

## PROGRAMA DE CURSO

### 1. Datos de identificación

<b>CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA</b>	<b>Departamento:</b> ACTIVIDADES DEPORTIVAS	
<b>BACHILLERATO GENERAL PLAN DE ESTUDIOS 2023</b>	<b>Área Académica:</b> Desarrollo de Capacidades Físicas y de Apreciación	<b>Academia:</b> Desarrollo de Capacidades Físicas y Apreciación
	<b>Nombre de la asignatura:</b> Habilidades Básicas para la Actividad Física I	
	<b>Semestre:</b> Variable	
	<b>Clave de la asignatura:</b> 31805	<b>Modalidad en que se imparte:</b> Presencial
	<b>Total de horas:</b> 32	<b>Área Curricular:</b> Formación Socioemocional
	<b>Créditos:</b> 2	
	<b>Periodo en que se imparte:</b> Agosto-Diciembre	<b>Nivel de complejidad:</b> 1
	<b>Validado por la academia de:</b> Desarrollo de Capacidades Físicas y Apreciación	<b>Fecha de validación del programa:</b> Junio 2023

### 2. Fundamentación

En la actualidad los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y 19 años conforman un grupo particularmente vulnerable psicológica y emocionalmente. Diversos estudios demuestran que estos se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas entre las que se encuentran la delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematuro de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual, problemas alimenticios y problemas de salud mental, entre otros. Todas estas situaciones deberán evitarse ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Por otro lado, se reconoce la existencia de factores que propician o agravan tales condiciones, así podemos mencionar el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres. Existen otros atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre y la falta de compromiso para el estudio afectando su desarrollo socio emocional.

Ante esta problemática la educación tiene mucho que hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física, para contrarrestar los problemas socioemocionales a través de actividades que fortalezcan las habilidades biopsicosociales.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al brindarle oportunidades no solo de vida sana, sino que además posibilita el logro de habilidades sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, solidaridad, el uso creativo.

Acorde a lo anterior, la conferencia general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su vigésima reunión (21 nov.1978) se afirma lo siguiente:

Art. 1 La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art. 2 La educación física y el deporte constituyen un elemento esencial en la educación permanente dentro del sistema global de educación.

Con base al plan de estudios 2023...

Las asignaturas del Bachillerato de la UAA en deporte exigen la atención a la diversidad.

El propósito de esta materia, desde el enfoque de la formación integral es desarrollar habilidades en el alumno para que haga buen uso de su tiempo libre y desarrolle de forma permanente hábitos educativos, sociales y saludables, con equilibrio en sus valores y participación social, impactando no solo en el ámbito deportivo, si no que su actitud se vea reflejada como un ser humano creativo, cuidador del medio ambiente y responsable en la sociedad.

Esta materia se impartirá durante los dos primeros semestres.

### 3. Propósito a desarrollar

**Propósitos Ciencias Experimentales y Tecnología.**

PCEyT 10. Valora los estilos de vida a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, su sexualidad y el contexto al que pertenece, para desarrollar estilos de vida saludable.

**Propósitos de Humanidades.**

PH 8. Valora la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, con perspectiva de género, respeto y tolerancia, para fomentar el cuidado del medio ambiente y una cultura de paz.

**Propósitos de Formación Socioemocional.**

PFSE 1. Reconoce al movimiento físico como un proceso para lograr una buena salud física y mental, a través de su aplicación al participar en actividades relacionadas con el deporte de manera individual y en equipo.

PFSE 2: Participa en: asambleas, foros, debates, torneos, olimpiadas, juegos, exposiciones, ferias escolares, campañas, modelos, proyectos, (escolares, comunitarios y productivos), aplicados a: ciencias sociales, ciencias naturales, experimentales y tecnología y humanidades para fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la sana convivencia, establecer la interdisciplinariedad y desarrollar habilidades socioemocionales.

PFSE 4: Participa en equipo en los temas de artes, promoción cultura, visuales y otras para fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la sana convivencia y desarrollar habilidades socioemocionales.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: AGUA				Horas: 12
Propósitos	Contenidos Específicos:			Evidencias de aprendizaje
	declarativo	procedimental	actitudinal	
PFSE 1: Reconoce al movimiento físico como un proceso para lograr una buena salud física y mental, a través de su aplicación al participar en actividades relacionadas con el deporte de manera individual y en equipo.	Identifica y explica el comportamiento y función del cuerpo humano, por medio de un análisis de experiencias.	Participa de manera activa en las actividades propuestas por el docente.	Participa de manera individual y cooperativa atendiendo valores y proponiendo nuevos estilos e movimiento.	Mapa mental de los patrones básicos de movimiento del cuerpo humano.
PCEyT 10: Valora los estilos de vida a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, su sexualidad y el contexto al que pertenece, para desarrollar estilos de vida saludable.	Identifica los elementos que corresponden al desplazamiento, tales como las fases, tipos, planos en que se desarrollan y las habilidades físicas.	Ejecuta los distintos desplazamientos, los tipos y desarrolla el desplazamiento con base a sus habilidades físicas.	Respeta y realiza de manera ordenada la secuencia de los desplazamientos favoreciendo la autonomía y el proceso integral para el logro de una salud física y mental.	Cubrir las actividades de la lista de cotejo de Habilidades Básicas para la Actividad Física I.
PH 8: Valora la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, con perspectiva de género, respeto y tolerancia, para fomentar el cuidado del medio ambiente y una cultura de paz.	Conoce las capacidades coordinativas – condicionales implicadas en los desplazamientos.	Identifica sus áreas de oportunidad para fortalecer en la práctica.	Participa de manera individual y cooperativa atendiendo valores y proponiendo nuevos estilos e movimiento.	

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: MATERIA				Horas: 10
Propósitos	Contenidos Específicos:			Evidencias de aprendizaje
	declarativo	procedimental	actitudinal	
PFSE 2: Participa activamente en: asambleas, foros, debates, torneos, olimpiadas, juegos, exposiciones, ferias escolares, campañas, modelos, proyectos (escolares, comunitarios y productivos), aplicados a: ciencias sociales, ciencias naturales, experimentales y tecnología y humanidades para fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la sana convivencia, establecer la interdisciplinariedad y desarrollar habilidades socioemocionales.	Identifica los elementos que corresponden al lanzamiento a partir de las habilidades que desarrolla en su contexto en épocas remotas y tiempo actual mediante una lluvia de ideas.	Reconoce los diferentes planos de cuerpo y ejecuta los tipos y fases que corresponden a los patrones básicos de movimiento (lanzamiento y recepción) para mejorar sus habilidades que se aplican en su vida cotidiana, adaptándose a los diferentes contextos.	Participa activamente respetando la capacidad y dominio cognitivo – motriz de sus compañeros.  Respeto y realiza de manera ordenada la secuencia de los lanzamientos.	Línea del tiempo de la evolución de los juegos autóctonos y tradicionales aplicados a su contexto citando la evolución de épocas remotas y tiempos actuales.
PH 8: Valora la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, con perspectiva de género, respeto y tolerancia, para fomentar el cuidado del medio ambiente y una cultura de paz.	Identifica los elementos que corresponden a la recepción a partir de las habilidades que desarrolla en su contexto en épocas remotas y tiempo actual mediante una lluvia de ideas.	Realiza la línea del tiempo incluyendo épocas remotas.	Regula su actuar en situaciones que involucran diferentes tipos de ideas mostrando tolerancia y empatía en actividades colaborativas.	Cubrir las actividades de la lista de cotejo de Habilidades Básicas para la Actividad Física I.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: SUSTANCIAS DE MI ENTORNO				Horas: 10
Propósitos	Contenidos Específicos:			Evidencias de aprendizaje
	declarativo	procedimental	actitudinal	
<p>PFSE. 1: Reconoce al movimiento físico como un proceso para lograr una buena salud física y mental, a través de su aplicación al participar en actividades relacionadas con el deporte de manera individual y en equipo.</p> <p>PFSE 4: Participa en equipo en los temas de artes, promoción cultura, visuales y otras para fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la sana convivencia y desarrollar habilidades socioemocionales.</p>	Identifica la técnica de giros y saltos, a partir del autoconocimiento de sus habilidades físicas coordinativas y condicionales.	Ejecuta los diferentes tipos de saltos y actividades pliométricas para desarrollar y fortalecer sus habilidades motrices.	Participa en las actividades respetando la heterogeneidad fomentando la inclusión y la sana convivencia.	Reflexión escrita sobre las habilidades desarrolladas durante la clase.
PH. 8: Valora la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, con respectiva de género, respeto y tolerancia, para fomentar el cuidado del medio ambiente y una cultura de paz.	Reconoce los tipos de giros, saltos y sus fases a través de la adquisición e integración de nuevas habilidades físicas coordinativas y condicionales.	Aplica las habilidades adquiridas en una situación física y deportiva.	Participa con respeto y tolerancia.	Cubrir las actividades de la lista de cotejo de Habilidades Básicas para la Actividad Física I.

#### 4. Metodología de enseñanza

Este curso se imparte en una modalidad presencial. Cuenta con un total de 16 sesiones durante el semestre. Cada sesión tiene una duración de 2 horas por semana. La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral, responsable y respetuosa.

Durante este curso y su paso en la institución el alumno construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo. Donde incorpora hábitos saludables, actividades físicas y deportivas como una elección para su vida trabajando mediante descansos activos a través de ejercicios acordes a su actividad deportiva.

De esta manera, el profesor hace uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorece el desarrollo de las habilidades físicas y deportivas básicas, además de las socioemocionales y el cuidado de la salud que se describen a continuación:

- a) Se desarrollan diferentes eventos deportivos tales como rally deportivo, torneos, olimpiadas bajo un trabajo individual, en equipo y escolar. El docente atiende los estilos de aprendizaje (auditivo, kinestésico y visual).
- b) Método explicativo: el docente se expresa con un discurso ordenado y fácil de entender.
- c) Método demostrativo: el docente demuestra la forma correcta de realizar las actividades deportivas correspondientes para el desarrollo de las habilidades coordinativas básicas.
- d) Método repetitivo: para que el alumno practique el gesto motor correctamente.
- e) Método correctivo: el docente lleva acabo una retroalimentación eficaz y puntual hacia el alumno.
- f) Método colaborativo: para cultivar e intercambio de ideas, puntos de vista y opiniones dentro de la clase y lograr un ambiente de participación saludable y comunicación efectiva y asertiva durante las actividades deportivas.
- g) Método de aprendizaje cooperativo: en el que el alumno demuestra sus habilidades y destrezas incorporadas a un trabajo mixto y heterogéneo, cuyo objetivo es lograr su participación activa.

## 5. Evaluación de propósitos

La evaluación de los propósitos que se desarrollarán en este curso demanda la realización de evaluación formativa, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las actividades propias de su deporte para la actividad física lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo para tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso, así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de los propósitos del estudiante a lo largo del semestre.
  - Evaluación del proceso, de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de los distintos propósitos que logre durante el curso. En la evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de los propósitos y se orienta sobre su resolución.
- a) La evaluación formativa se realizará durante el curso para lograr los propósitos y por lo tanto la acreditación del curso.
  - b) La valoración se emite en términos de **Acreditado** o **No acreditado**.
  - c) La **NO ACREDITACIÓN** requiere recurrar.

Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos:

Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación con base a los contenidos declarativos, procedimentales y actitudinales citadas del programa. Así mismo el alumno debe de contar con un 80% de asistencias y cumplir con los siguientes aspectos:



## 6. Evaluación de propósitos

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (DESEMPEÑO Y/O PRODUCCIONES) (PRODUCTOS ESPERADOS)	PROPÓSITO CURRICULAR		ACREDITACIÓN
		FUNDAMENTAL	AMPLIADO	(ACREDITO/ NO ACREDITO)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nombre del alumno (a), grupo, semestre e ID</li> <li>✓ Imágenes</li> <li>✓ Limpio</li> <li>✓ Ordenado</li> <li>✓ Letra legible, tamaño adecuado.</li> <li>✓ En papel</li> </ul>	Actividades integradoras en clase y reflexión escrita. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa mental (Unidad I)</li> <li>- Línea del tiempo (Unidad II)</li> <li>- Collage(Unidad III)</li> </ul>	PCEyT 10. PH 8.	PFSE 1. PFSE 2. PFSE 4.	<b>A / NA</b>
Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean con una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo en las distintas actividades y fundamentos técnicos tácticos de las habilidades básicas para la actividad física	Actividades corporales de cada unidad.	PCEyT 10. PH 8.	PFSE 1. PFSE 2. PFSE 4.	<b>A / NA</b>
Puntualidad Respeto Tolerancia Participación activa	Actitudes frente al trabajo en equipo.	PCEyT 10. PH 8.	PFSE 1. PFSE 2. PFSE 4.	<b>A / NA</b>
<b>TOTAL</b>				<b>A / NA</b>

## 6. Cronograma de programa de materia.

Mes/Periodo de la semana	Semana 1( 7-11)	Semana 2 ( 14-18)	Semana 3( 21-25)	Semana 4 (28-1 sep.)	
<b>Agosto</b>	Comportamiento y función del cuerpo humano.	Autoconocimiento de sus segmentos corporales	Autoconocimiento de sus habilidades física	Conocimiento teórico-práctico de los desplazamientos	
Mes/Periodo de la semana	Semana 5 ( 4-8)	Semana 6 ( 11-15)	Semana 7 ( 18-22)	Semana 8 ( 25-29)	
<b>Septiembre</b>	Asiduidad en la práctica de sus habilidades físicas coordinativas-condicionales	Asiduidad en la práctica de sus habilidades físicas coordinativas-condicionales	Conocimiento de sus habilidades de lanzamiento y recepción <b>Evaluación primer parcial (semanas 1-6)</b>	Practica e identifica los diferentes tipos der lanzamiento	
Mes/Periodo de la semana	Semana 9 ( 2-6)	Semana 10 (9-13)	Semana 11 ( 16-20)	Semana 12 ( 23-27)	Semana 13 ( 30-3nov)
<b>Octubre</b>	Practica e identifica los diferentes tipos de recepción	Combina diferentes patrones de movimiento a partir de las habilidades de lanzamiento y recepción aplicadas en los juegos autóctonos	<b>Evaluación segundo parcial (semanas 7-11)</b>	Conoce la técnica de giros y saltos	Practica los diferentes tipos de saltos y actividades pliométricas
Mes/Periodo de la semana	Semana 14 ( 6-10)	Semana 15 ( 13-17)	Semana 16 ( 20-24)	Semana 17	
<b>Noviembre</b>	Practica los diferentes tipos de giros	Identifica las áreas de oportunidad para la mejora continua de sus habilidades.	Presentación de sus productos del semestre	<b>Evaluación tercer parcial (semanas 12-16)</b>	

## 7. Fuentes de consulta.

### 1) Básicas.

#### a) Bibliográficas.

- Fusté Masuet, Xavier, (2017) Juegos de iniciación a los deportes colectivos. 5a. edición, España, Editorial Paidotribo.

### 2) Complementarias.

#### a) Bibliográficas.

#### b) Linkográficas.

FORMACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES, ACTITUDES Y VALORES EN LA CLASE DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE PREPARATORIA. [\(99+\) FORMACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES, ACTITUDES Y VALORES EN LA CLASE DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE PREPARATORIA | Imelda G . Alcala - Academia.edu](#)

Los valores educativos del deporte: el fair-play como ética cívica. [Los valores educativos del deporte: el fair-play como ética cívica.: Descubridor para Universidad Autónoma de Aguascalientes \(ebshost.com\)](#)