



Universidad Autónoma  
del Estado de México

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

**CULTURA FÍSICA**

*de Primer Semestre*



Secretaría de Educación Pública  
Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior



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

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**

PRIMER





**Rector:**

M. en C. Eduardo Gasca Pliego

**Secretario de Docencia**

M. en A.S.S. Felipe González Solano

**Director de Estudios de Nivel Medio Superior**

M. en A. E. José Francisco Mendoza Filorio

**Coordinación e integración de programas de asignatura**

M. en DAES. Mónica Garduño Suárez

Programa de Estudios de *primer semestre*

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

**Actualización: Mayo, 2006**

Balderas Elorza Aidé  
Gómez Castillo José Francisco  
Martínez Vázquez Ricardo  
Torres Villanueva Eulalio

**Elaboración, Agosto 2009**

Apolonio Oro Gabino

**Actualización, Marzo 2010**

Andriassi Prado Luis Ángel  
Gutiérrez González Patricia  
Hernández Valdes Reyes  
Mejía Escalona Eugenio Ricardo

**Asesor Disciplinario:**

Lic. Joel Abraham Martínez González  
L.E.D. Guillermo Primero Sánchez

**Asesor Metodológico:**

Dr. René Pedroza Flores

**Coordinador de la comisión de Autores:**

Mtro. Miguel Gutiérrez Sánchez

**Fecha de socialización en Academia General:**

Noviembre, 2009

**Fecha de aprobación por el Consejo General Académico:**

21 de Septiembre de 2009





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

**ASIGNATURA:** CULTURA FÍSICA

**Campo de Formación:** DESARROLLO HUMANO

**Ámbito disciplinar:** CULTURA FÍSICA

<b>Semestre:</b>	1	<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>	Álgebra Hombre y Salud Pensamiento y Razonamiento Lógico Comunicación Oral y Escrita Desarrollo del Potencial Humano Orientación Educativa Computación Básica Cultura Física	<b>Etapas en la estructura curricular</b>	INTRODUCTORIA
--------------------------------	---	---	---------------





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

**NORMAS DEL CURSO:**

**Docente:**

Puntualidad y asistencia.  
Diseña diversas estrategias de enseñanza-aprendizaje.  
Dota al alumno de elementos básicos, información necesaria que permita entender los beneficios de los hábitos del ejercicio para el cuidado de la salud con la debida calidad, responsabilidad y compromiso.  
Genera un ambiente de aprendizaje.  
Mediador en el proceso de aprendizaje.  
Impulsa y desarrolla trabajo colaborativo como estrategia para el aprendizaje.  
Sostiene relaciones entre iguales para aprender a través de la comunicación y el dialogo.

**Alumno:**

Puntualidad y Asistencia.  
Disciplina y honestidad.  
Compromiso y responsabilidad.  
Entrega en tiempo y forma las evidencias de aprendizaje (portafolio).  
Desarrollo de trabajo individual y colectivo.  
Muestra actitud de respeto, atención y tolerancia hacia sus compañeros y al docente.





## **PRESENTACIÓN**

En la actualidad la población mexiquense ha adquirido un problema de salud pública. Derivado del sedentarismo, el cual predomina en la vida diaria de acuerdo a la gran mayoría de las actividades de los mexiquenses, surgen distintas patologías y síndromes. El presente programa pretende abordar este problema.

La práctica sistemática del ejercicio físico ligado con hábitos alimenticios saludables es un medicamento preventivo que impide que las enfermedades como: la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y la arterosclerosis se generen en nuestro organismo. Y es por eso que hoy en día se le ha dado importancia al movimiento y la ejercitación del cuerpo.

Nuestra universidad busca cambiar los hábitos de vida del estudiante y que con esto a largo plazo se dé en nuestra población adulta una visión amplia de la asignatura Cultura Física y con base en los aprendizajes significativos de la teoría especializada el alumno construya sus rutinas de actividad física, las cuales le van a permitir una mayor capacidad del uso de sus facultades de concentración, atención, memoria y creatividad.

Por lo tanto el alumno deberá entender los conceptos básicos (capacidades físicas, principios de la sesión ente otros), y después comprender los procesos de las cualidades física (es decir los medios, métodos y factores fisiológicos de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) para al final poder emplear las técnicas de planeación que van desde sesiones, semanas y hasta meses de actividad física.





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

### PROPÓSITO GENERAL

- Contribuye a la formación integral del estudiante a sí como a mejorar la calidad de vida a través de las herramientas teórico-metodológicas que favorezcan el cuidado de la salud en su vida actual y futura.

### Competencias Genéricas

#### Se autodetermina y cuida de sí

1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

3.- Elige y practica estilos de vida saludables.

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean

#### Aprende en forma autónoma

7.- Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### Competencias Disciplinarias Básicas

#### Matemáticas:

5.- Analiza las relaciones entre dos o más variables de un proceso social o natural para determinar o estimar su comportamiento.

#### Ciencias Sociales y Humanidades:

12.- Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

### Propósitos de Aprendizaje

- Identifica las diferencias entre educación física, deporte y recreación con el fin de utilizarlos correctamente en el cuidado de su salud.
- Anticipa y valora las consecuencias que la actividad física (resistencia) produce en el organismo.
- Conoce los diferentes medios que pueden ser empleados para realizar actividad física en los tiempos libres.
- Entiende y utiliza los diferentes métodos para el desarrollo de la resistencia enfocado a la salud.
- Diseña sus propias sesiones de actividad física (resistencia) para mantener el bienestar físico y mental.







**ESQUEMA GRÁFICO DE CONTENIDOS**

**CULTURA FÍSICA**

**Modulo I**  
**CONCEPTOS DE CULTURA**  
**FÍSICA.**

1. **Conceptos básicos.**
  - 1.1 Conceptos generales.
2. **Enfermedades como consecuencia de la inactividad física.**
  - 2.1 Enfermedades más comunes.
3. **Capacidades físicas.**
  - 3.1 La fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.
4. **Principios de la sesión de actividad física.**
  - 4.1 Estructura de la sesión y sus principios.



**Modulo II**  
**LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD**  
**BÁSICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD**

- 1.- Factores para el desarrollo de la resistencia
  - 1.1 caminar, correr, nadar y pedalear
  - 1.2 Métodos de resistencia
- 2.- Actividades lúdicas para el desarrollo de la capacidad de resistencia: Aeróbica y Anaeróbica.







<b>MÓDULO I</b>	<b>CONCEPTOS DE CULTURA FÍSICA</b>	<b>SESIONES PREVISTAS</b>	<b>10</b>
-----------------	------------------------------------	---------------------------	-----------

### PROPÓSITO FORMATIVO DEL MÓDULO POR COMPETENCIAS

Conoce a cerca de la utilidad de la actividad física en beneficio de su salud gracias a la comprensión y utilización de los conceptos que la conforman así como de los diversos medios y métodos que la hacen posible.

### EJES TRANSVERSALES

<b>Educación para la Salud:</b>	<b>Educación con valores:</b>
Adquiera la capacidad de autocorregir sus hábitos alimenticios y estilos de vida saludables.	Aplica en el espacio áulico la tolerancia y el respeto a la opiniones de otros y fomenta la solidaridad mediante al trabajo en equipo.

### EJES PROBLEMATIZADORES PARA EL DESARROLLO DE CONTENIDOS

*¿Conoces los diferentes conceptos en materia de cultura física?*  
*¿Sabes diferenciar entre actividad física, deporte y recreación?*  
*¿Sabes sobre los beneficios de realizar actividad física frecuentemente?*  
*¿Conoces los principios que rigen la planificación de la actividad física?*





**MÓDULO I CONCEPTOS DE CULTURA FÍSICA**

**CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR COMPETENCIAS**

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE	DOMINIOS DE LAS COMPETENCIAS		
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<b>1. Conceptos básicos.</b>  1.1 Conceptos generales	Distingue y diferencia los conceptos inherentes a la cultura física.	Investiga los diferentes conceptos y elabora un (mapa conceptual, realiza un análisis de lecturas o elabora un cuestionario)	Manifiesta interés a través de las evidencias de trabajo sobre los conceptos de cultura física.
<b>2. Principios de la sesión de actividad física.</b>  4.1 Estructura de la sesión y sus principios	Conoce y aplica en sus planeaciones los principios básicos de la sesión de actividad física.	Es elaborado un mapa conceptual sobre los diferentes principios y la forma en que estos deben ser empleados en la sesión de actividad física.	Es consciente la importancia de realizar actividad física y es evidente un cambio de estilo de vida.
<b>3. Enfermedades como consecuencia de la inactividad física.</b>  2.1 Enfermedades comunes.	Entiende las consecuencias que la falta de actividad física provoca en el organismo.	Realiza un análisis de dos lecturas sobre las consecuencias de la inactividad.	
<b>4. Capacidades físicas.</b>  3.1 La fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.	Conoce y define las capacidades físicas en el ser humano.	Encontrar (recortes, mapa, algún trabajo con fotografía) diversas actividades y deportes en donde se manifiesten las capacidades físicas del ser humano.	Entiende las diferencias entre los conceptos y le es fácil identificarlas en las actividades cotidianas y deportivas.





ACTIVIDAD PEDAGÓGICA POR COMPETENCIAS

Ambiente de aprendizaje	Secuencia Didáctica	Estrategia	Medios y Recursos Didácticos
<b>Aula de clases</b>  <b>Equipos de trabajo.</b>	<p><b>Apertura:</b> se presenta el tema con presentación de power point o con láminas visibles para los alumnos.</p> <p><b>Desarrollo:</b> dividen en cuartetas comentan la información que los alumnos consultaron para exponer las respuestas a preguntas cómo: ¿Qué significan cada uno de los conceptos?, ¿Qué diferencias existen entre ellos? Preguntas de reflexión: ¿cómo se relacionan estos conceptos con la salud?</p> <p><b>Cierre:</b> las cuartetas presentan el producto del trabajo elaborado.</p>	<p>Comparten en cuartetas la información obtenida para construir un concepto general de cada uno.</p>	<p>Presentación de power point. Libros o información de Internet. Pizarrón. Láminas o carteles.</p>
<b>Aula de clases</b>	<p><b>Apertura:</b> la clase inicia con cifras y datos estadísticos sobre las enfermedades producto de la inactividad del mexicano.</p> <p><b>Desarrollo:</b> los alumnos trabajan en tres o cuatro equipos para construir una pequeña exposición acerca del tema, mismo que será complementado con el material ya planificado por el profesor. Se realizan preguntas de reflexión tales como: ¿Qué estilo de vida tienes? ¿Cuáles creen que son los beneficios o daños que es estilo de vida provoca?</p> <p><b>Cierre:</b> se comentan conclusiones del tema y se ventilan dudas.</p>	<p>Realiza una síntesis del material proporcionado por el profesor (capítulos de libros).</p>	<p>Presentación de power point. Pizarrón. Láminas o carteles. Datos estadísticos. Mapa mental electrónico o escrito.</p>





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

<p><b>Aula de clases</b></p> <p><b>Patio del plantel</b></p>	<p><b>Apertura:</b> se presenta el tema con presentación power point o con láminas visibles para el alumno.</p> <p><b>Desarrollo:</b> los alumnos en su totalidad guían la clase, tomando como referencia los conceptos citados en la presentación y de acuerdo con la información que hayan obtenido. También exponen los conjuntos de imágenes que tienen preparado. Además realiza actividades físicas que impliquen cada cualidad con el objetivo de saber cual es cual.</p> <p><b>Cierre:</b> el profesor complementa la clase con la ayuda de la presentación que construyo.</p>	<p>Con base en las imágenes al alumno identifica las actividades y los deportes en donde se manifiestan las diferentes cualidades físicas, otorgando un énfasis en la capacidad de resistencia.</p>	<p>Presentación de power point.</p> <p>Recortes de revistas o verídicos.</p> <p>Libros o información de Internet.</p> <p>Mapas mentales electrónicos o escritos.</p>
<p><b>Aula de clases</b></p> <p><b>Patio del plantel</b></p>	<p><b>Apertura:</b> el profesor plantea preguntas ¿cómo creen que se organiza una sesión de actividad física? y ¿bajo qué reglas creen que se deba de hacer?</p> <p><b>Desarrollo:</b> el profesor explica los principios y la estructura de una sesión, los alumnos en equipo (de cuatro a cinco) construyen una sesión de actividad física.</p> <p><b>Cierre:</b> los alumnos exponen la sesión construida y se aclaran dudas (el profesor debe corregir cuando los principios, medio y métodos no estén correctos).</p>	<p>Los alumnos trabajan en equipo con el material expuesto en clase. Al final deben entregar determinado número de sesiones de actividad física</p>	<p>Presentación power point.</p> <p>Libros.</p> <p>Revistas.</p> <p>Información de Internet.</p>





**EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS**

Evidencias de desempeño	Ámbito de desempeño	Criterios De Evaluación
<p><b>Síntesis</b> sobre los conceptos básicos.</p> <p><b>Cuadro</b> que contenga los beneficios y las consecuencias de la actividad física y su relación con los hábitos y vicios.</p> <p><b>Conjunto de imágenes</b> de las diferentes cualidades físicas expresadas en deportes o actividad física.</p> <p><b>Elaborar tres sesiones</b> de actividad física.</p> <p><b>Asistir a la primera evaluación</b> de la resistencia en dónde será evaluado mediante formulas o percentiles respetando género.</p> <p><b>Autoevaluación</b> del alumno.</p> <p><b>Coevaluación</b> del alumno hacia sus compañeros y el profesor.</p>	<p>Plantel, instalaciones deportivas de la universidad, parques o gimnasios particulares.</p>	<p><b>Rubrica:</b> por medio de los porcentajes asignados a cada evidencia de desempeño.</p> <p><b>Aptitud Física:</b> resultado que obtendremos a través formula y/o percentiles divididos por género.</p> <p><b>Examen escrito:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprensión e interpretación de los conceptos básicos y las cualidades físicas.</li> <li>✓ Toma de consciencia sobre la importancia de la práctica de la actividad física.</li> </ul>

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO**

- "Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo" (2004) René Vargas, editorial Paidotribo.
- "Entrenar para Ganar" (1990) Forteza de la Rosa, editorial Paidotribo
- "Manual de Educación Física y Deportes varios autores (2005) Editorial Oceano.
- "Metodología del Atletismo" (2001) Joan Rius Sant, editorial Paidotribo
- "Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad" (2004) Ricardo Mirella.





MÓDULO II	LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD BÁSICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD	SESIONES PREVISTAS	6
-----------	--	--------------------	---

### Propósito formativo del módulo por competencias

Que el alumno comprenda los principios que se utilizan para planificar la sesión de actividad física, así como su estructura y redacción. Además debe saber acerca de los cambios fisiológicos que provoca el desarrollo de la resistencia en su cuerpo al igual que los factores principales para incrementar esta cualidad de manera correcta.

### EJES TRANSVERSALES

Educación para la Salud:	Educación con valores:.
Adquiera la capacidad de autocorregir sus hábitos alimenticios y estilos de vida saludables.	Aplica en el espacio áulico la tolerancia y el respeto a la opiniones de otros y fomenta la solidaridad mediante al trabajo en equipo

### EJES PROBLEMATIZADORES PARA EL DESARROLLO DE CONTENIDOS

*¿Conoces los medios y los métodos para realizar actividad física?  
¿Conoces los tipos de resistencia que tu organismo puede soportar?  
¿Sabes qué cambios fisiológicos provoca el desarrollo de la resistencia?*





**MÓDULO II LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD BÁSICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD**

**CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR COMPETENCIAS**

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE	DOMINIOS DE LAS COMPETENCIAS		
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<b>1. Factores para el desarrollo de la resistencia.</b>  1.1 Caminar, correr, trotar, correr, nadar y pedalear. 1.2 Métodos de resistencia	<p>Conoce los diferentes medios y factores en la práctica de la actividad física.</p> <p>Emplea los diferentes métodos en la práctica de la actividad física.</p>	<p>El alumno pone en práctica los medios, primero bajo la dirección del profesor y después solo.</p>	<p>Manifiesta interés realizando la actividad física tanto dirigida como autoregulada.</p>
<b>2. Actividades lúdicas para el desarrollo de la capacidad de resistencia:</b> Aeróbica y Anaeróbica.  a. Factores fisiológicos del desarrollo de la resistencia b. Tipos de resistencia	<p>Entiende las respuestas del organismo en actividades físicas de resistencia, además distingue los tipos que hay de esta cualidad con el fin de utilizar el que se ajuste a su nivel y necesidades.</p>	<p>Ubica a los deportes y actividades que implican utilizar la resistencia mediante un cuadro con imágenes.</p>	<p>Participa con aportaciones teóricas de valor en la clase las cuales enriquecen el tema.</p>







ACTIVIDAD PEDAGÓGICA POR COMPETENCIAS

Ambiente de aprendizaje	Secuencia Didáctica	Estrategia	Medios y Recursos Didácticos
<p><b>Aula de clases.</b></p> <p><b>Equipos de trabajo.</b></p>	<p><b>Apertura:</b> el profesor explica el significado de medio (ejercicio) y método (proceso) dentro de la actividad física.</p> <p><b>Desarrollo:</b> se exponen los diferentes medios y métodos que existen de forma teórica, después se pondrán en práctica en el patio del plantel.</p> <p><b>Cierre:</b> se aclaran dudas.</p>	<p>El alumno realiza actividad física empleando los diferentes medios (principalmente de carrera) y métodos impartidos en clase.</p>	<p>Presentación de power point.</p> <p>Libros o información de Internet.</p> <p>Pizarrón.</p>
<p><b>Aula de clases.</b></p>	<p><b>Apertura:</b> el tema es presentado en power point o con láminas visibles para todos.</p> <p><b>Desarrollo:</b> el alumno debe relacionar los temas de la materia hombre y salud con los de este módulo, el profesor pregunta: ¿cuál es la fisiología sistemas cardiovascular, respiratorio, muscular, óseo y sanguíneo en estado de reposo?, ¿qué cambios creen que ocurran en estos sistemas una vez iniciada la actividad física?</p> <p><b>Cierre:</b> el alumno realiza una síntesis de los efectos en los diferentes sistemas del cuerpo bajo el estado de ejercicio.</p>	<p>Conocimientos previos son planteados por los alumnos, se responden las preguntas conforme el tema avanza.</p>	<p>Presentación de power point.</p> <p>Libros.</p> <p>Revistas.</p> <p>Información de los apuntes de Hombre y Salud.</p> <p>Pintarrón.</p> <p>Plumones.</p> <p>Láminas.</p>





**EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS**

Evidencias de desempeño	Ámbito de desempeño	Criterios De Evaluación
<p><b>Sesiones de actividad física</b> enfocadas a la desarrollo de la resistencia.</p> <p><b>Asistir a la práctica</b> sobre los medios y métodos que se aplican a la actividad física.</p> <p><b>Conjunto de imágenes</b> de los deportes y las actividades físicas en donde la cualidad de resistencia sea predominante.</p> <p><b>Mapa conceptual</b> sobre los cambios fisiológicos del organismo ante un trabajo físico de resistencia.</p> <p><b>Asistir a la segunda evaluación</b> de la resistencia en dónde será evaluado mediante percentiles respetando género.</p>	<p>Plantel, instalaciones deportivas de la universidad, parques o gimnasios particulares.</p>	<p><b>Rubrica:</b> por medio de los porcentajes asignados a cada evidencia de desempeño.</p> <p><b>Aptitud Física:</b> resultado que obtendremos a través de percentiles y norma de referencia divididos por género (es tomado en cuenta el nivel de mejora individual).</p> <p><b>Examen escrito:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprensión e interpretación de los principios y estructura de la sesión de actividad física.</li> <li>✓ Cambios fisiológicos que ocurren durante la actividad física con enfoque resistencia.</li> </ul>

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL MÓDULO**

- "La Preparación Física" (1990) V. N. Platonov & M. Bulatova.
- "La Resistencia" (1990) Astrand & Roland.
- "Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento" (2002) Dr. Barbany.
- "Fisiología y Metodología del Entrenamiento Deportivo" (1999) Veronique Villat.
- "Metodología del Atletismo" (2001) Joan Rius Sant.
- "Organización y Planeación del Entrenamiento Deportivo" (2003) Vasconcelos Ramposo.





## Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior CULTURA FÍSICA

### DIAGRAMA DE EVALUACIÓN

FASE 1				FASE 2			
Formativa	FORMAS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	VALOR	FORMAS DE EVALUACION	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.		Diagnóstica	El docente determina, a través de qué instrumentos explora los <b>conocimientos previos</b> de sus alumnos y genera el perfil de grupo.		
	Evidencias de desempeño de los dominios de competencia.	Portafolios de evidencias		Evidencias de desempeño de los dominios de competencia.	Portafolios de evidencias		
		Trabajos de investigación	20%		Trabajo de investigación	10 %	
		Elaboración de rutinas de ejercicio físico	20%		Elaboración de rutinas de ejercicio físico	30%	
		Participación en torneos internos	20%		Participación en torneos internos	20%	
		Autoevaluación	0.5%		Autoevaluacion	0.5%	
		Coevaluacion	0.5%		Coevaluacion	0.5%	
		PRIMERA EVALUACION PARCIAL	30 %		SEGUNDA EVALUACION PARCIAL	30%	
	Total		100%			100%	





**ANEXOS.**

**AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN.**

<p align="center"><b>Autoevaluación.</b></p> <p align="center">Califica en una escala del 0 al 10</p> <p>Nombre:</p>	
Puntualidad	
Participación	
Desempeño	
Aprendizaje	
Planeación (Sesiones)	
<p align="center">Firma:</p>	

<p align="center"><b>Coevaluación.</b></p> <p align="center">Califica en una escala del 0 al 10</p> <p>Nombre Evaluador:</p>	
Puntualidad	
Participación	
Desempeño	
Aprendizaje	
Planeación (Sesiones)	
<p align="center">Firma:</p>	