



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

Programa de Estudio

Plan de Estudio 2018

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE II

SEGUNDO SEMESTRE

Autores

María Maira Uriarte Quintero
Jorge Guajardo Cruztitla
Baldomero Ilamas Hernández
Luis Roberto Monreal Ortiz
César Miguel Acosta Ojeda
Francisco Javier Pérez Parra
Héctor Herrera Ortiz

Dirección General de Escuelas Preparatorias



Culiacán Rosales, Sinaloa; agosto de 2018

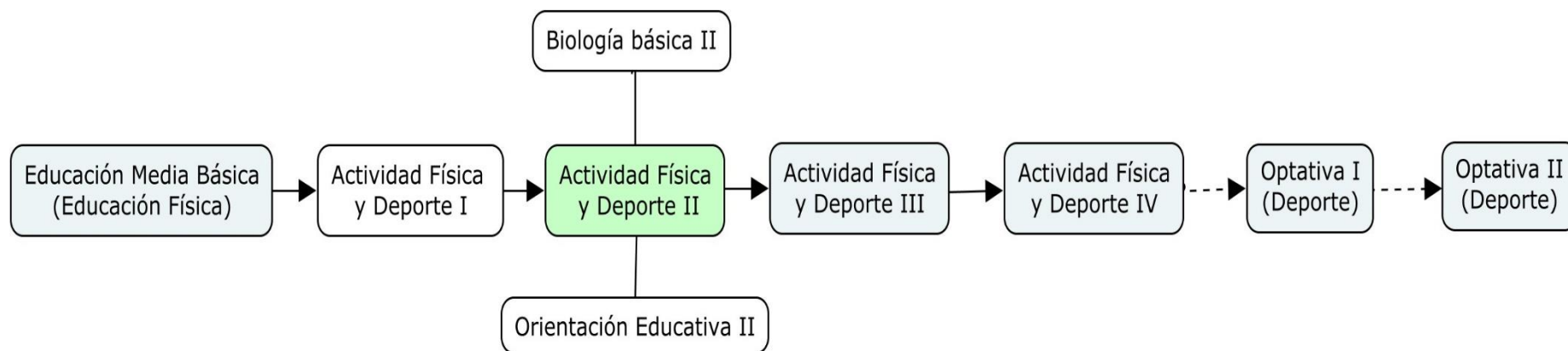
**BACHILLERATO GENERAL
MODALIDAD ESCOLARIZADA, OPCIÓN PRESENCIAL**

Programa de la asignatura

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE II

Clave:	8220	Horas-semestre:	32
Grado:	Primero	Horas-semana:	2
Semestre:	Segundo	Créditos:	1
Área curricular:	Educación física	Componente de formación:	Básico
Línea Disciplinar:	Deportes	Vigencia a partir de:	Agosto de 2018

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



Plan de Estudios 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 **
		SERVICIOS DE APOYO EDUCATIVO					
		Programa de Orientación Educativa Departamental Programa Institucional de Tutoría		Programa de Servicio Social Estudiantil		Programa de Formación Deportiva Programa de Formación Artística y Cultural	
		PROGRAMAS DE APOYO FORMATIVO					
		Programa de Atención a la Diversidad (ADIUAS) Programa de Modelo Emprendedor para la Educación Media Superior					

*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. Las cuatro últimas mostraron un avance importante, con respecto a las reformas anteriores, ya que aspiraban a lograr un perfil del egresado integral, a partir de la implementación del modelo constructivista, con un enfoque centrado en el alumno y el aprendizaje.

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 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.

El programa de Actividad Física y Deporte II 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.

Colaboración y trabajo en equipo

- Asume una actitud constructiva.

II. Fundamentación curricular

Actividad Física y Deporte II, 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 II 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 II, se ubica en el segundo semestre del plan de estudios del **Currículo del bachillerato UAS 2018, modalidad escolarizada y opción presencial** y mantiene relaciones verticales con las siguientes asignaturas: Matemáticas II, Comunicación oral y escrita II, Inglés II, Laboratorio de cómputo II, Biología básica II, Lógica II, Historia de México, Orientación Educativa II y Química del Carbono.

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

III. Propósito general de la asignatura

El propósito de la asignatura de Actividad Física y Deporte II es que el alumno:

Desarrolla su capacidad física condicional y coordinativa a través de actividades físicas y el deporte para el cuidado de su salud en el marco de una formación educativa integral.

IV. Contribución al perfil de egresado

Como ya ha sido señalado, los ámbitos del MEPEO que de manera específica se promueven a través del programa de Actividad Física y Deporte II, 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 ser, aprender a convivir y aprender a hacer*. Podemos concluir que la asignatura Actividad Física y Deporte II, 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 que se promueven en Actividad Física y Deporte II.

Ámbito	Rasgos del perfil del MEPEO
Atención al cuerpo y la salud	27. Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.
Colaboración y trabajo en equipo	19. Asume una actitud constructiva.

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	27. Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.	3. Elige y practica 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.	•	•
Colaboración y trabajo en equipo	19. Asume una actitud constructiva.	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 de trabajo, aportando ideas y propuestas adecuadas.	•	•

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	27. 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.	1. Evaluación física para la salud	Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo.	•	
			2. Capacidades físicas aplicadas al deporte	Autoevalúa sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.		•

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:

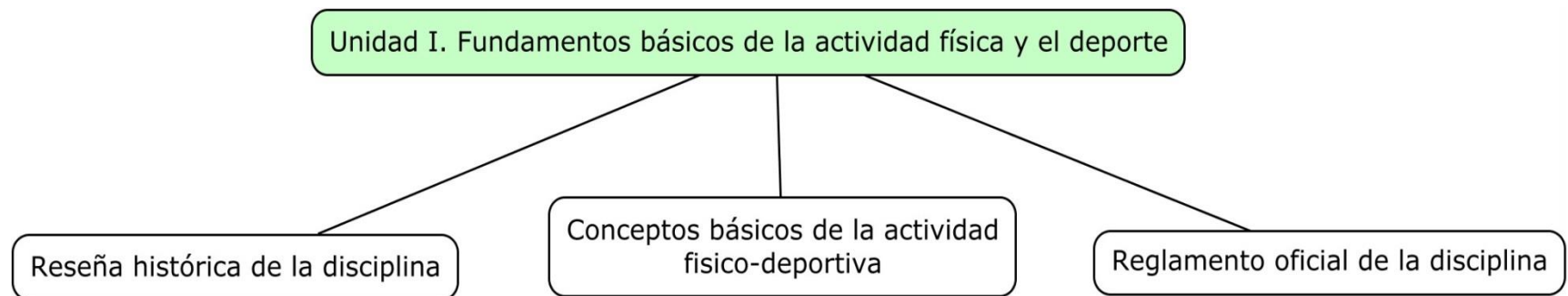
1. Este programa comprende actividades físicas y deportivas generales, para la práctica de actividades de conjunto, individuales y de combate.
2. La Universidad proporcionará los programas oficiales para cada actividad física y disciplina deportiva, mismos que la Unidad académica utilizará para elaborar 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 II	
PROPÓSITO	<i>Desarrolla su capacidad física condicional y coordinativa a través de actividades físicas y el deporte para el cuidado de su salud en el marco de una formación educativa integral.</i>	
UNIDADES	PROPÓSITOS DE UNIDAD	HORAS
I. Evaluación física para la salud	Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo.	4
II. Capacidades físicas aplicadas al deporte	Desarrolla actividades físicas y deportivas para el mejoramiento de sus aptitudes morfofuncionales con énfasis en el cuidado de su salud	28
Totales:		32 Horas

Representación gráfica conceptual del curso: Actividad Física y Deporte II



VII. Desarrollo de las unidades

Unidad I		I. Evaluación física para la salud		Horas
				4
Propósito de la Unidad		Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo.		
Ámbito y Atributos de las competencias genéricas				
Ámbito	Atributo	Criterio 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 CE12. 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
Identifica el procedimiento para realizar los test	Realiza los test conforme al procedimiento establecido	Colabora con interés en las actividades individuales y colectivas para la realización de los test
Contenidos		
1. Evaluaciones físicas 1.1 Illinois 1.2 Sit and reach 1.3 Lagartijas 1.4 Salto horizontal 1.5 Índice de masa corporal 1.6 Frecuencia cardiaca		
Estrategias didácticas sugeridas		
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Se registran los resultados obtenidos de cada estudiante, en los formatos correspondientes. El profesor solicita a cada estudiante llenar su perfil de aptitud física.</p> <p>Es recomendable tener en cuenta los tres momentos de una sesión: apertura, desarrollo y cierre.</p>		

Evaluación / Calificación			
Aspecto a evaluar	Evidencia	Instrumento	Ponderación
Participación en clase	Trabajo colaborativo	Guía de observación	10%
Subproducto	Evaluaciones físicas <ul style="list-style-type: none"> • Illinois • Sit and reach • Lagartijas • Salto horizontal • Índice de masa corporal • Frecuencia cardíaca 	Lista de cotejo	60%
Producto integrador de la unidad	Perfil de aptitud física	Lista de cotejo	30%
Recursos y medios de apoyo didáctico			
<ul style="list-style-type: none"> • _____ (2019) Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte I. DGEP – UAS. México • Talímetro • Silbato • Conos • Platos • Cronómetro • Cinta métrica • Cinta masking tape • Tabla de anotación • Formatos de expediente clínico y de evaluación 			

Unidad II		Capacidades físicas aplicadas al deporte	Horas
			28
Propósito de la Unidad		Desarrolla actividades físicas y deportivas para el mejoramiento de sus aptitudes morfofuncionales con énfasis en el cuidado de su salud.	
Ámbito y Atributos de las competencias genéricas			
Ámbito	Atributo	Criterio 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	<ul style="list-style-type: none"> Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades. 	
Ámbito y Competencias disciplinares básicas			
Ámbito	Área: Ciencias Experimentales	Contenido	Criterios de aprendizaje
Atención al cuerpo y la salud	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 y coordinativas.	Autoevalúa sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.
Saberes			
Conceptuales		Procedimentales	Actitudinales-valorales
Define las capacidades físicas condicionales y coordinativas		Trabaja las capacidades físicas condicionales y coordinativas	Asume los beneficios que se derivan de la práctica de las capacidades físicas condicionales y coordinativas

Contenidos

2.1 Capacidades físicas condicionales

- 2.1.1 Velocidad
- 2.1.2 Flexibilidad
- 2.1.3 Fuerza
- 2.1.4 Resistencia

2.2 Capacidades coordinativas

- 2.2.1 Reacción
- 2.2.2 Adaptación
- 2.2.3 Sincronización
- 2.2.4 Coordinación
- 2.2.5 Ritmo
- 2.2.6 Equilibrio
- 2.2.7 Diferenciación
- 2.2.8 Orientación

Estrategias didácticas sugeridas

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 ejercicios estándar, variados, globales y fragmentarios, demostrativos, juegos organizados, actividades lúdicas y pre deporte, así como considerar el trabajo colaborativo.

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	1. Capacidades físicas condicionales <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Flexibilidad • Fuerza • Resistencia 2. Capacidades coordinativas <ul style="list-style-type: none"> • Reacción • Adaptación • Sincronización • Coordinación • Ritmo • Equilibrio • Diferenciación • Orientación 	Lista de cotejo	60%
Producto integrador de la unidad	Reporte de autoevaluación del trabajo con las capacidades físicas condicionales y coordinativas	Lista de cotejo	30%
Recursos y medios de apoyo didáctico			
<ul style="list-style-type: none"> • _____ (2019) Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte I. DGEP – UAS. México • Silbato • Conos • Platos • Cronómetro • Cinta métrica • Cinta masking tape • Tabla de anotación 			

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).

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 del Marco Curricular Común (MCC) que contempla el plan de estudios del BUAS, de tal manera que al finalizar el bachillerato los egresados tengan el perfil deseado en este nivel educativo.

Registro, evaluación y seguimiento de las competencias genéricas y disciplinares

En lo relativo a la evaluación de las competencias genéricas y disciplinares que se pretende desarrollar en esta asignatura, cada profesor lo realizará conforme a las orientaciones metodológicas del Sistema de Registro, Evaluación y Seguimiento de Competencias (**SIRESEC**) asociado a instrumentos de evaluación que posibiliten el registro, evaluación y seguimiento de las competencias del perfil de egreso, como listas de cotejo o guías de observación.

El registro del nivel de logro y el desarrollo de las competencias forma parte de las funciones del docente, mismo que se lleva a cabo a través de la aplicación del registro de evaluación. Asimismo, pretende constituirse en un elemento fundamental para la planeación e intervención pedagógica, de tal manera que las fuentes tradicionales de la información numérica (calificaciones) se acompañen de evaluaciones de carácter cualitativo que reflejen los niveles de logro de las competencias genéricas y disciplinares.

Evidencias del 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.

Trabajo colaborativo

Durante cada unidad, se realizarán actividades donde los estudiantes tendrán que trabajar en equipos y participar en clase, donde sus habilidades para ello se evaluarán, ya sea entre pares, ellos mismo, o el docente.

Subproductos

Para cada unidad se han seleccionado actividades que sirven para reforzar los diferentes saberes de cada unidad.

Producto integrador de unidad

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 autoevaluación** del trabajo con las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Producto integrador del curso

El producto integrador del curso consistirá **la elaboración y presentación de un video** por equipos con duración de 3 minutos, en el cuál describirán la aplicación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas que se llevaron a cabo durante el curso.

Evaluación/calificación				
Aspecto a evaluar	Evidencia	Instrumento	Ponderación	Ponderación global
Unidad I				
Participación en clase	Trabajo colaborativo.	Guía de observación	10%	20%
Subproducto	1. Evaluaciones físicas <ul style="list-style-type: none"> • Illiinois • Sit and reach • Lagartijas • Salto horizontal • Índice de masa corporal • Frecuencia cardiaca 	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%	60%
Subproducto	1. Capacidades físicas condicionales <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Flexibilidad • Fuerza • Resistencia 2. Capacidades coordinativas <ul style="list-style-type: none"> • Reacción • Adaptación • Sincronización • Coordinación • Ritmo • Equilibrio 	Lista de cotejo	60%	
Producto integrador de Unidad	Reporte de autoevaluación	Lista de cotejo	30%	

Producto integrador del curso		
Evidencia	Elaboración de video por equipos con duración de 3 minutos	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 II*** 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: _____ (2019) **Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte II. DGEP – UAS. México** (en proceso de elaboración)

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.

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

ANEXO 1: Instrumentos de evaluación

1. Guía de observación para evaluar el Aspecto 1: Participación en clase

Asignatura		Actividad Física y Deporte II	Aspecto	Participación en clase					Evidencia	Trabajo colaborativo			
GUÍA DE OBSERVACIÓN													
Unidades	Competencias	Criterios de aprendizaje	Indicadores	Valoración					Logros				
				Siempre	Regularmente	En pocas ocasiones	Nunca	Puntaje	Cumple		En desarrollo	No cumple	
									Excelente	Bueno	Suficiente	Insuficiente	
I-II	8.3. Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee.	Participa en equipos de trabajo, aportando ideas y propuestas adecuadas.	Participa en equipos de trabajo, aportando ideas y propuestas adecuadas.										
Realimentación				Calificación					Acreditación				
									Acreditado		No acreditado		

2. Lista de cotejo para evaluar aspecto 2: Subproductos

Asignatura	Actividad Física y Deporte II	Aspecto	Subproductos	Evidencia	Actividades/tareas
Lista de cotejo					
Unidad	No. Evidencia	Descripción (tarea)	Realiza		Actividades por unidad
			Sí (1)	No (0)	
1	6	• Illinois			
		• Sit and reach			
		• Lagartijas			
		• Salto horizontal			
		• Calcula su Índice de masa corporal			
		• Calcula su Frecuencia cardiaca			
2	12	Capacidades físicas condicionales			
		• Velocidad			
		• Flexibilidad			
		• Fuerza			
		• Resistencia			
		Capacidades físicas condicionales			
		• Reacción			
		• Adaptación			
		• Sincronización			
		• Coordinación			
		• Ritmo			
		• Equilibrio			
• Diferenciación					
• Orientación					
Observaciones/comentarios			Total de entregas		

3. Lista de cotejo para evaluar aspecto 3 de la unidad I: Perfil de aptitud física

Lista de cotejo									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte II						
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.	Describe a la actividad física como un medio relevante en su desarrollo integral.							
		Valora los beneficios que trae consigo la actividad física en su desarrollo integral.							
		Reconoce a la actividad física como un elemento a incorporar en su estilo de vida saludable.							
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-deportivas, a partir de los resultados del test.							
		Identifica los procedimientos y finalidad de cada test de las evoluciones físicas.							
		Identifica su perfil de aptitud física a partir del conocimiento de su cuerpo.							
		Relaciona sus capacidades físicas-deportivas con respecto a valores establecidos del perfil de aptitud física.							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	

4. Lista de cotejo para evaluar aspecto 3 de la unidad II: Autoevaluación de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Lista de cotejo									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte II						
Producto/Evidencia	Reporte 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
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.	Describe a la actividad física como un medio relevante en su desarrollo integral.							
		Valora los beneficios que trae consigo la actividad física en su desarrollo integral.							
		Reconoce a la actividad física como un elemento a incorporar en su estilo de vida saludable.							
Ciencias experimentales CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Autoevalúa sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Valora su perfil de aptitud física.							
		Reflexiona acerca de la importancia de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas							
		Propone acciones que contribuya al cuidado de su cuerpo y la salud							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	

5. Lista de cotejo para evaluar el Producto Integrador del Curso

Lista de cotejo									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte II						
Producto/Evidencia	Video por equipos (3 minutos)			Forma de evaluación					
			1. Heteroevaluación		2. Autoevaluación		3. Coevaluación		
Competencia	Criterios de aprendizaje	Indicadores	Sí (1)	No (0)	Puntos	Logro			
						Cumple		En desarrollo	No cumple
						Excelente	Bueno	Suficiente	Insuficiente
CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Explica sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Muestra las dinámicas de ejercitación de sus capacidades físicas condicionales, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.							
		Muestra las dinámicas de ejercitación de sus capacidades físicas coordinativas, a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.							
		Reconoce a la actividad física como un elemento a incorporar en su estilo de vida saludable.							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	