



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

Programa de Estudio

Plan de Estudio 2018

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE I

PRIMER SEMESTRE

Autores

María Maira Uriarte Quintero
Jorge Luis Guajardo Cruztitla
Baldomero Llamas Hernández
Karla Verónica García López
César Miguel Acosta Ojeda
Luis Roberto Monreal Ortiz



Dirección General de Escuelas Preparatorias

Culiacán Rosales, Sinaloa; agosto de 2018

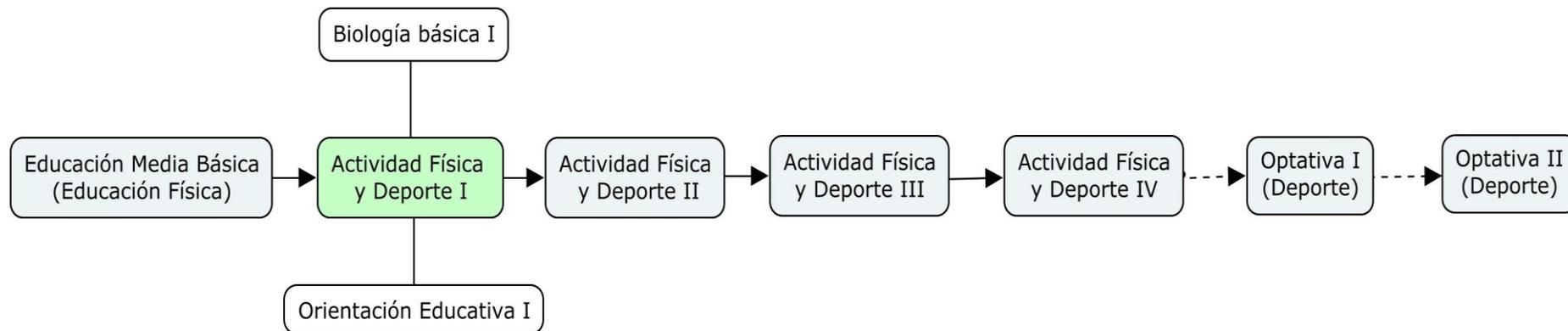
**BACHILLERATO GENERAL
MODALIDAD ESCOLARIZADA, OPCIÓN PRESENCIAL**

Programa de la asignatura

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE I

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------|
| Clave: | 8110 | Horas-semestre: | 32 |
| Grado: | Primero | Horas-semana: | 2 |
| Semestre: | Primero | Créditos: | 1 |
| Área curricular: | Educación física | Componente de formación: | Básico |
| Línea Disciplinar: | Actividad Física y Deportes | Vigencia a partir de: | Agosto de 2018 |

Organismo que lo aprueba: *Foro Estatal 2018: Reforma de Programas de Estudio*



Mapa Curricular 2018

| | | Primer Grado | | Segundo Grado | | Tercer Grado | |
|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| | | Semestre I | Semestre II | Semestre III | Semestre IV | Semestre V | Semestre VI |
| COMPONENTE BÁSICO (Tronco común) | MATEMÁTICAS | Matemáticas I (4,8)* | Matemáticas II (4,8) | Matemáticas III (5,9) | Matemáticas IV (5,9) | Estadística (3,5) | Probabilidad (3,5) |
| | COMUNICACIÓN Y LENGUAJES | Comunicación oral y escrita I (3,6) Inglés I (3,5) Laboratorio de cómputo I (3,3) | Comunicación oral y escrita II (3,6) Inglés II (3,5) Laboratorio de cómputo II (3,3) | Comprensión y producción de textos I (4,8) Inglés III (3,5) Laboratorio de cómputo III (3,4) | Comprensión y producción de textos II (4,8) Inglés IV (3,5) Laboratorio de cómputo IV (3,4) | | |
| | CIENCIAS EXPERIMENTALES | Química general (5,9) Biología básica I (5,9) | Química del carbono (5,9) Biología básica II (5,9) | Mecánica I (5,9) | Mecánica II (5,9) | Educación para la salud (3,5) | Ecología y desarrollo sustentable (3,5) |
| | CIENCIAS SOCIALES | Introducción a las Ciencias Sociales (3,5) | Historia de México I (3,5) | Historia de México II (3,5) Metodología de la Investigación Social I (3,5) | Historia mundial contemporánea (3,5) Metodología de la Investigación Social II (3,5) | Economía, empresa y sociedad (3,5) | |
| | HUMANIDADES | Lógica I (3,5) | Lógica II (3,5) | Ética y desarrollo humano I (3,5) | Ética y desarrollo humano II (3,5) | Literatura I (3,5) | Filosofía (3,5) Literatura II (3,5) |
| | ORIENTACIÓN EDUCATIVA | Orientación Educativa I (1,1) | Orientación Educativa II (1,1) | Orientación Educativa III (1,1) | Orientación Educativa IV (1,1) | | |
| | EDUCACIÓN FÍSICA | Actividad física y deporte I (2,1) | Actividad física y deporte II (2,1) | Actividad física y deporte III (2,1) | Actividad física y deporte IV (2,1) | | |
| COMPONENTE PROPEDEÚTICO FASES DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA | CIENCIAS FÍSICO-MATEMÁTICAS | | | | | Cálculo I (5,9) Estática y rotación del sólido (5,9) Electromagnetismo (5,9) Dibujo técnico I (3,3) | Cálculo II (5,9) Propiedades de la materia (5,9) Óptica (5,9) Dibujo técnico II (3,3) |
| | CIENCIAS QUÍMICO-BIOLÓGICAS | | | | | Cálculo I (5,9) Electricidad y óptica (5,9) Química cuantitativa I (5,7) Bioquímica (3,5) | Cálculo II (5,9) Propiedades de la materia (5,9) Química cuantitativa II (5,7) Biología celular (3,5) |
| | CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES | | | | | Hombre, sociedad y cultura (5,9) Psicología del desarrollo humano I (5,9) Problemas socioeconómicos y políticos de México (5,7) Formación ciudadana (3,5) | Comunicación y medios masivos (5,9) Psicología del desarrollo humano II (5,9) Elementos básicos de administración (5,7) Apreciación de las artes (3,5) |
| | Optativas | | | | | Inglés complementario I (3,5) Programación I (3,5) Deportes I (2,1) Actividades artísticas y culturales I (2,1) | Inglés complementario II (3,5) Programación II (3,5) Deportes II (2,1) Actividades artísticas y culturales II (2,1) |
| | Total de horas | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 ** | 30 ** |
| | | <p style="text-align: center;">SERVICIOS DE APOYO EDUCATIVO</p> <p style="text-align: center;">Programa de Orientación Educativa Departamental Programa Institucional de Tutoría</p> <p style="text-align: center;">Programa de Servicio Social Estudiantil</p> <p style="text-align: center;">Programa de Formación Deportiva Programa de Formación Artística y Cultural</p> | | | | | |
| | | <p style="text-align: center;">PROGRAMAS DE APOYO FORMATIVO</p> <p style="text-align: center;">Programa de Atención a la Diversidad (ADIUAS)</p> <p style="text-align: center;">Programa de Modelo Emprendedor para la Educación Media Superior</p> | | | | | |

*Indica horas y créditos de cada asignatura
** Sin incluir horas optativas

I. Presentación general del programa

El currículum del bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), ha presentado modificaciones importantes desde la década de los 70. Las reformas curriculares de mayor relevancia fueron realizadas en los años 1982, 1984, 1994, 2006, 2009 y 2015.

Es en el año 2009 cuando se incorpora al plan de estudio el enfoque por competencias, y a la vez se plantea el propósito de ingresar al Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), hoy Padrón de Buena Calidad del Sistema Nacional de Educación Media Superior (PC-SiNEMS), lo que generó la necesidad de alinearlo al Marco Curricular Común (MCC) derivado de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), impulsada por el gobierno federal mexicano. En el 2015, se modificaron el plan y programas de estudio del bachillerato universitario, para estar en condiciones de atender y dar cumplimiento a lo establecido en el acuerdo secretarial 656, el cual reforma y modifica los acuerdos 444 y 486 de la RIEMS.

De acuerdo a lo anterior, la Dirección General de Escuelas Preparatorias de la UAS, ha puesto en marcha el diseño del **Currículo del bachillerato UAS 2018, modalidad escolarizada y opción presencial**; rescatando los lineamientos del Modelo Educativo para la Educación Obligatoria (MEPEO) (SEP, 2017) incorpora las competencias del MCC a los aprendizajes clave, en los que se orienta la reestructuración de los planes y programas de estudio del Nivel Medio Superior (NMS), que permitirá atender los requerimientos del MEPEO, el cual promueve aprendizajes claves en cada uno de los cinco campos disciplinares con contenidos centrales, significativos y relevantes que responden a las exigencias educativas del siglo XXI. Un Nuevo currículum que responda a los nuevos planteamientos sobre el desarrollo de **habilidades socioemocionales** que contempla los objetivos nacionales sugeridos en el **Programa Nacional Construye T**, para que sea posible resaltar las actitudes, los valores y otros recursos socioemocionales como parte integral de las competencias y, particularmente, ocupan un lugar relevante en las competencias genéricas del MCC, tal como se enunciaron en el Acuerdo 444 (SEP, 2008).

El perfil de egreso del Bachillerato de la UAS (BUAS) está conformado por once ámbitos, estos se retoman del MEPEO tales como: Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y comprensión del mundo natural y social, Pensamiento crítico y solución de problemas, habilidades socioemocionales y proyecto de vida, Colaboración y trabajo en equipo, Convivencia y ciudadanía, Apreciación y expresión artísticas, Atención al cuerpo y la salud, Cuidado del medio ambiente y Habilidades digitales; los cuáles establecen el desarrollo de Habilidades socioemocionales y competencias del MCC. Cabe destacar que, de los once ámbitos, cuatro de ellos pueden ser considerados, por su naturaleza, transversales a todas las asignaturas: Lenguaje y comunicación, Habilidades socioemocionales y Proyecto de vida, Colaboración y trabajo en equipo y Habilidades digitales.

Partiendo de lo anterior, el programa de estudio de **Actividad Física y Deporte I** se encuentra estructurado teniendo en cuenta los ámbitos, los rasgos del perfil de egreso, los contenidos centrales del MEPEO y se relacionan con las competencias genéricas y disciplinares que promueve el MCC, así como los contenidos de los temas relacionados con perfil de egreso del BUAS. Esta relación se ve concretada en la elaboración de los criterios de aprendizaje o aprendizajes esperados, con su correspondiente producto o evidencia de aprendizaje e instrumento de evaluación.

El programa de Actividad Física y Deporte I hace énfasis en el ámbito de Atención al cuerpo y la salud, Colaboración y trabajo en equipo.

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.

Colaboración y trabajo en equipo

- Trabaja en equipo de manera constructiva, participativa y responsable.
- Propone alternativas para actuar y solucionar problemas.
- Asume una actitud constructiva.

De manera transversal, se promueven rasgos del perfil de los ámbitos, habilidades socioemocionales, como: Cultiva relaciones interpersonales sanas.

II. Fundamentación curricular

Actividad Física y Deporte I, es una asignatura que forma parte del área de Educación Física, la cual atiende de manera específica dos ámbitos: Atención al cuerpo y la salud, Colaboración y trabajo en equipo.

Actividad Física y Deporte I contribuye con ciertos rasgos del perfil del egresado de la Educación Media Superior (EMS) y de la UAS, al propiciar de manera específica el desarrollo de competencias genéricas y disciplinares, que buscan que los estudiantes elijan y practiquen estilos de vida saludable y trabajen en equipo de manera constructiva, participativa y responsable.

La asignatura de Actividad Física y Deporte I, se ubica en el primer semestre del plan de estudios del **Currículo del bachillerato UAS 2018, modalidad escolarizada y opción presencial** de la Universidad Autónoma de Sinaloa y mantiene relaciones verticales con las siguientes asignaturas: Matemáticas I, Comunicación oral y escrita I, Inglés I, Laboratorio de cómputo I, Biología básica I, Lógica I, Introducción a las Ciencias Sociales, Orientación Educativa I y Química general.

Sus relaciones intradisciplinarias las mantiene con Actividad Física y Deporte II, III y IV y las optativas Deporte I y II. Además, mantiene relaciones transversales con Orientación educativa I y Educación para la salud.

III. Propósito general de la asignatura

El propósito de la asignatura de Actividad Física y Deporte I, es:

Identifica sus aptitudes físicas y deportivas, a través de evaluaciones para determinar condición y cualidades haciendo una actividad física y/o deportiva, así como la intensidad y progresión que contribuya al cuidado de su cuerpo y la salud.

IV. Contribución al perfil de egreso

Como ya ha sido señalado, los ámbitos del MEPEO que de manera específica se promueven a través del programa de Actividad Física y Deporte I, son: Atención al cuerpo y la salud, Colaboración y trabajo en equipo.

En la EMS la Educación Física, constituye un aprendizaje transversal. No obstante, en el bachillerato de la UAS, se incorpora como un espacio curricular donde la actividad física y el deporte son piezas fundamentales en el desarrollo personal y social de

los estudiantes, toda vez que se promueve el *aprender a conocer, aprender a ser, aprender a convivir y aprender a hacer*. Podemos concluir que la asignatura Actividad Física y Deporte I, es un espacio de formación que potencializa el conocimiento de sí y las relaciones interpersonales.

En las tablas 1, 2 y 3, se muestra la relación entre los rasgos del perfil del egresado que se promueven a través de los ámbitos: Atención al cuerpo y la salud, Colaboración y trabajo en equipo, con las competencias genéricas y disciplinares básicas del bachillerato de la UAS.

Tabla 1: Relación entre ámbitos y rasgos del perfil (MEPEO) que se promueven en Actividad Física y Deporte I.

| Ámbito | Rasgos del perfil del MEPEO |
|---|---|
| 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. |
| 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. |
| Habilidades socioemocionales y proyecto de vida | Cultiva relaciones interpersonales sanas. |

Tabla 2: Relación entre competencias genéricas y sus atributos, con el perfil de egreso del MEPEO.

| Ámbito | Rasgos del perfil de egreso del MEPEO | Competencias genéricas | Atributos | Criterios de aprendizaje | Unidades | |
|---|---|---|---|---|----------|----|
| | | | | | I | II |
| Atención al cuidado del cuerpo y la salud | Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. | 3. Elige y práctica estilos de vida saludables | 3.1 Practica y promueve la actividad física como medio para el desarrollo físico, mental y social de sí mismo y los demás. | Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto conlleva. | • | • |
| | Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable. | | | | • | • |
| Colaboración y trabajo en equipo | Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable. | 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. | 8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee. | Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades. | • | • |

Tabla 3: Relación entre competencias disciplinares básicas de las Ciencias experimentales que promueve, contenidos centrales y criterios de aprendizaje, con el perfil de egreso del MEPEO.

| Ámbito | Rasgos del perfil de egreso del MEPEO | Competencias disciplinares básicas que se promueven | Contenido | Criterios de aprendizaje | Unidades | |
|-------------------------------|---|---|---|---|----------|----|
| | | | | | I | II |
| 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. | Ciencias Experimentales 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | Evaluación física para la salud | Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo. | | • |
| | Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable. | | Fundamentos básicos de la actividad física y el deporte | Distingue las capacidades para un buen desarrollo morfo funcional a través de la aplicación de la teoría y la práctica. | | • |

V. Orientaciones didácticas generales para la implementación del programa

Atendiendo el considerando 14 del acuerdo número **178** aprobado por H. Consejo Universitario¹, la implementación del curso de Actividad física y deporte I, deberá implementarse en dos fases: **la primera**, implicada durante los primeros cuatro semestres del plan de estudios, se realizará considerando 2 horas semana/ grupo obligatorios para los alumnos en **horarios alternos** al establecido para las demás asignaturas y con base en la programación que al efecto realice cada Unidad Académica; **la segunda** se realizará sin carácter de obligatoriedad, durante los semestres quinto y sexto del plan de estudios, considerando 2 horas semanales para cada grupo que se integre, con base a la disponibilidad de docentes, infraestructura e interés de los alumnos, también en **horario alterno** al establecido para las asignaturas del plan de estudios, durante los .

Además de lo anterior, se plantean algunas otras orientaciones:

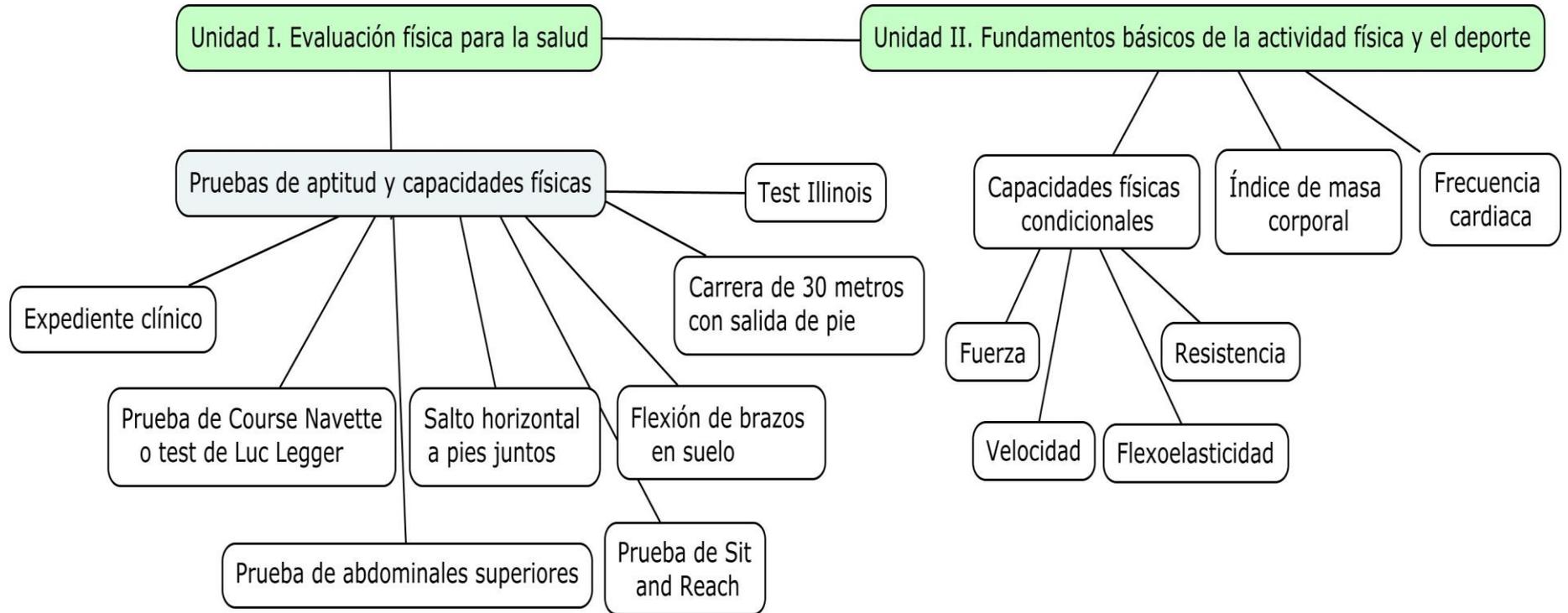
1. Este programa comprende actividades físicas y deportivas generales, para la práctica de actividades de conjunto, individuales y de combate.
2. La Universidad proporcionará los programas oficiales para cada actividad física y disciplina deportiva, mismos que la Unidad académica utilizará para elaborar la agenda de trabajo.
3. Cada unidad académica será responsable de elaborar la agenda de trabajo para el desarrollo de esta asignatura, teniendo en cuenta las instalaciones y el personal disponible.
4. Los estudiantes que pertenezcan a clubes reconocidos o estén registrados como atletas en instituciones educativas o del deporte, serán acreditados por suficiencia, siempre y cuando mantengan constancia y permanencia durante el semestre que se evalúa.
5. En el presente programa se considera la inclusión de los estudiantes con necesidades educativas especiales que requieran una atención diferenciada, para lo cual deberán realizarse programas adaptados a sus capacidades y habilidades.

¹ Sesión del 12 de Julio de 2018.

VI. Estructura general del curso

| ASIGNATURA | | ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE I | |
|------------------|---|--|-----------------|
| PROPÓSITO | | <i>Identifica sus aptitudes físicas, a través de evaluaciones para determinar condición y cualidades haciendo una actividad física, así como la intensidad y progresión que contribuya al cuidado de su cuerpo y la salud.</i> | |
| UNIDADES | | PROPÓSITOS DE UNIDAD | HORAS |
| I. | Evaluación física para la salud | Identifica su condición física a través de <i>test</i> con relación a los requerimientos de la actividad física o deportiva de su interés, para el cuidado de su cuerpo y la salud. | 8 |
| II. | Fundamentos básicos de la actividad física y el deporte | Aplica las capacidades físicas condicionales de la actividad física y deporte, para su iniciación en la práctica físico-deportiva. | 24 |
| Totales: | | | 32 Horas |

Representación gráfica conceptual del curso: Actividad Física y Deporte I



VII. Desarrollo de las unidades

| Unidad I | | Evaluación física para la salud | Horas |
|---|---|---|-------|
| Propósito de la unidad | | Identifica su condición física a través de <i>test</i> con relación a los requerimientos de la actividad física o deportiva de su interés, para el cuidado de su cuerpo y la salud. | |
| Ámbito y Atributos de las competencias genéricas | | | |
| Ámbito | Atributos | Criterios de Aprendizaje | |
| Atención al cuerpo y la salud | 3.1 Practica y promueve la actividad física como medio para el desarrollo físico, mental y social de sí mismo y los demás. | <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto conlleva. | |
| Colaboración y trabajo en equipo | 8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee. | <ul style="list-style-type: none"> Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades. | |

| Ámbito y Competencias disciplinares básicas | | | |
|--|---|--|--|
| Ámbito | Área: Educación Física | Contenido | Criterios de aprendizaje |
| Atención al cuerpo y la salud | Ciencias Experimentales 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | 1. Evaluaciones físicas | Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo. |
| Saberes | | | |
| Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales-valorales | |
| Describe sus hábitos y factores de riesgo | Responde a los cuestionamientos establecidos en la ficha de control | Contesta el test de manera honesta y sincera | |
| Contenidos | | | |
| 1. EVALUACIONES FÍSICAS 1.1 Expediente clínico (ficha de control) 1.2 Prueba de Course Navette o test de Luc Legger 1.3 Salto horizontal a pies juntos 1.4 Prueba de abdominales superiores 1.5 Flexión de brazos en suelo 1.6 Carrera de 30 metros con salida de pie 1.7 Prueba de Sit and Reach 1.8 Test Illinois | | | |

Estrategias didácticas sugeridas

Se recomienda recibir a los estudiantes en formaciones de círculo o herradura, ubicándose el profesor de manera estratégica, para explicar la dinámica de trabajo, propósito de la asignatura a realizar durante el semestre.

Se sugiere aplicar la batería de test para la evaluación inicial de los alumnos, a través de circuitos, estaciones o en forma individual, dependiendo de la naturaleza del test, infraestructura y espacios físicos con los que se cuente.

Se registran los resultados obtenidos de cada estudiante, en los formatos correspondientes. El profesor solicita a cada estudiante llenar su perfil de aptitud física.

Es recomendable tener en cuenta los tres momentos de una sesión: apertura, desarrollo y cierre.

Evaluación / Calificación

| Aspecto a evaluar | Evidencia | Instrumento | Ponderación |
|----------------------------------|--|---------------------|-------------|
| Participación en clase | Trabajo colaborativo | Guía de observación | 10% |
| Subproductos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Expediente clínico (ficha de control) 2. Prueba de Course Navette o test de Luc Legger 3. Salto horizontal a pies juntos 4. Prueba de abdominales superiores 5. Flexión de brazos en suelo 6. Carrera de 30 metros con salida de pie 7. Prueba de Sit and Reach 8. Test Illinois | Lista de cotejo | 60 |
| Producto integrador de la unidad | Perfil de aptitud física | Lista de cotejo | 30% |

Recursos y medios de apoyo didáctico

- Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte I. (2018) (comp). Uriarte, M., *et al*
- Báscula
- Talímetro
- Silbato
- Conos
- Platos
- Cronómetro
- Cinta métrica
- Cinta masking tape
- Tabla de anotación
- Grabadora o equipo de sonido
- Formatos de expediente clínico y de evaluación

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad II | | Fundamentos básicos de la actividad física y el deporte | Horas |
| | | | 24 |
| Propósito de la unidad | | Aplica las capacidades físicas condicionales de la actividad física y deporte, para su iniciación en la práctica físico-deportiva. | |
| Ámbito y Atributos de las competencias genéricas | | | |
| Ámbito | Atributos | Criterios de Aprendizaje | |
| Atención al cuerpo y la salud | 3.1 Practica y promueve la actividad física como medio para el desarrollo físico, mental y social de sí mismo y los demás. | <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto conlleva. | |
| Colaboración y trabajo en equipo | 8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee. | <ul style="list-style-type: none"> Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades. | |
| Ámbito y Competencias disciplinares básicas | | | |
| Ámbito | Área: Educación física | Contenido | Criterios de aprendizaje |
| Atención al cuerpo y la salud | Ciencias Experimentales 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | Capacidades físicas condicionales <ul style="list-style-type: none"> Fuerza Flexoelasticidad Resistencia Velocidad | Distingue las capacidades para un buen desarrollo morfo funcional a través de la aplicación de la teoría y la práctica. |
| | | Índice de masa corporal (IMC) | Interpreta los resultados de índice de Masa Corporal |

| | | Frecuencia Cardiaca | Estima las pulsaciones por minuto para un adecuado trabajo físico. |
|--|--|---|--|
| Saberes | | | |
| Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales-valorales | |
| Define las capacidades condicionales como fuerza, flexoelasticidad, resistencia y velocidad. | Practica las actividades que involucran las capacidades físicas condicionales | Asume los beneficios que se derivan de la práctica de las capacidades físicas condicionales | |
| Describe las variables que intervienen para determinar el índice de masa corporal (IMC). | Calcula su índice de masa corporal (IMC) a partir de las variables involucradas. | Valora la importancia de aplicar éticamente el índice de masa corporal (IMC). | |
| Define pulsaciones por minuto y frecuencia cardiaca en reposo y máxima. | Calcula su frecuencia cardiaca a partir de medir las pulsaciones por minuto de su corazón. | Responsabilidad consigo mismo al conocer límites del trabajo físico. | |
| Contenidos | | | |
| <p>2.1 Capacidades físicas condicionales</p> <p> 2.1.1 Fuerza</p> <p> 2.1.2 Resistencia</p> <p> 2.1.3 Flexoelasticidad</p> <p> 2.1.4 Velocidad</p> <p>2.2 Índice de masa corporal (IMC)</p> <p>2.3 Frecuencia cardíaca</p> | | | |

Estrategias didácticas sugeridas

Se recomienda recibir a los estudiantes en formaciones de círculo o herradura, ubicándose el profesor de manera estratégica, para explicar la dinámica de trabajo a realizar durante la unidad.

Para el trabajo en clase, se recomienda implementar circuitos, estaciones o en forma individual, dependiendo de la infraestructura y espacios físicos con los que se cuente, así como considerar el trabajo colaborativo.

Se registran los resultados obtenidos de cada estudiante, en los formatos correspondientes. El profesor solicita a cada estudiante elaborar su reporte de acondicionamiento físico.

Para efecto de consolidar los conocimientos adquiridos y que estos se deriven en aprendizajes significativos, se sugiere implementar el Aprendizaje Basado en Problemas.

Es recomendable tener en cuenta los tres momentos de una sesión: apertura, desarrollo y cierre.

Evaluación / Calificación

| Aspecto a evaluar | Evidencia | Instrumento | Ponderación |
|----------------------------------|---|---------------------|-------------|
| Participación en clase | Trabajo colaborativo | Guía de observación | 10% |
| Subproductos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidades físicas condicionales 2. Índice de masa corporal(IMC) 3. Frecuencia cardíaca | Lista de cotejo | 60% |
| Producto integrador de la unidad | Reporte de acondicionamiento físico | Lista de cotejo | 30% |

Recursos y medios de apoyo didáctico

- Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte I. (2018) (comp). Uriarte, M., *et al*
- Silbato
- Conos
- Platos
- Cronómetro
- Cinta métrica
- Cinta masking tape
- Tabla de anotación
- Grabadora o equipo de sonido

VIII. Orientaciones generales para la evaluación del curso

Todo sistema de evaluación se corresponde con una concepción del aprendizaje y con un enfoque curricular. El currículo 2018 señala, que ningún esfuerzo por cambiar las escuelas puede tener éxito, si no se diseña un acercamiento a la evaluación que sea coherente con el cambio deseado. Sobre esta idea Gil (1996) ha expresado:

...poco importan las innovaciones introducidas a los objetivos enunciados, si la evaluación continúa consistiendo en pruebas terminales para constatar el grado de asimilación de algunos conocimientos conceptuales, en ello residirá el verdadero objetivo asignado por los alumnos al aprendizaje (Gil y Valdés, 1996: 89)

El docente debe ser consciente, que la evaluación del aprendizaje no es una actividad externa, ni un componente aislado del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino parte orgánica y condición endógena de dicho proceso; que está en estrecha relación con los elementos que lo integran: objetivos, contenido, métodos, formas de organización, entre otros.

El concepto de evaluación desde el SNB

La evaluación debe ser un proceso continuo, que permita recabar evidencias pertinentes sobre el logro de los aprendizajes, para retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje y mejorar sus resultados. Asimismo, es necesario tener en cuenta la diversidad de formas y ritmos de aprendizaje de los alumnos, para considerar que las estrategias de evaluación atiendan los diferentes estilos de aprendizaje (CDSNB, 2009a).

El principal objetivo de la evaluación es el de ayudar al profesor a comprender mejor lo que los estudiantes saben y, a tomar decisiones docentes significativas. En ese sentido la National Council of Teachers of Mathematics, afirma, que la evaluación no tiene razón de ser, a menos que sea para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje (NCTM; 1991: 210).

Tipos de evaluación

Para cumplir sus funciones dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el sistema de evaluación de aprendizajes para cada asignatura del plan de estudios, debe incluir en su diseño y realización la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa.

Evaluación diagnóstica

Evaluación inicial, que revela al maestro los logros o las deficiencias de los alumnos en el proceso de aprendizaje precedente, y le permite determinar las direcciones fundamentales en las que debe trabajarse, así como los cambios en los métodos y estrategias de enseñanza. Este diagnóstico se hace en diferentes momentos y etapas del proceso, ya sea respecto a conocimientos previos necesarios para abordar con éxito un nuevo tema, como para comprobar la comprensión de un tema desarrollado y, en consecuencia, tomar decisiones docentes significativas.

Evaluación formativa

Evaluación que se concibe como una oportunidad y una forma de aprendizaje; que es percibida por los alumnos como orientadora e impulsora de su aprendizaje y desarrollo personal. Está orientada a la valoración y el análisis cualitativo de los procesos, sus estadios intermedios y los productos, con una finalidad formativa, al plantear una construcción personalizada de lo aprendido, en correspondencia con la concepción constructivista.

Evaluación sumativa

Evaluación que se refiere a la recolección, análisis e interpretación de los datos en relación con el aprendizaje de los alumnos y a la asignación de una calificación (respecto a criterios precisos) que sirve para determinar niveles de rendimiento.

El proceso evaluativo si se realiza bien, incluye necesariamente la evaluación diagnóstica, la formativa y la sumaria en interrelación. La diagnóstica es condición de la formativa, y la sumativa debe reflejar el resultado del proceso de formación del estudiante.

La evaluación desde los actores

El nuevo currículo orienta para que la práctica pedagógica desarrolle diferentes tipos de evaluación, donde se considere la autoevaluación, la coevaluación y la heteroevaluación.

La **autoevaluación**, es la que realiza el alumno acerca de su propio desempeño. Hace una valoración y reflexión acerca de su actuación en el proceso de aprendizaje.

La **coevaluación**, se basa en la valoración y retroalimentación que realizan los pares miembros del grupo de alumnos.

La **heteroevaluación**, es la valoración que el docente o agentes externos realizan de los desempeños de los alumnos, aportando elementos para la retroalimentación del proceso (CDSNB, 2009a).

Evaluación, acreditación y calificación

Para la asignación de la calificación final del alumno, a través del Sistema Automatizado de Control Escolar (SACE) de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) se orienta del método de evaluación y calificación diferenciada que deberá tener la asignatura de **Actividad Física y Deporte I** correspondiente al plan de estudios del **Currículo del bachillerato UAS 2018, modalidad escolarizada y opción presencial**, aprobado por H. Consejo Universitario a través del acuerdo 178 en la sesión del 12 de Julio de 2018. Lo anterior, significa lo siguiente:

La presente asignatura tendrá como resultado de la evaluación parcial, final (ordinaria, extraordinaria) o especial, la mención de **Aprobado** o **No Aprobado**, según sea el cumplimiento del alumno en el programa respectivo; respecto a la calificación, considerando lo estipulado en el reglamento escolar vigente, las opciones serán representadas con **el número 10 para Aprobado** y **el número 5 para No Aprobado**. De igual forma, la calificación de este curso no deberá ser considerada para promediar la calificación semestral del alumno, ni final de bachillerato.

Registro, evaluación y seguimiento de las competencias genéricas y disciplinares

En este nuevo planteamiento curricular se enfatiza la necesidad de evaluar el logro de las competencias previstas en cada programa, mediante acciones de registro, evaluación y seguimiento de las competencias genéricas y disciplinares. Para ello, cada profesor realizará ésta tarea conforme a las orientaciones metodológicas del Sistema de Registro, Evaluación y Seguimiento de Competencias (**SIRESEC**), atendiendo a los instrumentos de evaluación indicados en cada programa de estudios.

El registro, evaluación y seguimiento de competencias forma parte de las funciones pedagógicas del docente, y los resultados deben ser un elemento fundamental para la planeación e intervención pedagógica, de tal manera que las fuentes tradicionales de información numérica (calificaciones) se acompañen de evaluaciones de carácter cualitativo.

Evidencias para evaluar el curso

Durante el desarrollo del curso, el docente valorará al estudiante a partir de **evidencias**, estas se describen en **la tabla de ponderación de la evaluación global del curso**, buscando estimar el grado de dominio de las competencias señaladas en el programa y que contribuyen al logro del perfil del egresado. A continuación se describe las evidencias del curso:

A partir de lo anterior, se evidenciará el avance o desarrollo de las competencias genéricas y disciplinares, a través del cumplimiento de las indicaciones y prácticas realizadas en la disciplina correspondiente, como pueden ser la participación activa durante la sesión.

En la primera unidad se solicitará como producto integrador el perfil de aptitud física.

En la segunda unidad, se pedirá a los estudiantes un reporte de acondicionamiento físico.

El producto integrador del curso consistirá en un portafolio de evidencias. Esta evidencia deberá contar con los siguientes elementos: portada, índice, evidencias de la unidad I y II, y una reflexión donde los estudiantes den respuesta a los siguientes cuestionamientos:

a) ¿A partir de los test que se realizaron dentro del perfil de aptitud Física, como te sentiste al realizar las actividades?

- b) Reflexiona sobre las actividades físicas de acondicionamiento que llevaste a la práctica durante el semestre, y como están tus resultados respecto a los parámetros normales sobre: Fuerza, Velocidad, Flexoelasticidad, Resistencia.

c) ¿Cómo consideras tu perfil de Aptitud Física en la siguiente escala?

| | | | |
|-----------|-------|---------|--------------|
| Excelente | Bueno | Regular | Insuficiente |
|-----------|-------|---------|--------------|

d) En función de tu valoración y tomando en cuenta los resultados sobre los parámetros anteriores, explica brevemente como puedes mejorar tu condición física y salud.

La evaluación de estas evidencias se realizará mediante el uso de listas de cotejo, que permitan registrar el nivel de desempeño alcanzado por los estudiantes.

| Tabla de ponderación de la evaluación global del curso | | | | |
|--|--|---------------------|-------------|--------------------|
| Evaluación/calificación | | | | |
| Aspecto a evaluar | Evidencia | Instrumento | Ponderación | Ponderación global |
| Unidad I | | | | |
| Participación en clase | Trabajo colaborativo | Guía de observación | 10% | 30% |
| Subproductos | 1. Expediente clínico (ficha de control) 2. Prueba de Course Navette o test de Luc Legger 3. Salto horizontal a pies juntos 4. Prueba de abdominales superiores 5. Flexión de brazos en suelo 6. Carrera de 30 metros con salida de pie 7. Prueba de Sit and Reach 8. Test Illinois | Lista de cotejo | 60% | |
| Producto integrador de unidad | Perfil de aptitud física | Lista de cotejo | 30% | |
| Unidad II | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------|-----|-----|
| Participación en clase | Trabajo colaborativo. | Guía de observación | 10% | 50% |
| Subproductos | 1. Capacidades físicas condicionales 2. Índice de masa corporal(IMC) 3. Frecuencia cardíaca | Lista de cotejo | 60% | |
| Producto integrador de Unidad | Reporte de acondicionamiento físico | Lista de cotejo | 30% | |
| Producto integrador del curso | | | | |
| Evidencia | Test de autoevaluación | | | 20% |
| Instrumento de evaluación | Lista de cotejo | | | |

X. Evaluación, acreditación y calificación

Para la asignación de la calificación final del alumno, a través del Sistema Automatizado de Control Escolar (SACE) de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) se orienta del método de evaluación y calificación diferenciada que deberá tener la asignatura de **Actividad Física y deporte I** correspondiente al plan de estudios del **Currículo del bachillerato UAS 2018, modalidad escolarizada y opción presencial**, aprobado por H. Consejo Universitario a través del acuerdo 178 en la sesión del 12 de Julio de 2018. Lo anterior, significa lo siguiente:

La presente asignatura tendrá como resultado de la evaluación parcial, final (ordinaria, extraordinaria) o especial, la mención de **Aprobado** o **No Aprobado**, según sea el cumplimiento del alumno en el programa respectivo; respecto a la calificación, considerando lo estipulado en el reglamento escolar vigente, las opciones serán representadas con **el número 10 para Aprobado** y **el número 5 para No Aprobado**. De igual forma, la calificación de este curso no deberá ser considerada para promediar la calificación semestral del alumno, ni final de bachillerato.

BIBLIOGRAFIA DEL CURSO

a) Bibliografía básica:

Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte I. (comp).

FUENTES CONSULTADAS PARA ELABORAR EL PROGRAMA

Acuerdo 8 del CD del SNB (2009) Orientaciones sobre la evaluación del aprendizaje bajo un enfoque de competencias.

Acuerdo 444(2008) por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato. México. DOF-SEP.

Acuerdo 656 (2012) por el que se reforma y adiciona el Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato, y se adiciona el diverso número 486 por el que se establecen las competencias disciplinares extendidas del bachillerato general. México. DOF-SEP.

Carretero, M. (2009) Constructivismo y Educación. Buenos Aires. Paidós.

Currículo del Bachillerato (2015) DGEP-UAS. Culiacán Rosales, Sinaloa.

Díaz-Barriga, F. y G. Hernández (2010) Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México. Mc. Graw Hill.

Gil Pérez, D. y Valdés Castro, P. *et al* (1996). *Temas escogidos de la didáctica de la Física*. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.

Martínez, E.J. (2002). Pruebas de aptitud física. Vol 24. Madrid, España, Editorial Paidotribo.

Marzano, R. y Pickering, D. J. (2005). Dimensiones del aprendizaje. Manual para el maestro. México. ITESO.

Pimienta, J.H. (2012) Estrategias de enseñanza-aprendizaje. México, Pearson Educación.

SEP-Nuevo Modelo Educativo (2018) Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241519/planes-estudio-sems.pdf>

ANEXOS: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. Instrumento para evaluar el Aspecto 1: Participación en clase

| Asignatura | | Actividad Física y Deporte I | Aspecto | Participación en clase | | | | | Evidencia | Trabajo Colaborativo | | |
|---------------------|---|---|---|------------------------|---------------|--------------------|-------|---------|--------------|----------------------|---------------|--------------|
| GUIA DE OBSERVACIÓN | | | | | | | | | | | | |
| Unidades | Competencias | Criterios de aprendizaje | Indicadores | Valoración | | | | | Logros | | | |
| | | | | Siempre | Regularamente | En pocas ocasiones | Nunca | Puntaje | Cumple | | En desarrollo | No cumple |
| | | | | | | | | | Excelente | Bueno | Suficiente | Insuficiente |
| I y II | 8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee. | Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades. | Aporta ideas congruentes para resolver problemas en equipo. | | | | | | | | | |
| Retroalimentación | | | | Calificación | | | | | Acreditación | | | |
| | | | | | | | | | Acreditado | | No acreditado | |
| | | | | | | | | | | | | |

2. Lista de cotejo para evaluar aspecto 2: Subproductos

| Asignatura | Actividad Física y Deporte I | Aspecto | Subproductos | Evidencia | Actividades/tareas |
|---------------------------|------------------------------|---|-------------------|-----------|---------------------|
| Lista de cotejo | | | | | |
| Unidad | No. Evidencia | Descripción (tarea) | Entrega | | Entregas por unidad |
| | | | Sí (1) | No (0) | |
| 1 | 8 | 1.1 Expediente clínico (ficha de control) | | | |
| | | 1.2 Prueba de Course Navette o test de Luc Legger | | | |
| | | 1.3 Salto horizontal a pies juntos | | | |
| | | 1.4 Prueba de abdominales superiores | | | |
| | | 1.5 Flexión de brazos en suelo | | | |
| | | 1.6 Carrera de 30 metros con salida de pie | | | |
| | | 1.7 Prueba de Sit and Reach | | | |
| | | 1.8 Test Illinois | | | |
| 2 | 3 | 1. Capacidades físicas condicionales | | | |
| | | 2. Índice de masa corporal(IMC) | | | |
| | | 3. Frecuencia cardíaca | | | |
| Observaciones/comentarios | | | Total de entregas | | |

Lista de cotejo para evaluación del producto integrador de la Unidad I: Perfil de aptitud física.

| LISTA DE COTEJO | | | | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------|--------|--------|-------------------|-------|-----------------|--------------|
| Nombre del Docente | | Asignatura | Actividad física y Deporte I | | | | | | |
| Producto/Evidencia | Perfil de aptitud física | | Forma de evaluación | | | | | | |
| | | | 1. Heteroevaluación | | | 1. Autoevaluación | | 2. Coevaluación | |
| Competencia | Criterios de aprendizaje | Indicadores | Sí (1) | No (0) | Puntos | Logro | | | |
| | | | | | | Cumple | | En desarrollo | No cumple |
| | | | | | | Excelente | Bueno | Suficiente | Insuficiente |
| Competencia genérica 3.1 Practica y promueve la actividad física como medio para el desarrollo físico, mental y social de sí mismo y los demás. | Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto conlleva. | Identifica los procedimientos y finalidad de cada test. | | | | | | | |
| | | Realiza los diferentes test. | | | | | | | |
| | | Correlaciona sus capacidades físicas con respecto a valores establecidos. | | | | | | | |
| Ciencias experimentales 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo. | Reconoce sus capacidades físicas a partir de los resultados del test. | | | | | | | |
| | | Elabora su expediente clínico. | | | | | | | |
| | | Identifica su perfil de aptitud física. | | | | | | | |
| Retroalimentación | | | | | | Acreditación | | | |
| | | | | | | Acreditado | | No acreditado | |

Lista de cotejo para evaluación del producto integrador de la Unidad II: Reporte de acondicionamiento físico

| LISTA DE COTEJO | | | | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------|--------|--------|-------------------|-------|-----------------|--------------|
| Nombre del Docente | | Asignatura | Actividad física y Deporte I | | | | | | |
| Producto/Evidencia | Reporte de acondicionamiento físico | | Forma de evaluación | | | | | | |
| | | | 1. Heteroevaluación | | | 1. Autoevaluación | | 2. Coevaluación | |
| Competencia | Criterios de aprendizaje | Indicadores | Sí (1) | No (0) | Puntos | Logro | | | |
| | | | | | | Cumple | | En desarrollo | No cumple |
| | | | | | | Excelente | Bueno | Suficiente | Insuficiente |
| Competencia genérica 3.1 Practica y promueve la actividad física como medio para el desarrollo físico, mental y social de sí mismo y los demás. | Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto conlleva. | Identifica sus capacidades físicas condicionales. | | | | | | | |
| | | Identifica los datos necesarios para determinar su índice de masa corporal (IMC). | | | | | | | |
| | | Identifica los datos necesarios para determinar su frecuencia cardíaca máxima y mínima. | | | | | | | |
| 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo. | Valora sus capacidades físicas condicionales. | | | | | | | |
| | | Calcula su índice de masa corporal (IMC). | | | | | | | |
| | | Calcula su Frecuencia cardíaca máxima y mínima. | | | | | | | |
| Retroalimentación | | | | | | Acreditación | | | |
| | | | | | | Acreditado | | No acreditado | |

Lista de cotejo para evaluación del producto integrador del curso: Test de autoevaluación.

| LISTA DE COTEJO | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------|--------|-------------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|
| Nombre del Docente | | Asignatura | Actividad física y Deporte I | | | | | | |
| Producto/Evidencia | Test de autoevaluación | | Forma de evaluación | | | | | | |
| | | | 1. Heteroevaluación | | 1. Autoevaluación | | 2. Coevaluación | | |
| Competencia | Criterios de aprendizaje | Indicadores | Sí (1) | No (0) | Puntos | Logro | | | |
| | | | | | | Cumple | | En desarrollo | No cumple |
| | | | | | | Excelente | Bueno | Suficiente | Insuficiente |
| 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece. | Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo. | Valora su perfil de aptitud física. | | | | | | | |
| | | Reflexiona acerca de la importancia del acondicionamiento físico. | | | | | | | |
| | | Propone acciones que contribuya al cuidado de su cuerpo y la salud. | | | | | | | |
| Retroalimentación | | | | | | Acreditación | | | |
| | | | | | | Acreditado | | No acreditado | |
| | | | | | | | | | |