

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

SECRETARÍA DE DOCENCIA

DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2009

PROGRAMA DE ASIGNATURA

CULTURA FÍSICA	
SEMESTRE	TERCER



**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

M. en C. Eduardo Gasca Pliego  
**Rector**

M. en A.S.S. Felipe González Solano  
**Secretario de Docencia**

M. en A. E. José Francisco Mendoza Filorio  
**Director de Estudios de Nivel Medio Superior**

M. en DAES. Mónica Garduño Suárez  
**Coordinación e integración de programas de asignatura**

Programa de estudios de: *Tercer semestre*

**Actualización: Junio 2010**

Gutiérrez González Patricia  
Hernández Valdez Rogelio  
López Reyes Carlos  
Martínez Vázquez Ricardo  
Mejía Escalona Eugenio Ricardo  
Munguía Ortega Micaela Paula.

**Reestructuración: Enero 2011**

L. en N. Laura Leticia Miranda Durán  
M. en CMED. Eva Téllez Rojas

**Asesor Disciplinario:**

M. en CMED Eva Téllez Rojas

**Asesor Metodológico:**

Mtra. Sara Griselda Sánchez Mercado  
Dr. René Pedroza Flores

**Coordinador de la comisión de Autores:**

**Fecha de socialización en Academia General:**

**Fecha de aprobación por el Consejo General Académico.**  
9 de marzo de 2011





**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

<b>Campo de Formación:</b>	DESARROLLO HUMANO
----------------------------	-------------------

<b>Ámbito disciplinar:</b>	CULTURA FÍSICA
----------------------------	----------------

<b>ASIGNATURA:</b>	CULTURA FÍSICA
--------------------	----------------

<b>Semestre:</b>	TERCER		<b>Horas teóricas</b>	0
<b>Créditos:</b>	1		<b>Horas prácticas</b>	1
<b>Tipo de curso</b>	OBLIGATORIO		<b>Total de horas</b>	1
<b>Asignaturas simultáneas</b>	Geometría Analítica Química y vida diaria Física básica Ética y sociedad Historia de México Lectura de textos informativos y científicos Orientación educativa Ingles A2		<b>Etapas en la estructura curricular</b>	Básica

**PROPÓSITO GENERAL**

Contribuir en la formación integral del estudiante al propiciar el hábito de la práctica del ejercicio físico como parte del estilo de vida y como medio para la conservación de la salud física y mental.





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

### NORMAS DEL CURSO

<b>Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntualidad y asistencia.</li> <li>• Generar un ambiente de aprendizaje.</li> <li>• Facilitar el proceso de aprendizaje orientando al alumno para obtener la información que sustenta los previos y nuevos conocimientos.</li> <li>• Diseñar diversas estrategias de enseñanza aprendizaje.</li> <li>• Impulsar y desarrollar el trabajo colaborativo como estrategia para el aprendizaje.</li> <li>• Propiciar la relación interdisciplinaria para aprender a través de la comunicación y el diálogo.</li> </ul>	<b>Alumno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntualidad y asistencia</li> <li>• Disciplina y honestidad</li> <li>• Compromiso y responsabilidad</li> <li>• Entrega en tiempo y forma de las evidencias de aprendizaje(portafolio)</li> <li>• Desarrollo del trabajo individual y colectivo.</li> <li>• Respeto, atención y tolerancia hacia sus compañeros y al docente.</li> </ul>
----------------	--	---------------	--

PERFIL DOCENTE
<b>Formación disciplinaria:</b>
Lic. en Entrenamiento Deportivo, Lic. en Educación Física, Medico del deporte, Psicólogo del deporte, Lic. en Rehabilitación, Lic. En Nutrición, Certificación SICCED, Técnico Profesional Deportivo.
<b>Formación didáctico-pedagógica:</b>
Actualización, formación o especialización en Educación, Educación Media Superior. Actualización y/o capacitación en el enfoque por competencias.





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

### PRESENTACIÓN

El cambio en el desarrollo sociocultural del hombre, el aumento del transporte automotor, el incremento de actividades sedentarias provocadas por el avance en la tecnología al crear equipos ahorradores del trabajo del hombre, son entre otras causas los principales contribuyentes en la disminución del gasto energético que realizaba el hombre primitivo en épocas pasadas y quien mantenía un estilo de vida activo y en movimiento constante por necesidad propia.

Este cambio de hábitos en relación a la realización de movimiento o actividad física ha provocado en el ser humano bajos niveles de *aptitud física*, que es un factor de riesgo elevado para el desarrollo de enfermedades provocadas por esta inactividad. Uno de los medios para combatir este sedentarismo que ha ido creciendo en el hombre día a día es el *ejercicio físico*

el cual, ejerce una influencia psicológica y social profunda y es fuente de bienestar y salud física y mental.

Con la finalidad de desarrollar individuos con actitud de liderazgo, confianza y autoestima elevados para enfrentar los retos que le plantea la vida académica, laboral y social; con potencialidades físicas que le permitan mejorar su capacidad motriz, además de favorecer un estilo de vida activo y saludable, se ha estructurado el programa de la asignatura de Cultura Física, que incluye contenidos temáticos que le proporcionen el conocimiento al alumno para la elaboración de su programa de ejercicio físico personal, lo cual lo conducirá a la práctica del ejercicio con apego y bases para crearle el hábito del ejercicio físico permanente que en un futuro le reditué en una calidad de vida óptima.





ESTRUCTURA DE LA ASIGNATURA	
MÓDULO I	Cultura física en la salud
MÓDULO II	Cultura física en la vida diaria



**VINCULACIÓN CON EL PERFIL DE EGRESO**

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades
- Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad
- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
- Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social.



- Identifica sus fortalezas y limitaciones, intereses y expectativas personales en los ámbitos cognitivo, procedimental y emocional, sustentando la elección madura de una profesión y la construcción de su proyecto de vida.
- Practica hábitos para el cuidado de su salud física y mental, incluidos los relacionados con la buena alimentación, el autocontrol en el consumo de sustancias de riesgo y la práctica de actividades recreativas, deportivas, artísticas y culturales.
- Se conduce en la autorregulación de sus acciones como un individuo con sólidos principios basados en la equidad, la justicia, el respeto a la pluralidad, la diversidad y los preceptos jurídicos éticos y humanísticos de su contexto.



**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

**TABLA DE CONTENIDO TEMÁTICO**

COMPETENCIAS	PROCESO	MÓDULO I	MÓDULO II
		CULTURA FÍSICA EN LA SALUD	CULTURA FÍSICA EN LA VIDA DIARIA
Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	1. Diagnóstico: reconocer debilidades y tomar conciencia para darle solución.	<p>Evaluación diagnóstica del estilo de vida (aplicación del cuestionario) y de la aptitud física (test físicos).</p> <p>Tipos de estilos de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo</li> <li>• Sedentario</li> </ul> <p>Test físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de test</li> </ul>	Segunda evaluación de la aptitud física (aplicación de test físicos).
Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.	2. Investigar y adquirir nuevos conocimientos.	<p>Aptitud física (concepto):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos que integran la aptitud física (capacidades condicionales y coordinativas).</li> </ul> <p>Componentes del ejercicio físico para la salud (Fitness):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad aerobia (Resistencia)</li> <li>• Fuerza y resistencia muscular</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Composición corporal</li> </ul> <p>Efectos de la inactividad física en la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades producidas por la inactividad física.</li> </ul> <p>Programa de ejercicio físico personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de ejercicio físico.</li> </ul>	<p>Beneficios del ejercicio físico en el organismo.</p> <p>Impacto del ejercicio físico en la vida diaria.</p>







**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos de la carga de un programa de ejercicio físico personal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Volumen</li> <li>✓ Intensidad</li> <li>✓ Frecuencia</li> <li>✓ Duración</li> </ul> </li> </ul> <p>Fases de una sesión de ejercicio físico.</p>	
Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	3. Aplicar el conocimiento adquirido para implementar soluciones.	<p>Estructuración del programa de ejercicio físico personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenido del programa de ejercicio físico personalizado.</li> </ul>	Adecuación del programa de ejercicio físico con base en los resultados previos de la evaluación de la aptitud física.
Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.	4. Autoevaluación, seguimiento y evaluación.	Revisión y ajuste del contenido del programa de ejercicio físico personalizado.	Seguimiento del programa de ejercicio físico personalizado.





**ESQUEMA GRÁFICO DE CONTENIDOS**



**MÓDULO I**  
**CULTURA FÍSICA EN LA SALUD**

- Evaluación diagnóstica del estilo de vida y de la aptitud física.
- Tipos de estilos de vida.
- Test Físicos.
- Aptitud física.
- Componentes del ejercicio físico para la salud (Fitness).
- Efectos de la inactividad física en la salud.
- Programa de ejercicio físico personal.
- Fases de una sesión de ejercicio físico.
- Estructuración del programa de ejercicio físico personal.
- Revisión y ajuste del contenido del programa de ejercicio físico personalizado.
- Manifestaciones del incremento del nivel de la aptitud física.



**MÓDULO II**  
**CULTURA FÍSICA EN LA VIDA DIARIA**

- Segunda evaluación de la aptitud física (aplicación de test físicos).
- Beneficios del ejercicio físico en el organismo.
- Impacto del ejercicio físico en la vida diaria.
- Adecuación del programa de ejercicio físico con base en los resultados previos de la evaluación de la aptitud física.
- Seguimiento del programa de ejercicio físico personalizado.
- Evaluación final del nivel de aptitud física (aplicación de test físicos).



**MÓDULO I**

**CULTURA FÍSICA EN LA SALUD**

**SESIONES  
PREVISTAS**

**PROPÓSITOS DEL MÓDULO**

Desarrollar en el estudiante capacidad para estructurar un programa de ejercicio físico personal, a partir de un diagnóstico de su estilo de vida y su aptitud física.

**EJES TRANSVERSALES**

**Educación para la salud:** Al reconocer los beneficios que le proporciona la práctica del ejercicio físico y adoptar un estilo de vida activo para la mejora de su salud.

**Educación en valores:** Al reconocer los valores que fortalecen al ser humano y lo integran a la sociedad como un individuo útil.

**EJES PROBLEMATIZADORES PARA EL DESARROLLO DE CONTENIDOS**

¿Qué es estilo de vida? ¿Cómo determinar el nivel de aptitud física?

¿Cómo estructurar un programa de ejercicio físico para la salud?

¿Qué efectos produce en el organismo la inactividad física?

¿Cuáles son las fases de una sesión de ejercicio físico?



**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

<b>MÓDULO I</b>	<b>CULTURA FÍSICA EN LA SALUD</b>	<b>SESIONES PREVISTAS</b>	
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	--

**CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR COMPETENCIAS**

TEMÁTICA	COMPETENCIAS DISCIPLINARES		DOMINIOS DE LAS COMPETENCIAS		
			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
<p>Evaluación diagnóstica del estilo de vida (Aplicación del cuestionario) y de la aptitud física (Test físicos).</p> <p>Tipos de estilos de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Activo</li> <li>Sedentario</li> </ul> <p>Test Físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de test</li> </ul>	<p>Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p>		<p>Reconoce los beneficios de la evaluación diagnóstica.</p> <p>Enuncia y explica los tipos de estilo de vida.</p> <p>Clasifica y explica los tipos de test físicos.</p>	<p>Contesta el cuestionario y realiza los test físicos.</p> <p>Analiza los diferentes estilos de vida y sus riesgos para la salud.</p> <p>Utiliza test de evaluación física para determinar su nivel de aptitud física.</p>	<p>Muestra disposición y coopera en la realización de los test físicos, contesta el cuestionario diagnóstico de estilo de vida.</p> <p>Reconoce que estilo de vida lleva y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>Reconoce sus limitaciones de aptitud física y se compromete a superarlas.</p>
<p>Aptitud física</p> <p>Elementos que integran la aptitud física (capacidades condicionales y coordinativas).</p> <p>Componentes del</p>	<p>Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y</p>		<p>Define el concepto de aptitud física, capacidades condicionales y coordinativas e identifica los elementos que la constituyen.</p>	<p>Diferencia el nivel de aptitud física que se requiere de acuerdo a las necesidades de cada individuo.</p> <p>Organiza la información adquirida para su uso</p>	<p>Reconoce la importancia de seleccionar fuentes de información confiables para dar sustento a sus nuevos conocimientos.</p> <p>Toma conciencia de la importancia de obtener</p>





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

<p>ejercicio físico para la salud (Fitness):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad aerobia (Resistencia)</li> <li>• Fuerza y resistencia muscular</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Composición corporal</li> </ul> <p>Efectos de la inactividad física en la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades producidas por la inactividad física.</li> </ul> <p>Programa de ejercicio físico personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de ejercicio físico.</li> <li>• Elementos de la carga de un programa de ejercicio físico personal: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Volumen</li> <li>✓ Intensidad</li> <li>✓ Frecuencia</li> <li>✓ Duración</li> </ul> </li> </ul> <p>Fases de una sesión de ejercicio físico.</p>	<p>confiabilidad.</p>	<p>Enuncia y explica los componentes del ejercicio físico para la salud.</p> <p>Identifica y determina los efectos y consecuencias de la inactividad física sobre la salud.</p> <p>Identifica los tipos de ejercicio que existen para ejercitarse y explica los elementos de la carga de un programa de ejercicio físico.</p> <p>Reconoce las fases que integran una sesión de ejercicio físico y las distingue dentro de la misma sesión.</p>	<p>posterior.</p> <p>Reconoce los efectos y consecuencias de la inactividad física.</p> <p>Utiliza fuentes de información adecuadas para investigar e integrar los elementos de la carga en un tipo de ejercicio.</p> <p>Diseña una sesión de su programa de ejercicio físico.</p>	<p>información confiable para desarrollar un nuevo estilo de vida.</p> <p>Emplea la información para estructurar su programa de ejercicio.</p> <p>Aplica la información para estructurar su programa de ejercicio basándose en fuentes de información confiable.</p>
---	-----------------------	--	--	--





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior

### CULTURA FÍSICA

<p>Estructuración del programa de ejercicio físico personal:</p> <p>Contenido del programa de ejercicio físico personalizado.</p>	<p>Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.</p>		<p>Reconoce su nivel de aptitud física con los resultados de su evaluación diagnóstica y determina el contenido de su programa de ejercicio físico personal para el semestre.</p>	<p>Diseña su programa de ejercicio físico con base en los resultados de su evaluación de aptitud física diagnóstica.</p>	<p>Participa activamente en la ejecución de su programa de ejercicio físico siguiendo las instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como contribuye en beneficio de su salud.</p>
<p>Revisión y ajuste del contenido del programa de ejercicio físico personalizado.</p>	<p>Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.</p>		<p>Explica su nivel de aptitud física e identifica los cambios necesarios en su programa de ejercicio.</p> <p>Recuerda y explica los elementos de la carga (volumen, intensidad, frecuencia, duración).</p>	<p>Analiza cada uno de los elementos de la carga y diseña las modificaciones al programa de ejercicio.</p>	<p>Se percata de las actividades que le resultan de menor y/o mayor dificultad en su programa de ejercicio y elabora las modificaciones al mismo, para controlarlas y enfrentar el reto de mejorar su nivel de aptitud física.</p>
<p>Manifestaciones del incremento del nivel de la aptitud física.</p> <p>Tabla comparativa de los resultados de las pruebas físicas de 1º a 3er semestre.</p> <p>Programa de ejercicio del semestre</p>	<p>Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>Practica hábitos para el cuidado de su salud física y mental practicando actividades físicas y/o deportivas.</p>		<p>Identifica las variables que evidencian el incremento de su nivel de aptitud física y las explica.</p> <p>Muestra y explica la tabla comparativa de resultados obtenidos en sus evaluaciones anteriores (semestres 1, 2 y 3), evidenciando la mejora de su nivel de aptitud física.</p>	<p>Distingue los cambios en su nivel de aptitud física y muestra que realiza ejercicio físico con menor nivel de fatiga y se mantiene realizándolo por más tiempo.</p> <p>Muestra y justifica su nuevo programa de ejercicio, explicando los cambios realizados en el</p>	<p>Se percata de los beneficios que el ejercicio físico provoca en su organismo y en cada uno de los ambientes en los que se desenvuelve, y lo practica por convicción propia.</p>





**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior  
CULTURA FÍSICA**

			<p>mismo.</p> <p>Pone en práctica su nuevo programa, registrando de manera sistemática su desempeño en cada actividad.</p>	
--	--	--	--	--

**MÓDULO I. ACTIVIDAD PEDAGÓGICA POR COMPETENCIAS  
AMBIENTE DE APRENDIZAJE**

		Actividades del alumno	Estrategias	Recursos	Evaluación		
					A <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	Evidencia
<b>Apertura</b>	1. Recuperar conocimiento previo	<p>1. Participa en la evaluación diagnóstica propuesta por el profesor para reconocer sus conocimientos previos en relación a los conceptos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Estilo de vida</li> <li>b. Estilo de vida sedentario,</li> <li>c. Estilo de vida activo</li> <li>d. Test físicos (tipo y manejo)</li> <li>e. Aptitud física y elementos</li> <li>f. Programa de ejercicio físico personal</li> <li>g. Fases de una sesión (calentamiento, principal, de relajación).</li> <li>h. Volumen, intensidad, frecuencia, duración, resistencia, fuerza-resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal.</li> </ul>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Cuestionario diagnóstico</p>	Preguntas orientadoras de la lluvia de ideas	D	H	Cuestionario diagnóstico

<sup>1</sup> A. Función de la evaluación: (D) Diagnóstica; (C) Continua; (S) Sumativa

<sup>2</sup> B. Tipo de evaluación: (A) Autoevaluación; (C) Coevaluación; (H) Heteroevaluación





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

	<b>2. Problematizar</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Después de consultar artículos relacionados con el tema, reflexiona de manera colectiva sobre las principales enfermedades provocadas por la inactividad física y cómo afectan éstas al estado de salud.</li> <li>Elabora en equipo un texto donde menciones los diferentes estilos de vida y propongas acciones para combatir las enfermedades provocadas por la inactividad física.</li> <li>Elabora junto con un compañero un resumen de los diferentes test físicos y elabora una propuesta de formato de evaluación de pruebas físicas de aptitud física.</li> <li>Elabora individualmente un resumen donde reconoce los elementos de la carga (Volumen, intensidad, frecuencia, duración)</li> </ol>	<p>Trabajo colaborativo</p> <p>Reflexión personal</p>	Artículos de lectura relacionados con el tema.	D	H	<p>Resumen grupal y propuesta de formato</p> <p>Resumen personal</p>
<b>Desarrollo</b>	<b>3. Adquirir nueva información</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Realiza los test físicos               <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia: Prueba de los 1000 metros corriendo</li> <li>Fuerza muscular: Extremidades inferiores 30" de sentadillas a 90 grados; Extremidades superiores 30" de lagartijas horizontales, fuerza abdominal 30" a 90 grados.</li> <li>Flexibilidad Well's y Dillon posición de pie.</li> <li>Integra la información de las capacidades físicas condicionales y elementos del fitness.</li> </ul> </li> <li>Construye una tabla comparativa con los resultados de sus evaluaciones previas (1° y 2° semestre) y la analiza, determinando el porcentaje de incremento de su aptitud física.</li> <li>Elabora individualmente un documento en el que propone su programa de ejercicio físico personal.</li> </ol>	<p>Trabajo colaborativo</p> <p>Análisis personal</p>	<p>Formato de pruebas de evaluación física</p> <p>Instrumentos de medición</p> <p>Resultados de pruebas físicas del 1° al 3er semestre</p> <p>Resultados de las evaluaciones de aptitud física del 1° y 2° semestre</p> <p>Evaluación diagnóstica del estilo de vida y de aptitud física.</p>	C	H	<p>Formato de pruebas de evaluación física</p> <p>Tabla comparativa de los resultados de las pruebas físicas de 1° a 4° semestre</p> <p>Programa de ejercicio</p>







## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

<b>Cierre</b>	4. Organiza información	1. Integra los elementos del fitness y elabora una rutina de ejercicio físico para la salud. 2. Elabora de manera individual un cuadro de registro del contenido de su programa de ejercicio	Trabajo individual	Formato	C	C	Rutina de ejercicios  Cuadro de registro
	5. Procesar nueva información	Analiza el programa de ejercicio de cada uno de los integrantes de su equipo e identifica los elementos del fitness.	Trabajo colaborativo (Equipos de 5 integrantes).	Programas de ejercicios de los integrantes del equipo.  Fotografías	C	C	Análisis de los programas de ejercicios
	6. Aplicar, transferir información	Mejora su nivel de aptitud física con la ejecución del programa de ejercicio físico planificado para el semestre.	Trabajo individual	Programa de ejercicio físico	S	C	Video de aplicación de sesiones de ejercicio
	7. Tomar conciencia (metacognición)	Con base en el I portafolio de evidencias elabora un texto en el que exprese una reflexión personal respecto a los cambios provocados con el ejercicio físico en su salud y vida diaria.	Toma de conciencia (Meta cognición)	Portafolio de evidencias	S	E D	Texto reflexivo

### COMPETENCIAS GENÉRICAS DESARROLLADAS:

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
- Sigue instrucciones y procedimientos reflexivamente comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
- Elige fuentes de información relevante y las discrimina de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
- Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social.





**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

MÓDULO I. EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS		
Evidencias de desempeño		Criterios de evaluación
Cuestionario diagnóstico		<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento y/o mejora de los resultados de los semestres anteriores.</li> </ul>
Resumen grupal y propuesta de formato Resumen personal		<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad de la información presentada.</li> <li>Ortografía y redacción.</li> <li>Registro adecuado de citas y fuentes consultadas.</li> </ul>
Tabla comparativa Análisis de los programas de ejercicios		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega en tiempo y forma</li> <li>Calidad del ejercicio de análisis y síntesis de información.</li> <li>Originalidad en la presentación, limpieza, estructura y ortografía.</li> </ul>
Programa y rutina de ejercicio Cuadro de registro		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del producto.</li> <li>Elabora el producto con limpieza, orden, organización y estructura</li> <li>Cumple con la información solicitada en el producto, responde a las especificaciones que se le pidieron en términos de contenidos.</li> </ul>
Texto reflexivo		<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad del análisis: reconoce sus valores, fortalezas y debilidades; enfrenta las dificultades; fundamenta su elección de alternativas; analiza y asume las consecuencias de sus actos, etc.</li> <li>Entrega oportunamente.</li> <li>Calidad en la presentación: limpieza, orden, ortografía y redacción.</li> </ul>
<b>Evidencia de Actividad Integradora I</b>  <b>Video de aplicación de sesiones de ejercicio</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro sistemático y completo de actividad física extraescolar, incluyendo frecuencias: basal, reposo relativo, antes de la actividad, después del esfuerzo físico.</li> <li>Evidencia de incremento en el desempeño durante las pruebas de capacidad física.</li> </ul>





**MÓDULO II**

**CULTURA FÍSICA EN LA VIDA DIARIA**

**SESIONES PREVISTAS**

**FALTAN**

**PROPÓSITOS DEL MÓDULO**

Desarrollar en el estudiante la capacidad de reestructurar su programa de ejercicio físico personal, a partir de la valoración de su estilo de vida y su aptitud física.

**EJES TRANSVERSALES**

**Educación para la salud:** Al reconocer los beneficios que le proporciona la práctica del ejercicio físico y adoptar un estilo de vida activo para la mejora de su salud.

**Educación en valores:** Al reconocer los valores que fortalecen al ser humano y lo integran a una sociedad como un individuo útil.

**EJES PROBLEMATIZADORES PARA EL DESARROLLO DE CONTENIDOS**

**FALTAN**



**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

<b>MÓDULO II</b>	<b>CULTURA FÍSICA EN LA VIDA DIARIA</b>	<b>SESIONES PREVISTAS</b>	<b>FALTAN</b>
------------------	---	---------------------------	---------------

**CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR COMPETENCIAS**

TEMÁTICA	COMPETENCIAS DISCIPLINARES		DOMINIOS DE LAS COMPETENCIAS		
			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Segunda evaluación de la aptitud física (aplicación de test físicos).	Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.		Reconoce los test de evaluación física para evaluar la capacidad de resistencia, de fuerza-resistencia y flexibilidad.	Utiliza los test de evaluación física para determinar el avance en su nivel de aptitud física	Está dispuesto y coopera en la realización de los test físicos.
Beneficios del ejercicio físico en el organismo.  Impacto del ejercicio físico en la vida diaria.	Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad		Identifica los beneficios o cambios que se producen en su organismo por efectos del ejercicio físico  Enuncia los efectos que produce el ejercicio físico en las actividades de la vida diaria.	Concibe los beneficios del ejercicio y Aplica el programa de ejercicio físico  Reconoce la influencia que tiene el ejercicio sobre su actitud y rendimiento en las distintas actividades de su vida diaria.	Se interesa en la mejora de su salud empleando como medio el ejercicio físico.  Busca fuentes de información confiables para investigar los efectos del ejercicio en la vida diaria.  Integra a su vida diaria la práctica del ejercicio físico.
Adecuación del programa de ejercicio físico con base en los	Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva,		Se percata de su nivel de aptitud física y determina los cambios	Emplea los resultados de su evaluación de	Elabora de manera reflexiva, las modificaciones a su programa semestral





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior

### CULTURA FÍSICA

resultados previos de la segunda evaluación de la aptitud física.	comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.		para mejorar su programa de ejercicio físico.	aptitud física para adecuar su programa semestral de ejercicio.	comprendiendo como el ejercicio contribuye a la mejora de su aptitud física.
Seguimiento del programa de ejercicio físico personalizado.	Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.		Registra las sesiones de ejercicio programado y realizado durante la semana	Analiza cada uno de los elementos de la carga y diseña modificaciones al programa de ejercicio de ser necesario.	Reconoce las fortalezas y debilidades en su aptitud física y se compromete a seguir superándose.
Evaluación final del nivel de aptitud física (aplicación de test físicos).	Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social		Reconoce los test de evaluación física para evaluar la resistencia, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.	Utiliza los test de evaluación física para determinar el nivel de desarrollo de su aptitud física	Está dispuesto y coopera en la realización de los test físicos.  Reconoce al ejercicio físico como medio para mejorar su nivel de aptitud física.
Tabla comparativa de los resultados de las pruebas físicas de 1° a 3er semestre.  Programa de ejercicio del semestre	Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social		Muestra y explica la tabla comparativa de resultados obtenidos en sus evaluaciones anteriores (semestres 1, 2 y 3), evidenciando la mejora de su nivel de aptitud física.  Muestra y explica el programa de ejercicio y los cambios realizados en el mismo.	Distingue los cambios en su nivel de aptitud física  Detalla el programa de ejercicios	Se percata que la actividad física es un medio que contribuye a su desarrollo físico, mental y social.  Fomenta la realización del ejercicio físico en su comunidad  Reconoce que el programa semestral de ejercicio físico es un medio para su desarrollo físico, mental y social.





**MÓDULO II. ACTIVIDAD PEDAGÓGICA POR COMPETENCIAS**  
**AMBIENTE DE APRENDIZAJE**

		Actividades del alumno	Estrategias	Recursos	Evaluación		
					A <sup>3</sup>	B <sup>4</sup>	Evidencia
<b>Apertura</b>	1. <i>Recuperar conocimiento previo</i>	1. Participa en la evaluación diagnóstica propuesta por el profesor para reconocer los conocimientos sobre los temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios del ejercicio físico en el organismo</li> <li>• El impacto del ejercicio físico en la vida diaria</li> </ul> 2. Elabora un resumen o mapa mental de la discusión grupal.	Lluvia de ideas Discusión grupal guiada	Preguntas orientadoras para la lluvia de ideas y discusión grupal	D	H	Mapa conceptual
	2. <i>Problematizar</i>	Después de leer artículos relacionados con el tema, elabora en equipo un resumen donde menciones los principales beneficios provocados por la práctica continua del ejercicio físico en el organismo.	Trabajo colaborativo	Artículos relacionados con el tema	D	C	Resumen grupal

<sup>3</sup> A. Función de la evaluación: (D) Diagnóstica; (C) Continua; (S) Sumativa; (ED) Evaluación del docente

<sup>4</sup> B. Tipo de evaluación: (A) Autoevaluación; (C) Coevaluación; (H) Heteroevaluación



## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

<b>Desarrollo</b>	<b>3. Adquirir nueva información</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Realiza los test físicos para la 2ª evaluación <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia: Prueba de los 1000 metros corriendo</li> <li>Fuerza muscular: Extremidades inferiores 30" de sentadillas a 90 grados; Extremidades superiores 30" de lagartijas horizontales, fuerza abdominal 30" a 90 grados.</li> <li>Flexibilidad Wells y Dillon posición de pie.</li> <li>Integra la información de las capacidades físicas condicionales y elementos del fitness.</li> </ul> </li> <li>Elabora una tabla comparativa con los resultados de sus evaluaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>1º y 2º semestre,</li> <li>Evaluación diagnóstica y 2ª evaluación del 3er semestre</li> </ul> </li> <li>Analiza sus resultados y determina el porcentaje de incremento de la aptitud física.</li> <li>En función de los resultados, realiza las modificaciones necesarias a su programa de ejercicio físico</li> </ol>	Trabajo colaborativo  Análisis personal	Formato de pruebas de evaluación física  Instrumentos de medición  Resultados de pruebas físicas  Evaluación diagnóstica del estilo de vida y de aptitud física.	S	H	Formato de pruebas de evaluación física  Tabla comparativa y análisis estadístico  Programa de ejercicio modificado
	<b>4. Organiza información</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Modifica la rutina de ejercicio físico para la salud, con base en los resultados obtenidos.</li> <li>Elabora de manera individual un cuadro de registro del contenido de las modificaciones al programa de ejercicio</li> </ol>	Trabajo individual	Plan de Programa de ejercicio	C	H	Rutina de ejercicios  Cuadro de registro





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

	5. Procesar nueva información	Analiza los resultados obtenidos en las evaluaciones de aptitud física y el programa de ejercicio, mostrando los cambios obtenidos.	Trabajo individual	Evaluaciones de aptitud física Programas de ejercicios de los integrantes del equipo.	C	C	Análisis de los resultados y de los programas de ejercicios.
Cierre	6. Aplicar, transferir información	1. Aplica y da seguimiento personal a su nuevo programa de ejercicio físico. 2. Demuestra en la valoración final de capacidad física, avances significativos como resultado de la aplicación consciente y sistemática de su nuevo programa de ejercicio físico.	Trabajo individual	Programa de ejercicio físico Test de evaluación de aptitud física de 1° a 3er semestre.	S	C	Test de evaluación física Análisis de resultados Video
	7. Tomar conciencia	Elabora un texto informativo en el que compare su capacidad física al inicio y al final del módulo, valorando los logros conseguidos.	Reflexión personal	Portafolio de evidencias	S	E D	Texto informativo

### Competencias genéricas desarrolladas:

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
- Sigue instrucciones y procedimientos reflexivamente comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
- Elige fuentes de información relevante y las discrimina de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
- Reconoce la actividad física como medio para su desarrollo físico, mental y social.







**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

<b>MÓDULO II. EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS</b>		
<b>Evidencias de desempeño</b>		<b>Criterios de evaluación</b>
Mapa conceptual		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega en tiempo y forma</li> <li>Calidad del ejercicio de análisis y síntesis de información.</li> <li>Originalidad en la presentación, limpieza, estructura y ortografía.</li> </ul>
Resumen grupal		<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad de la información presentada.</li> <li>Ortografía y redacción.</li> <li>Registro adecuado de citas y fuentes consultadas.</li> </ul>
Tabla comparativa Análisis de los programas de ejercicios		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega en tiempo y forma</li> <li>Calidad del ejercicio de análisis y síntesis de información.</li> <li>Originalidad en la presentación, limpieza, estructura y ortografía.</li> </ul>
Programa y rutina de ejercicio Cuadro de registro		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del producto.</li> <li>Elabora el producto con limpieza, orden, organización y estructura</li> <li>Cumple con la información solicitada en el producto, responde a las especificaciones que se le pidieron en términos de contenidos.</li> </ul>
Test de evaluación física. Análisis de resultados		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega en tiempo y forma</li> <li>Calidad del ejercicio de análisis y síntesis de información.</li> <li>Originalidad en la presentación, limpieza, estructura y ortografía.</li> </ul>
Texto reflexivo		<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad del análisis: reconoce sus valores, fortalezas y debilidades; enfrenta las dificultades; fundamenta su elección de alternativas; analiza y asume las consecuencias de sus actos, etc.</li> <li>Entrega oportunamente.</li> <li>Calidad en la presentación: limpieza, orden, ortografía y redacción.</li> </ul>
<b>Evidencia de Actividad Integradora I</b> <b>Video de aplicación de sesiones de ejercicio</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro sistemático y completo de actividad física extraescolar, incluyendo frecuencias: basal, reposo relativo, antes de la actividad, después del esfuerzo físico.</li> <li>Evidencia de incremento en el desempeño durante las pruebas de capacidad física.</li> </ul>





## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

### **Para el alumno**

1. Medina. J.E. (2002) *Actividad Física y Salud Integral*. Barcelona: Paidotribo.
2. Morales. D.M. A. (2006) *Diccionario de la Educación Física y los deportes*. Colombia: Gil Editores Grupo internacional de librerías S.A de C.V Colombia.
3. Gispert. C. (2002) *Manual de Educación física y deportes, Técnicas y actividades prácticas*. España: Océano.
4. Heyward. V.H. (2006) *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

### **Para el docente**

1. ACSM. (2008) *Manual De Consulta para el Control y la Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
2. Medina. J.E. (2003) *Actividad Física y Salud Integral*. Barcelona: Paidotribo.
3. ACSM. (2007) *Manual ACSM para la Valoración y prescripción del ejercicio*. USA: Paidotribo.
4. Morales. D.M. A. (2006) *Diccionario de la Educación Física y los deportes*. Colombia. Gil Editores Grupo internacional de librerías S.A de C.V Colombia.
5. Barbany. J.R. (2002) *Fisiología del Ejercicio Físico y del entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

### **Para el alumno**

1. Barbany. J.R. (2002) *Fisiología del Ejercicio Físico y del entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo
2. Heyward. V.H. (2006) *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.





**Para el docente**

1. VVAA. (2008) *DICCIONARIO PAIDOTRIBO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.*

**MESOGRAFÍA**

**Recursos web:**

Asociación Americana de Medicina del Deporte: [www.acsm.org/](http://www.acsm.org/)

Asociación Americana de la Salud y el Deporte. <http://www.aahperd.org>

Asociación Australiana del Deporte. [www.umist.ac.uk/sport/ccontent.html](http://www.umist.ac.uk/sport/ccontent.html)

Entrenamiento y salud: [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

Journal of Sport History: [www.aafla.com./](http://www.aafla.com/)

Programa Institucional de Activación Física de la UAEM: [www.actividadcaminoalandar.blogspot.com](http://www.actividadcaminoalandar.blogspot.com)





**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

**DIAGRAMA DE EVALUACIÓN**

FASE 1				FASE 2		
Continua	FORMAS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	VALOR			
	Diagnóstica	El docente determina a través de qué instrumentos explora los <b>conocimientos previos</b> de sus alumnos y genera el perfil de grupo.	0%	Diagnóstica	El docente determina a través de qué instrumentos explora los <b>conocimientos previos</b> de sus alumnos y genera el perfil de grupo.	0%
	Evidencias de desempeño de los dominios en competencias:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario diagnóstico</li> <li>• Resumen grupal y propuesta de formato</li> <li>• Resumen personal</li> <li>• Tabla comparativa</li> <li>• Análisis de los programas de ejercicios</li> <li>• Programa y rutina de ejercicio</li> <li>• Cuadro de registro</li> <li>• Texto reflexivo</li> </ul>	Tareas acreditadas	Evidencias de desempeño de los dominios en competencias:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa conceptual</li> <li>• Resumen grupal</li> <li>• Tabla comparativa</li> <li>• Análisis de programas de ejercicios.</li> <li>• Programa y rutina de ejercicio c/ cuadro registro</li> <li>• Test de evaluación física c/ análisis de resultados</li> <li>• Texto reflexivo</li> </ul>	Tareas acreditadas





**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**  
**CULTURA FÍSICA**

FASE 1				FASE 2			
	FORMAS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	VALOR		FORMAS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	VALOR
Sumativa	<b>Actividad Integradora I</b>  <b>Video de actividad física extraescolar</b>  <b>Resultados de evaluación de capacidad física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro sistemático y completo de actividad física extraescolar,</li> <li>Evidencia de incremento en el desempeño durante las pruebas de capacidad física.</li> </ul>	100%		<b>Actividad Integradora II</b>  <b>Video de actividad física extraescolar</b>  <b>Resultados de evaluación de capacidad física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro sistemático y completo de actividad física extraescolar.</li> <li>Evidencia de incremento en el desempeño durante las pruebas de capacidad física.</li> </ul>	100%
	Sumativa		100%		Sumativa		100%

