lectura, aplicación práctica, escritos.</p> | <p>2da sesión:</p> <p>Aplicar todas las actividades mencionadas en la clase en el patio</p> <p>3ra sesión:</p> <p>Leer “El tiempo libre”, de Boullón, y elaborar un escrito en el que se expresen las reflexiones en torno a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con base en la clasificación que presenta el autor, ¿en qué actividades se ocupan las personas durante su tiempo libre? • ¿Qué diferencia existe entre ocio y ociosidad? • Explicar qué plantea el autor cuando escribe: Tiempo libre = ocio creativo o Tiempo desperdiciado. <p>4ta sesión:</p> <p>Una vez realizada la lectura se podrá identificar si las actividades que ellos creían que eran de tiempo libre lo son, seguido realizaran en equipos 4 juegos que de verdad son de uso del tiempo libre (que no fueran aplicados en la segunda sesión)</p> <p>5ta sesión:</p> <p>Con base en la actividad anterior, por equipos, indagar en su entorno y observar de qué manera las personas emplean su tiempo libre considerando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividades realizan los adolescentes? • ¿Qué tipo de actividades realizan los adultos? • ¿Qué actividades de las desarrolladas por el adolescente y de los adultos, conforme a sus edades, se consideran positivas? <p>Elaborar un cuadro comparativo, considerando los productos de la actividad anterior, a partir de los siguientes aspectos:</p> <p>Analizar, en equipos, los apartados del texto de Aguilar Cortez y Paz Morales, Introducción a la programación de la recreación, para identificar los conceptos propuestos por Neumeyer, Hutchinson, Kraus y Clawson y establecer las diferencias.</p> |
|--|---|

| | Niño. | Adolescente. | Actividades obligatorias. | Actividades de ocio. | Actividades Recreativas. | Ocio. |
|--|--|--------------|---|----------------------|-------------------------------------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Secuencia de trabajo | Periodo | | Marzo - Mayo | | Uso pedagógico de las Tic's: | |
| Tema 2 | Numero de sesiones | | 5 | | | |
| Antecedentes y evolución del tiempo libre | Propósito: | | Rasgo del perfil de egreso: | | | |
| Antecedentes y evolución del tiempo libre | Valorar y determinar el interés, uso, educación y promoción del tiempo libre dentro y fuera de la institución. | | <p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable</p> | | Libros digitales o blogs | |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | | Producto (s): | | Evaluación | |
| 1.-Uso positivo del tiempo libre | Detecta e identifica las actividades acorde a sus necesidades | | Línea del tiempo | | Participación | 10% |
| | | | | | Libreta | 10% |
| | | | | | Práctica | 50% |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>2.-Educación para el ocio</p> <p>3.-Uso del tiempo libre dentro y fuera de la escuela</p> | <p>Argumenta el uso y clasificación de estos conceptos</p> | | <p>Firmas 30%</p> |
| <p>Estrategias de aprendizaje:</p> | <p>Actividades:</p> | | |
| <p>Lectura, exposición, aplicación práctica.</p> | <p>1ra sesión:</p> <p>Por equipos, revisar “Las respuestas de la historia”, de Munné, e “Historia del tiempo libre” de González Llaca, para fundamentar las siguientes afirmaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para los griegos la Skholé y la Askholé era la explicación del ocio. <p>2da sesión:</p> <p>Por equipos generar una exposición en donde se den a conocer ideas principales de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para los romanos Otiumera el sinónimo de ocio y Negotium su contraparte. • El puritanismo le confiere un nuevo sentido al ocio. • La Revolución Industrial provoca la necesidad de tiempo para el descanso denominado ocio burgués. <p>3ra sesión:</p> <p>Observa el cuadro y aplica cualquiera de las actividades de tiempo libre que se muestran a continuación:</p> | | |

| |
|--|
| Andar en bicicleta |
| Bailar |
| Deportes ecuestres (equitación) |
| Pesca |
| Arreglar el jardín |
| Fútbol |
| Básquetbol |
| Handball |
| Voleibol |
| Otros juegos de equipo (sin ser fútbol, Baloncesto, Balonmano, o Voleibol) |

Al terminar comentar que otras actividades que no sean deportes se pueden realizar dentro del tiempo libre y que cualquier persona podría participar.

4ta sesión:

En esta sesión se realizara un circuito de juegos modificados que tendrá una duración de 5 minutos en cada estación, el cual permitirá ejemplificar actividades que le permitan emplear durante su tiempo libre. Agrupar a los alumnos en 5 equipos con el mismo número de integrantes.

- Floorball: Es un deporte de equipo practicado en pista cubierta, que tiene parecido con el hockey. El objetivo del juego es meter una pelota plástica en la portería contraria usando un bastón ligero. Ambos equipos tienen cinco jugadores y un portero en la pista.
- Stand up: Un número de participantes se sientan, unen los brazos (todos mirando en sentidos opuestos) y tratan de levantarse.
- Contar: Los jugadores como un grupo intentan contar hasta 20 sin que dos participantes digan el mismo número dos veces.
- Las cuatro esquinas: Cada esquina es ocupada por un jugador y un quinto se queda fuera. Éste pregunta a uno de los jugadores: -¿Qué hay en la casita que alquilar? -A otro lugar que esta está ocupada. En ese momento los demás jugadores intercambian sus lugares rápidamente. Si el jugador que se queda ocupa

| | |
|--|---|
| | <p>uno de los lugares vacíos, se lo queda y el que no tiene esquina se queda fuera.</p> <p><input type="checkbox"/> Familias de animales: Se reparte entre el público unos papeles doblados en los que se ha escrito o dibujado un animal. Los papeles no deben ser abiertos hasta que se dé la señal. Cuando se da la señal, se desdoblán los papeles y cada uno imitando a su animal tiene que encontrarse con sus iguales.</p> <p>5ta sesión:</p> <p>De manera individual, elaborar una línea del tiempo, rescatando las características de cada época histórica e ilustrando las actividades propias del ocio en cada una.</p> |
|--|---|

| Secuencia de trabajo | Periodo | Junio – Julio | Uso pedagógico de las Tic's: | | | | | | |
|---|--|---|---|---------------|-----|---------|-----|----------|-----|
| Tema 3 | Numero de sesiones | 5 | | | | | | | |
| Propósito: | Rasgo del perfil de egreso: | | | | | | | | |
| El sentido del tiempo libre y los elementos que lo componen | Promover y organizar actividades que permitan un mejor uso del tiempo libre y reconozca y se comprometa a mejorar su estilo de vida saludable. | <p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable</p> | Uso de c-maps | | | | | | |
| Subtema (s): | Aprendizaje esperado: | Producto (s): | Evaluación | | | | | | |
| 1.- Conductas de convivencia y trabajo colectivo 2.- Fundamentos recreativos | Cuestiona y aplica correctamente el uso de conceptos y actividades | Mapa conceptual | <table border="0"> <tr> <td>Participación</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Libreta</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Práctica</td> <td>50%</td> </tr> </table> | Participación | 10% | Libreta | 10% | Práctica | 50% |
| Participación | 10% | | | | | | | | |
| Libreta | 10% | | | | | | | | |
| Práctica | 50% | | | | | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--------|-----|
| que den sentido al tiempo libre | | | Firmas | 30% |
| Estrategias de aprendizaje: | Actividades: | | | |
| Lectura, plenaria, aplicación práctica. | <p>1ra sesión:</p> <p>Leer “Lo temporal en el tiempo libre”, de Waichman, y por equipos elaborar un mapa conceptual donde rescaten los conceptos de ocio, trabajo, tiempo semi-libre, tiempo social, y condicionamiento. Presentar los mapas en plenaria.</p> <p>2da sesión:</p> <p>Los alumnos al término de la lectura ya sabrán diferencias el tiempo libre, ocio y recreación, en quipos tendrán que generar y aplicar una actividad de cada una y al termino fundamentar el porqué de cada una de sus actividades pertenece a los conceptos aprendidos.</p> <p>3ra sesión:</p> <p>A partir de “El sentido del tiempo libre”, de Waichman, elaborar un cuadro comparativo en el que muestren la diferencia entre ocio subjetivo y ocio objetivo.</p> <p>4ta sesión:</p> <p>Aplicar actividades que los alumnos propongan sobre ocio subjetivo y objetivo.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Viajar, deportes, actividades culturales, artísticas o altruistas.</p> <p>5ta sesión:</p> <p>Explicar y ejemplificar con actividades de la vida cotidiana las funciones del tiempo libre planteadas por Dumazedier.</p> <p>Como actividad de cierre de bloque, elaborar en forma individual un texto con el título “El ocio como ámbito de satisfacción y de desarrollo personal”.</p> | | | |

Glosario de instrumentos de la estrategia didáctica son:

1.-El Cuestionario: Instrumento que está basado en preguntas elaboradas para ser respondidas de forma rápida y sencilla, puede integrar preguntas abiertas o cerradas lo cual influye en la forma y tipo de análisis que podrá realizarse con la información obtenida.

2.- Lista de cotejo: Orienta y focaliza la atención en observar los indicadores asociados a la realización de un proceso o producto, y su valoración solamente se da en términos de “ausente” o “presente”.

3.- Guía de observación: Instrumento que orienta y focaliza la atención en los aspectos clave de la realización de un proceso o producto.

4.- La Escala (escala de estimación de actitudes y escala de estimación de desempeño): Son instrumentos que integran una serie de reactivos asociados a un proceso o producto, y que se evalúa a partir de una gradación o nivel, tal como el nivel de intensidad, frecuencia, presencia, etc.

4. La Observación: Es una técnica que permite recolectar evidencias en el lugar de los hechos, con la ventaja de poder utilizar los cinco sentidos en caso de ser necesario. Los instrumentos apropiados para la observación son: Guía de observación, escala de estimación de desempeño, escala de estimación de actitudes y rúbrica. Puede ser “lo hizo” o “no lo hizo”, sin aproximaciones sucesivas y sin valorar el grado o nivel de ausencia o presencia de dicho indicador.

5. Rúbrica: Es una matriz de doble entrada que señala dimensiones y grados alcanzados como resultado de la ejecución de la competencia.

- Se basa en criterios de desempeño, claros y coherentes.
- Puede ser utilizada para evaluar los productos y los procesos del estudiante.
- Describe lo que será aprendido, no cómo será enseñado.
- Es descriptiva, rara vez puede ser numérica.
- Ayuda al estudiante a supervisar y criticar su propio trabajo.
- Coadyuva a eliminar la subjetividad en la evaluación y en la ubicación por niveles del estudiante.
- Permite determinar la calidad de la ejecución del estudiante en tareas específicas.

3. Los docentes y la red de aprendizajes

Apoyar las actividades con aprendizajes transversales contribuye a que los docentes consigan que los estudiantes se apropien de los conocimientos necesarios para lograr los aprendizajes esperados en cada asignatura. Asimismo, el diseño de actividades transversales propician el trabajo colaborativo entre el colectivo docente para desarrollar acciones que provean un beneficio común para las distintas áreas disciplinares. Además, hacer uso de medios electrónicos y de comunicación disponibles en su contexto, con la finalidad de compartir recursos, para compilar actividades sugeridas que puedan utilizar los docentes de una asignatura, sería otro de los recursos que contribuyan al logro de los aprendizajes esperados.

4. **Uso de las TIC´s para el aprendizaje.**

La educación de calidad es un derecho fundamental de las personas y el desarrollo de las TIC´s demanda al sistema educativo una actualización de prácticas y contenidos que sean acordes a la nueva sociedad de la comunicación.

Para promover su uso se recomienda, además de la consulta de material educativo relacionado con la asignatura, la realización de actividades con el apoyo de videos, imágenes, artículos o cualquier material que promueva la argumentación, ya sea que se utilice como detonador del aprendizaje o como producto de éste.

En este sentido, la Subsecretaría de Educación Media Superior a través de la Coordinación Sectorial de Desarrollo Académico, promueve el uso de las "plataformas de acompañamiento docente" donde se les proporcionan orientaciones didácticas para la operación de los programas que integran el Plan de Estudios del Bachillerato Tecnológico establecido en el Acuerdo secretarial 653, publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 4 de septiembre de 2012.

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

TERCER SEMESTRE **Tiempo Libre y el Deporte.** **Fútbol**

AGOSTO DE 2018

Introducción

Este Taller de “Juegos y Deportes Alternativos”, corresponde al tercer semestre, está diseñado como una propuesta que reafirme el compromiso del estudiante con el desarrollo físico y del cuidado de la salud mediante su participación activa en las diferentes modalidades que el deporte ofrece, ya sea formativo o recreativo, contribuyendo en la formación de competencias, la visión de ser útil y productivo para la sociedad, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Dentro de la Educación Física los denominados “deportes alternativos” se caracterizan por tener un sistema de reglas y normas. Éstos, se abordan en el nivel medio superior de manera pedagógica en torno a aspectos como: flexibilidad de las normas, variabilidad de las tácticas cuyo fin no sea la competición. Según Delgado (1991), los juegos y deportes alternativos son contenidos nuevos que entran en la Educación Física con gran fuerza y que

suponen un enfoque más vivencial y cercano a los intereses de los estudiantes, presentándose como nueva opción para ofrecer una Educación Física innovadora, tanto en los contenidos como en la manera de impartirlos.

Se pretende brindar a los bachilleres diversidad de posibilidades que les permitan desarrollar habilidades y competencias motrices. El principal objetivo que tendrán los deportes alternativos será la integración estudiantil al experimentar elementos de: lucha, esfuerzo, superación, identidad, sentido de pertenencia, la satisfacción y el placer, todo esto desde el juego.

Propósitos Generales del Taller de Deportes Alternativos.

- Favorecer en los estudiantes la conciencia de un desarrollo integral para la sociedad, siendo útiles, productivos y propositivos mediante los elementos del ejercicio físico y las diversas modalidades del deporte.
- Reforzar el gusto por la práctica deportiva y el ejercicio físico generando hábitos positivos de disciplina, constancia y continuidad por el mismo que alejen a los estudiantes de prácticas nocivas para la sociedad.
- Concientizarlos acerca de la importancia por el ejercicio y la Educación Física para el cuidado y fomento de la salud física, mental y social estudiantil.
- Asumir el compromiso como bachiller de mantener su cuerpo sano, evitando conductas y prácticas de riesgo, para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

Con el estudio de los temas y la puesta en práctica de las actividades sugeridas, se pretende que los estudiantes:

1. Conozcan las diferentes competencias para el desarrollo de los deportes alternativos.
2. Analicen los ambientes en que se manifieste la competencia motriz con base en un modelo comprensivo y reflexivo de intervención, para estructurar estrategias de participación dinámica.
3. Reflexionen sobre los aspectos tácticos y lúdicos del deporte alternativo para identificar la competencia motriz de cada individuo.

Cuadro de contenidos de la asignatura

| EJE I | COMPONENTES | CONTENIDOS CENTRALES | CONTENIDOS ESPECÍFICOS | APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS |
|-----------------------------------|---------------|--|---|--|--|
| De tocho morocho | Tocho bandera | -socialización -recreación -pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas | -Aprender a socializar - Asimilar el triunfo o la derrota -Técnica y táctica -Lenguaje técnico | Poner en práctica los elementos adquiridos dentro de los deportes modificados | Que el alumno reafirme y reconozca sus habilidades motrices |
| Toco balón y corro por mi corazón | Fut-beis | -socialización -recreación -pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas | Bebidas saludables Convivir en pares Estructura motriz Consolidación de habilidades | Propiciar los valores dentro de la orientación dinámica de los juegos deportivos | Llevar a la práctica las habilidades motrices mediante el desarrollo de los diferentes juegos deportivos |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| EJE II | COMPONENTES | CONTENIDOS CENTRALES | CONTENIDOS ESPECÍFICOS | APRENDIZAJES ESPERADOS | PRODUCTOS ESPERADOS |
|------------------------------|--------------------|---|--|--|--|
| Tuki-Tuki Lanzando ando | Derriba la torre | - pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas | -aprender a socializar -triunfo o derrota -Técnica y táctica -Lenguaje técnico | Poner en práctica los elementos adquiridos dentro de los deportes alternativos | Encontrar soluciones a problemáticas tácticos planteados |
| 1-2-3 Muévete o te quemas | Los quemados | -socialización -recreación - pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas | Bebidas saludables Convivir en pares Respuesta a estructura motriz Consolidación de habilidades | Poner en práctica de competencia en el trabajo de equipo | Encontrar soluciones a problemáticas tácticos planteados |