



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

Programa de Estudio

Plan de Estudio 2018

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE IV

CUARTO SEMESTRE

## Autores

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

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 IV**

<b>Clave:</b>	8439	<b>Horas-semestre:</b>	32
<b>Grado:</b>	Segundo	<b>Horas-semana:</b>	2
<b>Semestre:</b>	Cuarto	<b>Créditos:</b>	1
<b>Área curricular:</b>	Educación física	<b>Componente de formación:</b>	Básico
<b>Línea Disciplinar:</b>	Actividad Física y Deportes	<b>Vigencia a partir de:</b>	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)	Cálculo II (5,9) Propiedades de la materia (5,9) Óptica (5,9) Dibujo técnico II (3,3) Cálculo III (5,9)
	CIENCIAS QUÍMICO-BIOLÓGICAS					Electricidad y óptica (5,9) Química cuantitativa I (5,7) Bioquímica (3,5)	Propiedades de la materia (5,9) Química cuantitativa II (5,7) Biología celular (3,5)
	CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES					Historia, 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 (ADUAS) 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.

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 (HSE)** 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 HSE 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.

El programa de **Actividad Física y Deporte IV** 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.

De manera transversal, se promueven rasgos del perfil de los ámbitos, Convivencia y ciudadanía, Habilidades socioemocionales, como: Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático, con inclusión e igualdad de derechos de todas las personas y Cultiva relaciones interpersonales sanas.

Para el diseño curricular se correlacionaron los Ámbitos del MEPEO con las competencias disciplinares que promueven, con el propósito de establecer una relación entre los contenidos centrales del MEPEO con los contenidos de los programas de cada asignatura del bachillerato de la UAS (véase anexos 3 y 4). Los aprendizajes clave constituyen un concepto central que permite articular los distintos componentes de un modelo de enseñanza y aprendizaje, donde los *aprendizajes clave* son raíz o eje central de la organización de otros *aprendizajes no clave*. Con el propósito de establecer una relación entre los contenidos centrales del MEPEO, con los contenidos abordados en cada asignatura, se elaboró una representación gráfica conceptual, donde se muestra de manera particular la relación con los contenidos de la asignatura (ver anexo 2).

El programa de Actividad Física y Deporte III, se encuentra estructurado teniendo en cuenta los ámbitos, los rasgos del perfil de egreso y las competencias genéricas y disciplinares que promueve.

## II. Fundamentación curricular

La asignatura de **Actividad Física y Deporte IV**, se ubica en el cuarto 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 IV, Comprensión y producción de textos II, Inglés IV, Laboratorio de cómputo IV, Mecánica II, Historia mundial contemporánea y Orientación educativa IV.

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

Actividad Física y Deporte IV, 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.

## III. Propósito general de la asignatura

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

***Identifica los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en un sistema básico de las disciplinas deportivas a través de prácticas que favorezcan el cuidado de su salud en el marco de una formación educativa integral.***

#### IV. Contribución al perfil de egreso del MEPEO

Actividad Física y Deporte IV 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.

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 IV, 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 IV.

Ámbito	Rasgos del perfil
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.
	28. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.
Colaboración y trabajo en equipo	18. Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable.
Habilidades socioemocionales y proyecto de vida	14. Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autoregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo.

**Tabla 2:** Relación entre competencias genéricas y sus atributos, con el perfil de egreso del MEPEO 2018.

Ámbito	Rasgos del perfil de egreso del MEPEO 2018	Competencias genéricas	Atributos	Criterios de aprendizaje	Unidades		
					I	II	III
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.	•	•	
	28. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.						
Colaboración y trabajo en equipo	18. 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 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	III



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.	<b>Ciencias Experimentales</b> 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.	■		
	28. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.		Fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.		■	
			Sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.			■

## V. Orientaciones didácticas generales para la implementación del programa

Atendiendo el considerando 14 del acuerdo número **178** aprobado por H. Consejo Universitario<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> Sesión del 12 de Julio de 2018.

## VI. Estructura general del curso

ASIGNATURA	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE IV	
<b>PROPÓSITO</b>	Identifica los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en un sistema básico de las disciplinas deportivas a través de prácticas que favorezcan el cuidado de su salud en el marco de una formación educativa integral.	
<b>UNIDADES</b>	<b>PROPÓSITOS DE UNIDAD</b>	<b>HORAS</b>
I. Evaluación física para la salud	Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo.	4
II. Fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas	Identifica los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos de las disciplinas deportivas para su formación integral.	14
III. Sistemas de las disciplinas deportivas	Identifica los sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas para su formación integral.	14
<b>Totales:</b>		<b>32 Horas</b>

### Representación gráfica conceptual del curso: Actividad Física y Deporte IV



## VII. Desarrollo de las unidades

<b>Unidad I</b>	I. Evaluaciones físicas para la salud		<b>Horas</b>
			4
<b>Propósito de la unidad</b>	Identifica su capacidad para desarrollar actividades físico-deportivas a partir del conocimiento de su cuerpo.		
<b>Ámbito y Atributos de las competencias genéricas</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Atributo</b>	<b>Criterio de Aprendizaje</b>	
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	Reconoce la actividad física como un medio relevante para el desarrollo integral de la persona, destacando los beneficios particulares que esto	
Colaboración y trabajo en equipo	8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los	Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades.	
<b>Ámbito y Competencias disciplinares básicas</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Área: Educación física</b>	<b>Contenido</b>	<b>Criterios de aprendizaje</b>
Atención al cuerpo y la salud	CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Evaluaciones físicas	Identifica su perfil de aptitud física a través de la realización de los test conforme a las indicaciones correspondientes
<b>Saberes</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales-valorales</b>	
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

- I. Evaluaciones físicas
  - 1.1 Illinois
  - 1.2 Sit and reach
  - 1.3 Lagartijas
  - 1.4 Salto horizontal
- 2. Índice de masa corporal
- 3. Frecuencia cardiaca

## 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	1. Evaluaciones físicas 2. Índice de masa corporal 3. Frecuencia cardiaca	Lista de cotejo	60%
Producto integrador de la unidad	Perfil de aptitud física	Lista de cotejo	30%

### Recursos y medios de apoyo didáctico

- \_\_\_\_\_ (2019) Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte IV. DGEP – UAS. México
- Talímetro
- Silbato
- Conos
- Platos
- Cronómetro
- Cinta métrica
- Cinta masking tape
- Tabla de anotación
- Formatos de expediente clínico y de evaluación

<b>Unidad II</b>		Fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas	<b>Horas</b>
			14
<b>Propósito de la unidad</b>		Identifica los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos de las disciplinas deportivas para su formación integral.	
<b>Ámbito y Atributos de las competencias genéricas</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Atributo</b>		<b>Criterio de Aprendizaje</b>
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.		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.		Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades.
<b>Ámbito y Competencias disciplinares básicas</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Área: Educación física</b>	<b>Contenido</b>	<b>Criterios de aprendizaje</b>
Atención al cuerpo y la salud	CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece	Fundamentos técnicos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas.	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.
<b>Saberes</b>			
<b>Conceptuales</b>		<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales-valorales</b>
Identifica los fundamentos técnicos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas		Práctica los fundamentos técnicos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas.	Colabora con interés en las actividades individuales y colectivas.

Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiciones fundamentales ofensivas – defensivas.</li> <li>• Desplazamientos ofensivos – defensivos.</li> </ul>			
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>Organizar equipos de 4 integrantes para la elaboración de un resumen e ilustraciones de la historia de las disciplinas deportivas que la preparatoria oferta, así como los organismos internacionales, nacionales y locales que lo promueven.</p> <p>Organizar equipos para elaborar presentación gráfica (cartel, dibujo o maqueta) que contemple: historia, organismos oficiales, espacios físicos requeridos para la práctica de las disciplinas deportivas que oferta la preparatoria.</p> <p>Los alumnos, de manera individual o por equipo, representan las reglas de juego de las disciplinas deportivas ofertadas en la preparatoria.</p> <p>Se registran los resultados obtenidos de cada estudiante, en los formatos correspondientes.</p> <p>Es recomendable tener en cuenta los tres momentos de una sesión: apertura, desarrollo y cierre.</p>			
Aspecto a evaluar	Evidencia	Instrumento	Ponderación
Participación en clase	Trabajo colaborativo.	Guía de observación	10%
Subproducto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio práctico de las posiciones y desplazamientos ofensivos - defensivos</li> </ul>	Lista de cotejo	60%
Producto integrador de Unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video por equipo de la práctica de posiciones y desplazamientos ofensivos-defensivos.</li> </ul>	Guía de observación	30%



### Recursos y medios de apoyo didáctico

- \_\_\_\_\_ (2019) Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte IV. DGEP – UAS. México
- Silbato
- Reglamento del deporte
- Tabla de anotación

<b>Unidad III</b>	Sistemas de las disciplinas deportivas		<b>Horas</b>
			24
<b>Propósito de la Unidad</b>	Identifica los sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas para su formación integral.		
<b>Ámbito y Atributos de las competencias genéricas</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Atributo</b>	<b>Criterio de Aprendizaje</b>	
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.	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.	Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades.	
<b>Ámbito y Competencias disciplinares</b>			
<b>Ámbito</b>	<b>Área: Educación física</b>	<b>Contenido</b>	<b>Criterios de aprendizaje</b>
Atención al cuerpo y la salud	<b>Ciencias Experimentales</b> CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que	Sistemas de las disciplinas deportivas	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.
<b>Saberes</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales-valorales</b>	
Identifica los sistemas básicos, ofensivos y defensivos	Practica los sistemas básicos, ofensivos y defensivos.	Colabora con interés en las actividades individuales y colectivas.	

## Contenidos

- Sistemas de las disciplinas deportivas

## 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.

A partir de los intereses mayoritarios, dependiendo de la infraestructura y equipo con los que se cuente, organizar dinámicas con las disciplinas deportivas que el contexto permite.

Por equipos desarrollar los fundamentos técnicos deportivos a partir de circuitos o estaciones.

Para el trabajo en clase, se recomienda organizar a los alumnos con experiencia para que funjan como monitores de sus propios compañeros.

Establecer una rutina a partir del ejemplo con apoyo de los monitores.

Procurar la inclusión y práctica equitativa de todos los alumnos.

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	Práctica de los sistemas básicos, ofensivos - defensivos	Lista de cotejo	60%
Producto integrador de la unidad	Representación por equipo de uno de los sistemas básicos, ofensivo-defensivo.	Guía de observación	30%

### Recursos y medios de apoyo didáctico

- \_\_\_\_\_ (2019) Antología de la asignatura de Actividad Física y Deporte IV. DGEP – UAS. México
- Silbato
- Conos
- Tabla de anotación
- Material para el deporte

## 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, coincidimos en 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).

El nuevo planteamiento curricular enfatiza la necesidad de evaluar el logro de las competencias previstas en cada programa, mediante el uso de instrumentos que posibiliten el registro, evaluación y seguimiento de las competencias del perfil de egreso, como rúbricas, listas de cotejo o guías de observación.

### **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

Durante el desarrollo del curso, 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 en la sesión.

En la primera y única unidad, se pedirá a los estudiantes una representación gráfica o maqueta con las medidas reglamentarias del espacio físico donde se practique la actividad física o disciplina.

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

Evaluación/calificación				
Aspecto a evaluar	Evidencia	Instrumento	Ponderación	Ponderación global
<b>Unidad I</b>				
Participación en clase	Trabajo colaborativo.	Guía de observación	10%	20%
Subproducto	I. 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	Lista de cotejo	60%	
Producto integrador de Unidad	Perfil de aptitud física	Lista de cotejo	30%	
<b>Unidad II</b>				



Participación en clase	Trabajo colaborativo.	Guía de observación	10%	<b>30%</b>
Subproducto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio práctico de las posiciones y desplazamientos ofensivos - defensivos</li> </ul>	Lista de cotejo	60%	
Producto integrador de Unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video por equipo de la práctica de posiciones y desplazamientos ofensivos-defensivos.</li> </ul>	Guía de observación	30%	

Unidad III				
Participación en clase	Trabajo colaborativo.	Guía de observación	10%	30%
subproductos	Práctica de los sistemas básicos, ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas	Lista de cotejo.	60%	
Producto integrador de Unidad	Video donde Aplica los fundamentos ofensivos– defensivos de las disciplinas deportivas en un sistemas básico.	Guía de observación	30%	
Producto integrador del curso				
Evidencia	Video o gráfico por equipo de la aplicación de los fundamentos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas en un sistema básico.			20%
Instrumento de evaluación	Guía de observación			

## ***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 IV. 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.

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 IV	Aspecto	Participación en clase					Evidencia		Trabajo Colaborativo	
GUIA 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, III	8.3 Asume una actitud constructiva al intervenir en equipos de trabajo, congruente con los conocimientos y habilidades que posee.	Colabora en equipos de trabajo, mostrando una actitud positiva y perseverante.	Muestra una actitud positiva al trabajar en equipo.									
Retroalimentación				Calificación					Acreditación			
									Acreditado		No acreditado	

## 2. Lista de cotejo para evaluar aspecto 2: Subproductos

Asignatura	Actividad Física y Deporte IV	Aspecto	Subproductos	Evidencia	Actividades/tareas
<b>Lista de cotejo</b>					
Unidad	No. Evidencia	Descripción (tarea)	Entrega		Entregas por unidad
			Sí (1)	No (0)	
1	6	1.1 Illiinois			
		1.2 Sit and reach			
		1.3 Lagartijas			
		1.4 Salto horizontal			
		1.5 Índice de masa corporal			
		1.6 Frecuencia cardiaca			
2	1	Ejercicio práctico de las posiciones y desplazamientos ofensivos - defensivos			
3	1	Práctica de los sistemas básicos, ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas			
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 IV						
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 CE12. 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 perfil de aptitud física a través de la realización de los test conforme a las indicaciones correspondientes	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: Video por equipo de la práctica de posiciones y desplazamientos ofensivos-defensivos.

LISTA DE COTEJO									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte IV						
Producto/Evidencia	Video por equipo de la práctica de posiciones y desplazamientos ofensivos-defensivos.		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.							
CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.	Identifica, a través de ejercicios prácticos,							
		Identifica, a través de ejercicios prácticos, los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos específicos .							
		Presenta en video posiciones y desplazamientos ofensivos-defensivos.							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	



Lista de cotejo para evaluación del producto integrador de la Unidad III: Aplica los fundamentos ofensivos–defensivos de las disciplinas deportivas en un sistemas básico.

LISTA DE COTEJO									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte IV						
Producto/Evidencia	Video por equipo donde Aplica los fundamentos ofensivos–defensivos de las disciplinas deportivas en un sistemas básico			Forma de evaluación					
				1. Heteroevaluación		3. Autoevaluación		4. 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).							
		determina su frecuencia cardíaca máxima y mínima.							
CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Identifica, a través de ejercicios prácticos, los sistemas básicos, ofensivos y defensivos de las disciplinas deportivas en un marco de colaboración y respeto.	Identifica, a través de ejercicios prácticos,							
		Identifica, a través de ejercicios prácticos, los sistemas básicos, ofensivos y defensivos							
		Presenta en video donde Aplica los fundamentos ofensivos–defensivos de las disciplinas deportivas en un sistemas básico							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	

Lista de cotejo para evaluación del producto integrador del curso: Video o gráfico por equipo de la aplicación de los fundamentos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas en un sistema básico.

LISTA DE COTEJO									
Nombre del Docente		Asignatura	Actividad física y Deporte IV						
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
CE12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.	Aplica de los fundamentos ofensivos – defensivos de las disciplinas deportivas en un sistema básico	Identifica, a través de ejercicios prácticos,							
		Identifica, a través de ejercicios prácticos, los sistemas básicos, ofensivos y defensivos							
		Presenta en video donde Aplica los fundamentos ofensivos–defensivos de las disciplinas deportivas en un sistemas básico							
Retroalimentación						Acreditación			
						Acreditado		No acreditado	