

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

PRIMER SEMESTRE

**ME CONOZCO Y ME CUIDO, A TRAVÉS DEL DEPORTE EDUCATIVO:
BASQUETBOL**

AGOSTO DE 2018

EQUIPO DE ESPECIALISTAS DE LA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Mtro. Celso Castaño Enríquez

Mtra. Claudia Raquel Peimbert Angulo

Mtro. Héctor Meza Espinoza

Mtro. Carlos Roberto Pérez Sánchez

L.E.D. Laurencio Álvaro Hernández Romero

Mtra. Wendy Adilene Ruiz Cruz

L.E.F. José Atilano Monjiote Pino

L.E.F. Sergio Sol Campuzano

Mtro. German Pereyra Flores

DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Dr. José Luis Delgado Palacios, EPO No. 36

Mtro. Iván San Román Zavala, EPO No. 38

Mtro. Jesús Rodríguez Domínguez, CBT No. 2 Nezahualcóyotl

Lic. Juan Francisco González Araujo, CBT Gabriel V. Alcocer, Zinacantepec

Lic. Servando Rivera Ayala, CBT No. 1 Refugio Esteves

Lic. Rodolfo Arturo Guadarrama González, CBT No. 1 Refugio Esteves

Lic. Francisco Javier Pulido Rosales, CBT Dr. Eduardo Suarez A. Texcoco

Lic. Irving Garcés Solano, CBT No. 2 Mario José Molina Enríquez. Toluca

Lic. Antonino Pérez Espinosa, CBT Albert Einstein, La Paz

Coordinadores

Mtro. Guillermo Esquivel Vallejo, Subdirección de Bachillerato Tecnológico

Mtro. Jorge Reyes Delgado, Subdirección de Bachillerato General

ÍNDICE

1. Presentación	4
2. Diagnóstico, Marco de Referencia	7
3. Datos de identificación.....	11
4. Propósito formativo de los talleres de apoyo al aprendizaje	13
5. Propósito del taller de Desarrollo Físico y Salud	14
6. Ámbitos del Perfil de egreso a los que contribuye el taller	17
7. Estructura del cuadro de contenidos	18
8. Dosificación del programa	24
9. Transversalidad	25
10. Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados.....	27
11. Consideraciones para la evaluación	31
12. Los profesores y la red de aprendizajes	35
13. Uso de las TIC para el aprendizaje.....	36
14. Recomendaciones para implementar la propuesta.....	37
<i>Planeación didáctica</i>	39
<i>Técnica didáctica sugerida</i>	39
15. Bibliografía recomendada	63

PRESENTACIÓN

Nuestro país, como otras naciones en el mundo, se encuentra impulsando una Reforma Educativa de gran calado, cuyo objetivo central es el lograr que todos los niños y jóvenes ejerzan su derecho a una educación de calidad, y reciban una enseñanza que les permita obtener los aprendizajes necesarios para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

En el diseño de la Reforma se establece como obligación la elaboración de los planes y programas de estudio para la educación obligatoria, para que encuentre una dimensión de concreción pedagógica y curricular en las aulas. En el Nuevo Modelo Educativo, dada la relevancia que la sociedad ve en la educación como potenciadora del desarrollo personal y social, un elemento clave es el desarrollo de los nuevos currículos para la educación obligatoria en general y para la Educación Media Superior (EMS) en lo particular, así como los programas por asignatura.

Existe evidencia de que el Modelo Educativo de la Educación Media Superior vigente no responde a las necesidades presentes ni futuras de los jóvenes. Actualmente, la enseñanza se encuentra dirigida de manera estricta por el profesor, es impersonal, homogénea y prioriza la acumulación de conocimientos y no el logro de aprendizajes profundos; el conocimiento se encuentra fragmentado por semestres académicos, clases, asignaturas y se prioriza la memorización, y la consecuente acumulación de contenidos desconectados; el aprendizaje se rige por un calendario estricto de actividades en las que se les dice a los alumnos, rigurosamente, qué hacer y qué no hacer, y se incorporan nuevas tecnologías a viejas prácticas. Todo ello produce conocimientos fragmentados con limitada aplicabilidad, relevancia, pertinencia y vigencia en la vida cotidiana de los estudiantes, así como amnesia post-evaluación en lugar de aprendizajes significativos y profundos.

Hoy en día, los jóvenes de la EMS transitan hacia la vida adulta, interactúan en un mundo que evoluciona de la sociedad del conocimiento hacia la sociedad del aprendizaje y la innovación; procesan enormes cantidades de información a gran velocidad

y comprenden y utilizan, de manera simultánea, la tecnología que forma parte de su entorno cotidiano y es relevante para sus intereses. Por lo anterior, en la Educación Media Superior debe superarse la desconexión existente entre el currículo, la escuela y los alumnos, ya que la misma puede producir la desvinculación educativa de éstos, lo cual, incluso puede derivar en problemas educativos como los bajos resultados, la reprobación y el abandono escolar.

Para ello, en primer lugar, hay que entender que los jóvenes poseen distintos perfiles y habilidades (no son un grupo homogéneo) que requieren potenciar para desarrollar el pensamiento analítico, crítico, reflexivo, sintético y creativo, en oposición al esquema que apunte sólo a la memorización; esto implica superar, asimismo, los esquemas de evaluación que dejan rezagados a muchos alumnos y que no miden el desarrollo gradual de los aprendizajes y competencias para responder con éxito al dinamismo actual, que las y los jóvenes requieren enfrentar para superar los retos del presente y del futuro.

En segundo lugar, se requiere un currículo pertinente y dinámico, en lugar del vigente que es segmentado y limitado por campo disciplinar, que se centre en la juventud y su aprendizaje, y que ponga énfasis en que ellos son los propios arquitectos de sus aprendizajes.

Es innegable que, en los últimos años, los planes y programas de estudio se han ido transformando y que la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) cumplió su propósito inicial; sin embargo, los resultados de las evaluaciones nacionales e internacionales dan cuenta de que el esfuerzo no ha sido el suficiente y que no se ha progresado en el desarrollo de competencias que son fundamentales para el desarrollo de las personas y de la sociedad.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública (SEP), por conducto de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), se propuso adecuar los programas de las asignaturas del componente de formación básica del Bachillerato General y del

Bachillerato Tecnológico en todos los campos disciplinares que conforman el currículo de la EMS.¹ El trabajo se realizó con base en una visión integral y transversal del conocimiento y aprendizaje, entendido como un continuo en oposición a la fragmentación con la que ha sido abordado tradicionalmente. Así, se coloca a los jóvenes en el centro de la acción educativa y se pone a su disposición una Red de Aprendizajes, denominados “Aprendizajes Clave”, que se definen para cada campo disciplinar, que opera en el aula mediante una Comunidad de Aprendizaje en la que es fundamental el cambio de roles: pasar de un estudiante pasivo a uno proactivo y con pensamiento crítico; y de un profesor instructor a uno que es «guía del aprendizaje».

Este cambio es clave porque los estudiantes aprenden mejor cuando están involucrados; en contraste con clases centradas, principalmente, en la exposición del profesor, en las que es más frecuente que los alumnos estén pasivos. De esta manera, los contenidos de las asignaturas se transformaron para que sean pertinentes con la realidad de los jóvenes y con ello lograr la conexión entre éstos, la escuela y el entorno en el que se desarrollan. Es importante mencionar que en la elaboración del Nuevo Currículo de la Educación Media Superior se consideraron y atendieron todas las observaciones y recomendaciones de las Academias de Trabajo Colegiado Docente de todo el país, que participaron en el proceso de consulta convocado por la SEP con el propósito de recuperar sus experiencias. Además, se han considerado las recomendaciones vertidas en los foros de consultas nacionales y estatales, y en la consulta en línea. Confiamos en haber dado respuesta a todas las preocupaciones e inquietudes que se manifestaron.

Los contenidos de las asignaturas son importantes porque propician y orientan el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas; sin embargo, en el currículo vigente, se han dejado de lado aspectos fundamentales que permiten a los jóvenes responder a los desafíos del presente y prepararse para el futuro. Diversos autores han dedicado muchas páginas en listar las

competencias, destrezas y habilidades que deben desarrollar para responder a los desafíos del presente. En este sentido, son coincidentes en la necesidad de promover la colaboración, la creatividad, la comunicación, el espíritu emprendedor, la resolución de problemas, la responsabilidad social, el uso de la tecnología, la perseverancia, la honestidad, la determinación, la flexibilidad para adaptarse a entornos cambiantes, el liderazgo y la innovación.

En la sociedad existe la percepción de que la educación es cada vez más importante para el desarrollo de las personas y de las sociedades. Para favorecer la concreción de esta percepción acerca de la relevancia social de la educación, es impostergable que la experiencia de los jóvenes en la escuela sea pertinente.

DIAGNÓSTICO Y FUNDAMENTACIÓN

Para la construcción de los programas de asignatura de educación física en educación Media Superior se consideró un diagnóstico. Éste, se basó en dos encuestas: una dirigida a profesores y otra a estudiantes de Educación Media Superior de Escuelas Preparatorias Oficiales y Centros de Bachillerato Tecnológico del Estado de México; las encuestas tomaron una muestra de 3 468 profesores y 9 018 alumnos durante el ciclo escolar 2017-2018 con las siguientes edades el 41.5 % se encuentra entre 14 y 15 años, el 50.7 % se encuentra entre 16 y 17 años y 7.8 % entre 18 y 19 años, esta muestra consideró las diferentes regiones del Estado de México y sus municipios, las encuestas se abordaron aspectos prioritarios tales como: la corporeidad, iniciación deportiva, deportes, cultura física y salud; aspectos que justifican propuesta curricular conforme al Modelo Educativo para la Educación Obligatoria 2018.

De los estudiantes encuestados 35.8 % sugieren que en los semestres deberían considerar asignaturas de deportes como el fútbol, basquetbol, voleibol y atletismo; el 31.6% se inclinan por actividades recreativas, deportes, capacidades físicas; el 23.9 sugiere actividades recreativas como campamentos, caminatas ecológicas, etc.; el 19.4 % propone el desarrollo de capacidades

físicas como la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. De igual manera sugieren en su formación temas de salud como es el caso del 44.5% de los estudiantes que señaló la importancia de aprender y practicar hábitos alimenticios saludable. Otros temas también sugeridos son sobre alimentación la higiene, la obesidad y la sexualidad.

La información que se obtuvo puso en evidencia las necesidades y expectativas tanto de los docentes como de los estudiantes en relacionado con la educación física como parte importante en la formación de los bachilleres principalmente en el desarrollo de competencias orientadas a un estilo de vida activo y saludable y que son la base para la construcción de estos programas de estudio.

Para la construcción de este diagnóstico, se consideró también la opinión de los docentes, de los 3 468 profesores encuestados el 13.4% propone actividades recreativas, el 17.8% sugiere ejercicio físico bajo la conducción de un docente, el 23.7% se pronunció por los deportes y el 29.1% considera necesario el desarrollo de capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Sobre los contenidos el 100 % opinan que la alimentación y nutrición son temas importantes que deben estar presentes en los programas de Educación Física, también proponen el desarrollo de habilidades físico deportivo, motricidad, corporeidad, juegos autóctonos, torneos deportivos, acondicionamiento físico, etc., del mismo modo sugieren temas relacionados con la higiene, la obesidad y la sexualidad; como medidas preventivas y correctivas para algunos problemas que han sido generados por el sedentarismo y que han repercutido en el desempeño académico de los estudiantes.

Estas propuestas de contenidos aportaron información relevante acerca de la percepción de los docentes con respecto a aquellos elementos que por su importancia debieran ser incorporados a los programas del taller de Desarrollo Físico y Salud.

MARCO DE REFERENCIA

Con base en los resultados obtenidos en el diagnóstico se pone en evidencia la pertinencia para la implementación de los programas de atención al cuerpo y la salud en Educación Media superior, la cual es normada en distintos documentos de carácter nacional e internacional.

La política internacional expresada en la Declaración de Berlín (2013) en la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, considera “La educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.” (2009), ahí se señalan los principios que es necesario que prevalezcan en la Educación Obligatoria y deberán atender las instituciones que ofrezcan estudios de Educación Media Superior que se comprometan a que su propuesta curricular se oriente para cumplir las siguientes demandas planteadas en Educación Física de Calidad (2015, pág. 22):

- Adaptar los marcos legislativos para apoyar la prestación de una EFC (Educación Física de Calidad) conforme con las convenciones, declaraciones y recomendaciones internacionales y las buenas prácticas;
- Efectuar consultas intersectoriales sobre la planificación de la prestación transversal de la EFC a través de los currículos;
- Crear consenso alrededor de los conceptos de EFC inclusiva y una pedagogía compartida entre todos aquellos que trabajan con jóvenes a través de la educación física, la actividad física y el deporte;
- Garantizar que la formación del profesorado de educación física promueva el desarrollo integral de las personas, particularmente en términos de prácticas inclusivas, cambios sociales actuales relacionados con la salud y la importancia de mantener un estilo de vida sano y activo.

La Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (2015) considera en su artículo primero que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos; en su artículo segundo; que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.

En su artículo cuarto que los programas de educación física, actividad física y deporte han de concebirse de tal modo que respondan a las necesidades y características personales de quienes practican esas actividades a lo largo de toda su vida; y en el siete señala que “Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación [...] que el deporte y la educación física en la escuela y en todas la demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes”.

El Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, reconoce que las actividades físicas y deportivas favorecen la convivencia, la cooperación, la disciplina y otros valores que forman parte del currículo no académico que se ofrece a los estudiantes para una formación integral. Propone fomentar que la población escolar tenga acceso a la práctica de actividades físicas y deportivas en instalaciones adecuadas, con la asesoría de personal capacitado.

En este sentido el Programa Sectorial de Educación 2007-2012 hace mención específica acerca de su promoción en la educación media superior, para que los estudiantes “adquieran el gusto por el deporte y el hábito de la práctica de alguna actividad física”. La Ley General de Cultura Física y Deporte puntualiza y da sustento a dichas actividades, específicamente en el Título Primero “Disposiciones Generales”, y en el artículos 1 donde se encuentran contenidas las principales líneas rectoras en materia de Cultura Física y Deporte:

Artículo 1. La presente Ley es de orden e interés público y observancia general en toda la República, correspondiendo su aplicación e interpretación en el ámbito administrativo al Ejecutivo Federal, por conducto de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Por lo anteriormente expuesto se dispone fomentar la activación física y el gusto por el deporte en el alumnado del bachillerato, a través de las actividades físicas, deportivas, recreativas y de fomento a la salud, que para ese fin se han de implementar

MARCO INSTITUCIONAL

Los presentes programas de estudio, están elaborados para las instituciones dependientes de la Dirección General de Educación Media Superior en el Estado de México, el total de planteles entre Escuelas Preparatorias oficiales y Centros de Bachillerato Tecnológico son 715 con una matrícula de 292,652 estudiantes y una planta docente de 18, 581 profesores durante el ciclo escolar 2017 – 2018 la cobertura del servicio está presente en 93 municipios de la entidad; el Plan de estudios de bachillerato corresponde a una duración de 6 semestres y la modalidad es escolarizada.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

La asignatura de educación física que se imparte en primer semestre y corresponde al campo disciplinar; tiene una carga horaria de 2 hora a la semana/mes;

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE							
COMPONENTE	SEMESTRE 1	SEMESTRE 2	SEMESTRE 3	SEMESTRE 4	SEMESTRE 5	SEMESTRE 6	TOTAL HORAS
MATEMÁTICAS	Álgebra 2	Geometría y Trigonometría 1	Geometría Analítica 1	Cálculo Diferencial 1	Cálculo Integral 2		7
CIENCIAS SOCIALES	Habilidades Socio emocionales 1	Habilidades Socio emocionales 1	Habilidades Socio emocionales 1	Habilidades Socio emocionales 1	Habilidades Socio emocionales 1	Habilidades Socio emocionales 1	6
HUMANIDADES	Estrategias para el Aprendizaje 2	Estrategias para el Aprendizaje 1	Estrategias para el Aprendizaje 1	Estrategias para el Aprendizaje 1	Estrategias para el Aprendizaje 1	Estrategias para el Aprendizaje 1	7
	Desarrollo Físico y Salud 2	Desarrollo Físico y Salud 1	Desarrollo Físico y Salud 1	Desarrollo Físico y Salud 1	Apreciación Artística 2	Apreciación Artística 1	8
SUBTOTAL	7	4	4	4	6	3	28
TOTAL	37	41	40	40	40	40	238

PROPÓSITO FORMATIVO DE LOS TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

Los programas de los talleres de apoyo al aprendizaje al igual que todos los programas de la tira curricular se sustentan en los principios pedagógicos, epistemológicos y sociales, sobre los que se ha construido el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria en el Estado de México, de ahí que su base teórica es aquellas corrientes que inciden en el proceso de aprendizaje de los estudiantes como el humanismo, el constructivismo y la neurociencia.

Humanismo porque considera a la educación un proceso dinámico, en el que las dimensiones cognitivas, sociales, afectivas y conductuales se desarrollan con una tendencia hacia el equilibrio; centra su atención en el ser humano; según Carl Roger, es posible confiar en la capacidad del estudiante para manejar en forma constructiva su situación personal y escolar, estimulando su capacidad, creando una atmosfera de aceptación, comprensión y respeto, a través del desarrollo en el estudiante de tres actitudes básicas: la aceptación positiva incondicional, la comprensión empática y la autenticidad.

Constructivismo hace referencia que el aprendizaje; parte de lo que ya se conoce, para incorporar el nuevo conocimiento, lo reconstruye y aprende cuando modifica sus estructuras cognoscitivas, e involucra sus emociones y sentimientos, de igual forma pretende explicar cómo aprende el ser humano, además sostiene la idea del estudiante como un sujeto activo en el proceso de aprendizaje.

La neurociencia ha permitido comprender cómo funciona el cerebro y ver el importante papel que la curiosidad y la emoción tienen en la adquisición de nuevos conocimientos, ya sea en las aulas o en la vida cotidiana, científicamente se ha demostrado que no se consigue un conocimiento al memorizar, ni al repetirlo una y otra vez, sino al hacer, experimentar y, sobre todo, emocionarnos. La neurociencia en la educación demuestra cómo un ambiente de aprendizaje equilibrado y motivador mejora el aprendizaje.

Las competencias que se trabajan en estos talleres están orientadas a que el estudiante reconozca y enjuicie la perspectiva con la que entiende y contextualiza el conocimiento desde perspectivas distintas a la suya.

Con el desarrollo de dichas competencias se pretende extender la experiencia y el pensamiento del estudiante para que genere nuevas formas de percibir y comprender el mundo, así mismo de interrelacionarse en él de manera que se conduzca razonablemente ante cualquier situación.

Este conjunto de competencias aporta mecanismos para explorar elementos nuevos y antiguos los cuales influyen en la imagen que se tenga del mundo. Asimismo, contribuye a reconocer formas de sentir, pensar y actuar que favorezcan formas de vida y convivencia que sean armónicas.

PROPÓSITOS GENERALES DEL TALLER DE DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

Con el estudio de los temas y la puesta en práctica de las actividades sugeridas, se pretende que los estudiantes:

- Conozcan las diferentes capacidades físicas y su manifestación en el contexto deportivo, y reflexiones sobre sus procesos de desarrollo en las diferentes disciplinas.
- Analicen los procesos en que se manifiestan las capacidades físicas condicionales con base en un modelo comprensivo y reflexivo de intervención, para estructurar secuencias adecuadas para un desarrollo óptimo.
- Reflexionen sobre los aspectos fisiológicos del deporte para identificar las adaptaciones de cada individuo y las posibilidades que ofrecen para desarrollar sus capacidades físicas.
- Favorecer en los estudiantes la conciencia de un desarrollo integral para la sociedad, siendo útiles, productivos y propositivos mediante los elementos del ejercicio físico y las diversas modalidades del deporte.

- Reforzar el gusto por la práctica deportiva y el ejercicio físico generando hábitos positivos de disciplina, constancia y continuidad por el mismo que alejen a los estudiantes de prácticas nocivas para la sociedad.
- Concientizar en los alumnos la importancia por el ejercicio y la Educación Física para el cuidado y fomento de la salud física, mental y social.
- Asumir el compromiso de mantener su cuerpo sano, evitando conductas y prácticas de riesgo, para favorecer un estilo de vida activo y saludable.
- Conozcan las diferentes competencias para el desarrollo de los deportes alternativos.
- Analicen los ambientes en que se manifieste la competencia motriz con base en un modelo comprensivo y reflexivo de intervención, para estructurar estrategias de participación dinámica.
- Reflexionen sobre los aspectos tácticos y lúdicos del deporte alternativo para identificar la competencia motriz de cada individuo.

El desarrollo del Programa del Taller de Desarrollo Físico y Salud, aborda diversas temáticas en la Educación Media superior (EMS), específicamente en el primer semestre se abordarán las relacionadas con la Atención al Cuerpo, la Salud y el Deporte Educativo del Básquetbol.

Los contenidos refieren situaciones actuales; el incremento de problemas sociales como: el sedentarismo y las enfermedades degenerativas, entre las que se encuentran la diabetes, obesidad y las enfermedades sociales respecto a las adicciones y depresión, hacen fundamental el desarrollo de este programa para prevenir a los jóvenes y brindarles herramientas del cuidado permanente ante los agentes nocivos para su desarrollo armónico y social.

Para ello, durante el curso del primer semestre, el Programa del Taller de Desarrollo Físico y Salud, está diseñado para trabajar contenidos de la Salud Física, Salud Mental, Salud Social aplicados en el Deporte Educativo del Básquetbol, distribuidos en tres contenidos centrales:

1. Educación postural.
2. Beneficios y medidas de prevención en la práctica del ejercicio físico.
3. El ejercicio físico encaminado al deporte educativo del básquetbol.

Cada temática aporta, en la formación de los estudiantes, conocimientos, habilidades, valores y actitudes enfocados en el desarrollo personal, sin perder de vista que estos contenidos adquieren valor en contextos sociales y de convivencia, para que les sean significativos.

El Programa del Taller de Desarrollo Físico y Salud dinamiza su competencia motriz de los estudiantes, a partir del desarrollo de su corporeidad y creatividad. Específicamente pondrán a prueba sus habilidades y destrezas motrices en actividades donde se promuevan estilos de vida activos y saludables, asociados con el conocimiento y cuidado del cuerpo y la práctica de la actividad física.

Para cumplir el propósito especialmente en el aspecto de la Salud Física, Salud Mental, Salud Social y Deporte Educativo del Básquetbol, las estrategias y actividades propuestas en este programa, están diseñadas:

- Desarrollarse en equipos y/o de manera grupal.
- Fortaleciendo la inclusión, equidad.
- El impulso de las habilidades socioemocionales.
- Para interactuar con empatía en grupos heterogéneos.
- Resolver conflictos de manera asertiva.
- Establecer vínculos positivos con su contexto.

ÁMBITOS DEL PERFIL DE EGRESO A LOS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

El Perfil de egreso de los alumnos en Educación Media Superior, expresado en ámbitos individuales, define el tipo de estudiante que se pretende formar desde el ámbito 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.

Adicionalmente de forma transversal se favorece el desarrollo gradual de los siguientes ámbitos:

Ámbito	Perfil de egreso
Lenguaje y comunicación	Se expresa con claridad de forma oral y escrita, tanto en español como en lengua indígena, en caso de hablarla. Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas. Se comunica en inglés con fluidez y naturalidad.
Pensamiento matemático	Construye e interpreta situaciones reales, hipotéticas o formales que requieren la utilización del pensamiento matemático. Formula y resuelve problemas, aplicando diferentes enfoques. Argumenta la solución obtenida de un problema con métodos numéricos, gráficos o analíticos.
Habilidades digitales	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación de forma ética y responsable para investigar, resolver problemas, producir materiales y expresar ideas. Aprovecha estas tecnologías para desarrollar ideas e innovaciones.
Habilidades socioemocionales y proyecto de vida	Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad y actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo. Tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con metas personales. Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos. Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades y sabe lidiar con riesgos futuros.
Colaboración y trabajo en equipo	Trabaja en equipo de manera constructiva y ejerce un liderazgo participativo y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar problemas. Asume una actitud constructiva.

ESTRUCTURA DEL CUADRO DE CONTENIDOS

Para el diseño de los programas de estudio, se han considerado elementos de organización curricular tales como:

CONCEPTO	DEFINICION
EJE	Organiza y articula conceptos, habilidades y actitudes de los campos disciplinares y es el referente para favorecer la transversalidad interdisciplinar.
COMPONENTE	Genera y/o, integra los contenidos centrales y responde a formas de organización específica de cada campo o disciplina.
CONTENIDO CENTRAL	Corresponde al aprendizaje clave. Es el contenido de mayor jerarquía en el programa de estudio.
CONTENIDO ESPECÍFICO	Corresponde a los contenidos centrales y, por su especificidad, establecen el alcance y profundidad de su abordaje.
APRENDIZAJE ESPERADO	Descriptor del proceso de aprendizaje e indicadores del desempeño que deben lograr los estudiantes para cada uno de los contenidos específicos.
PRODUCTO ESPERADO	Corresponde a los aprendizajes esperados y a los contenidos específicos, son las evidencias del logro de los aprendizajes esperados.

**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA. PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

Aprendizajes Clave del Taller de Desarrollo Físico y Salud		
Módulo I: Me conozco, me cuido a través del Deporte Educativo: Básquetbol		
Eje	Componente pedagógico-didáctico	Contenido central
Atención al cuerpo y la salud	Salud Física	Educación postural
		Beneficios y medidas de prevención en la práctica del ejercicio físico.
	Salud Mental y Social	El ejercicio físico encaminado al básquetbol.

Cuadro de Contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud					
Módulo I: Me conozco, me cuido a través del Deporte Educativo: Básquetbol					
Eje	Componente Pedagógico-didáctico	Contenido Central	Contenido Específico	Aprendizajes Esperados	Producto Esperado
Atención al Cuerpo y la Salud.	Salud Física	Educación Postural	Higiene postural en la vida cotidiana.	<p>Emplea posturas correctas en actividades de la vida cotidiana, que favorezcan el equilibrio del cuerpo, para disminuir posibles lesiones y mantener una vida saludable.</p> <p>Utiliza los</p>	<p>Compendio de imágenes y gráficos, de las propuestas, aplicadas por los equipos, para evaluar las posturas correctas en actividades de la vida cotidiana.</p> <p>Diseña un circuito de</p>

			Higiene postural en la práctica del deporte educativo del básquetbol (Fundamentos técnicos: bote, pase, tiro y drible).	fundamentos técnicos del deporte educativo de básquetbol al realizar movimientos que le ayuden a ejecutar posturas correctas para adquirir un mejor rendimiento físico.	acción motriz, plasmado en una infografía donde se observen posturas correctas de manera individual o grupal al practicar fundamentos técnicos del básquetbol.
	Beneficios y medidas de prevención del ejercicio físico.	El ejercicio físico sistemático , a través del deporte educativo del básquetbol.	Medidas de prevención en la práctica del deporte educativo del básquetbol.	Realiza ejercicio físico periódicamente para incrementar su habilidad motriz en el deporte educativo del básquetbol, con el fin de lograr un estilo de vida saludable. Se diagnostica periódicamente al practicar el deporte educativo para prevenir riesgos en su salud. Realiza ejercicios de	Organiza y realiza un video de un Rally de habilidades del basquetbol, donde aproveche el ejercicio físico sistemático, para mejorar su práctica en fundamentos técnicos. Historial Clínico de seguimiento, donde registre los elementos de seguridad que considera al practicar el básquetbol. Carta de metas de actividad física y

				<p>prevención y seguridad personal que involucre situaciones de juego y deporte educativo orientado al básquetbol, y que considere elementos como: calentamiento, enfriamiento, estiramiento, respiración, relajación, hidratación, alimentación, vestimenta y descanso; como medida de prevención para mantener y mejorar su salud.</p>	<p>deporte educativo del básquetbol, en donde programe las actividades físicas a realizar durante un periodo (día, semana, mes).</p>
--	--	--	--	--	--

	Salud Emocional y Social	El ejercicio físico encaminado al deporte educativo del básquetbol.	<p>El básquetbol como deporte educativo que favorece a la salud y previene enfermedades de carácter socioemocional.</p> <p>El básquetbol como estrategia educativa para prevenir adicciones a sustancias tóxicas.</p> <p>El deporte educativo del básquetbol como regulador de las emociones.</p>	<p>Reconoce que practicar sistemáticamente el deporte educativo del básquetbol, favorece a la salud de los estudiantes.</p> <p>Argumenta que la práctica del deporte educativo del básquetbol, es una estrategia favorable para la prevención del consumo de sustancias tóxicas adictivas, que perjudican la salud socioemocional.</p> <p>Promueve relaciones humanas asertivas en la participación deportiva y la convivencia escolar.</p> <p>Reconoce que el</p>	<p>Integra y presenta un álbum fotográfico de una Gymkana, destacando los beneficios de la práctica del deporte educativo del básquetbol para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>Organiza y participa en un torneo inter escolar de basquetbol como estrategia educativa para prevenir adicciones tóxicas y adictivas.</p> <p>Organiza y presenta gráficas de juegos de convivencia deportiva escolar, como reguladores de emociones.</p>
--	--------------------------	---	---	--	---

				<p>ejercicio físico-deportivo, a través del deporte educativo del básquetbol, le permite secretar endorfinas para mejorar su estado emocional.</p>	<p>Circo de los desafíos, donde manifiesta sus habilidades y destrezas en la práctica del básquetbol para mejorar su estado emocional.</p>
--	--	--	--	--	--

DOSIFICACIÓN PRIMER SEMESTRE, SESIONES DE 2 HORAS. ME CONOZCO, ME CUIDO A TRAVÉS DEL DEPORTE EDUCATIVO: BÁSQUETBOL

Primer Parcial		Contenido Central: Educación Postural					
Contenidos Específicos	Sesiones	1	2	3	4	5	6
Aplicación del diagnóstico.							
Higiene postural en la vida cotidiana.							
Higiene postural en la práctica del deporte educativo del básquetbol (Fundamentos técnicos: bote, pase, tiro, drible).							
Evaluación del primer parcial							

Segundo Parcial		Contenido Central: Beneficios y Medidas de Prevención del Ejercicio Físico					
Contenidos Específicos	Sesiones	7	8	9	10	11	12
El ejercicio físico sistemático, a través del deporte educativo del básquetbol.							
Medidas de prevención en la práctica del deporte educativo del básquetbol.							
Evaluación del segundo parcial							

Tercer Parcial		Contenido Central: El ejercicio físico encaminado al básquetbol.					
Contenidos Específicos	Sesiones	13	14	15	16	17	18
El básquetbol como deporte educativo que favorece a la salud y previene enfermedades de carácter socioemocional.							
El básquetbol como estrategia educativa para prevenir adicciones a sustancias tóxicas.							
El deporte educativo del básquetbol como regulador de las emociones.							
Evaluación del tercer parcial.							

TRANSVERSALIDAD

La transversalidad de los aprendizajes es fundamental para el desarrollo de las competencias que permitirán, a los jóvenes que egresen de la EMS, enfrentar con éxito los desafíos de la sociedad.

Se consideran dos relaciones de transversalidad:

- La que se logra con la articulación de los contenidos y aprendizajes esperados de las asignaturas que se imparten en el mismo semestre escolar (primer semestre); en la que se requiere apuntar hacia la construcción de actividades o proyectos para que el aprendizaje sea pertinente, relevante e interesante para los estudiantes, lo cual demanda evitar la presencia de repeticiones innecesarias de contenidos.

- La que se refiere a los aprendizajes como un continuo articulado a lo largo de la malla curricular del Bachillerato Tecnológico y que se promueve entre asignaturas de distintos semestres.

Para hacer efectiva y real la transversalidad en el aula, es condición indispensable que se modifique sustancialmente la forma en que trabajan los profesores para enfrentar los problemas de aprendizaje. Ello implica que los cuerpos docentes y directivos en las escuelas, se transformen en líderes pedagógicos utilizando el trabajo colegiado y transversal, construyan soluciones fundamentadas a las problemáticas de aprendizaje de los estudiantes y no sólo respecto de los contenidos de las asignaturas.

CUADRO DE TRANSVERSALIDAD

Entidad Federativa: Estado de México

Semestre: Primero Aprendizaje Esperado Común: Expresa una opinión argumentada de forma escrita.

ASIGNATURA	LECTURA, EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	LÓGICA	CONVIVENCIA, PAZ Y CIUDADANÍA	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN	QUÍMICA	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD
CONTENIDO CENTRAL	La importancia de la lengua y el papel de la gramática.	La argumentación como práctica crítica y autocrítica	El trabajo colaborativo en el aula como base para la integración de la comunidad de aprendizaje.	El manejo responsable de la información.	La reacción química motor de la diversidad natural.	Educación postural
CONTENIDO ESPECÍFICO	La identificación del tema, la intención y las partes de un texto, para la elaboración de un resumen.	Recursos argumentativos: ejemplos, contraejemplos, citas, explicaciones, presentación de información. Lugares	Uso de comunicación asertiva y empática a nivel intrapersonal e interpersonal en la cotidianidad de las relaciones humanas.	El uso de diferentes fuentes de información.	¿Cómo identificar las reacciones reversibles y las reacciones irreversibles?	Higiene postural en la práctica del deporte educativo del básquetbol (fundamentos técnicos: bote, pase, tiro y drible).
APRENDIZAJE ESPERADO	Desarrolla un resumen escrito en el que demuestre el tema, la intención y las partes de los textos y lo comenta oralmente en el grupo.	Aprender a producir argumentos con diferentes intenciones de manera creativa y responsable.	Analiza la repercusión de las experiencias de comunicación asertiva y empática o no asertiva a nivel intrapersonal e interpersonal.	Aprueba, reconoce, comprende la importancia y deduce las consecuencias de interactuar en red, a través de la valoración de un caso concreto.	Identifica el cambio químico como un proceso en el que, a partir de ciertas sustancias iniciales, se producen otras debido a la ruptura y formación de enlaces.	Utiliza los fundamentos técnicos del deporte educativo de básquetbol al realizar movimientos que le ayuden a ejecutar posturas correctas para adquirir un mejor rendimiento físico.
PRODUCTO ESPERADO	La aplicación de la estructura de la oración simple en la construcción del resumen.	Informe escrito y oral de la observación sobre intenciones, actos de habla, efectos, responsabilidad y elementos no verbales que se presentan en las argumentaciones que ha observado durante	Ejemplifica a través un sketch (guion argumentado) una situación en donde pueda representar el origen de una comunicación asertiva y empática o no asertiva, ya sea a nivel intrapersonal o interpersonal.	La elaboración de un diario con las formas de comunicación que se usan día a día. Blog informativo de aprendizaje esperados.	Bitácora de sustancias que contienen los refrescos de cola y los efectos en el ser humano.	Diseña un circuito de acción motriz, plasmado en una infografía, en donde se observen posturas correctas de manera individual o grupal a practicar fundamentos técnicos del básquetbol.

Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados

APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS	COMPETENCIAS GENÉRICAS	ATRIBUTOS	COMPETENCIAS DISCIPLINARES
Emplea posturas correctas en actividades de la vida cotidiana, que favorezcan el equilibrio del cuerpo, para disminuir posibles lesiones y mantener una vida saludable.	Compendio de imágenes y gráficos, de las propuestas, aplicadas por los equipos, para evaluar las posturas correctas en actividades de la vida cotidiana.	3. Elige y practica estilos de vida saludables. 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	Práctica posturas correctas en actividades de la vida cotidiana, para evitar lesiones posturales.
Utiliza los fundamentos técnicos del deporte educativo de básquetbol al realizar movimientos que le ayuden a ejecutar posturas correctas para adquirir un mejor rendimiento físico.	Diseña un circuito de acción motriz, plasmado en una infografía donde se observen posturas correctas de manera individual o grupal al practicar fundamentos técnicos del básquetbol.	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.	1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Realiza movimientos con posturas correctas en la práctica del deporte escolar del básquetbol, con base al rendimiento físico.

Realiza ejercicio físico periódicamente para incrementar su habilidad motriz en el deporte educativo del básquetbol, con el fin de lograr un estilo de vida saludable.	Organiza y realiza un video de un Rally de habilidades del básquetbol, donde aproveche el ejercicio físico sistemático, para mejorar su práctica en fundamentos técnicos.	3. Elige y practica estilos de vida saludables. 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo. 7.1. Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.	Practica ejercicio físico en el desarrollo de habilidades del deporte escolar del básquetbol, con el fin de lograr estilos de vida saludable.
Se diagnostica periódicamente al practicar el deporte educativo para prevenir riesgos en su salud.	Historial Clínico de seguimiento, donde registre los elementos de seguridad que considera al practicar el básquetbol.	3, Elige y practica estilos de vida saludables.	3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo.	Valora su estado de salud al prevenir riesgos en la práctica del deporte escolar, mediante el seguimiento de datos que indican su estado de salud.
Realiza ejercicios de prevención y seguridad personal que involucre situaciones de juego y deporte educativo orientado al básquetbol, y que considere elementos como: calentamiento, enfriamiento, estiramiento, respiración, relajación,	Carta de metas de actividad física y deporte educativo del básquetbol, en dónde programe las actividades físicas a realizar durante un periodo (día, semana, mes).	3, Elige y practica estilos de vida saludables 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo. 7.1. Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.	Decide emplear los elementos que previenen riesgos en su salud, para la práctica de la actividad física y el deporte educativo.

<p>hidratación, alimentación, vestimenta y descanso; como medida de prevención para mantener y mejorar su salud.</p>				
<p>Reconoce que practicar sistemáticamente el deporte educativo del básquetbol, favorece a la salud de los estudiantes.</p>	<p>Integra y presenta un álbum fotográfico de una Gymkana, destacando los beneficios de la práctica del deporte educativo del básquetbol para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>3, Elige y practica estilos de vida saludables</p>	<p>3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo.</p>	<p>Valora la práctica deportiva como estilo de vida activo y saludable, para su desarrollo armónico.</p>
<p>Argumenta que la práctica del deporte educativo del básquetbol, es una estrategia favorable para la prevención del consumo de sustancias tóxicas adictivas, que perjudican la salud socioemocional.</p>	<p>Organiza y participa en un torneo inter escolar de basquetbol como estrategia educativa para prevenir adicciones tóxicas y adictivas.</p>	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>3, Elige y practica estilos de vida saludables</p>	<p>1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <p>3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos</p>	<p>Realiza actividades físicas y deportivas que favorecen las relaciones interpersonales, para prevenir el consumo de sustancias adictivas.</p>

			hábitos de consumo.	
Promueve relaciones humanas asertivas en la participación deportiva y la convivencia escolar.	Organiza y presenta gráficas de juegos de convivencia deportiva escolar, como reguladores de emociones.	9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de comunidad, región, México y el mundo.	9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo de solución de conflictos. 9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.	Valora las relaciones humanas a partir de la práctica del deporte escolar, que le permitan actuar con asertividad y empatía.
Reconoce que el ejercicio físico-deportivo, a través del deporte educativo del básquetbol, le permite secretar endorfinas para mejorar su estado emocional.	Circo de los desafíos, donde manifiesta sus habilidades y destrezas en la práctica del básquetbol para mejorar su estado emocional.	2. 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	1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 3.2 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo.	Practica el ejercicio físico-deportivo mediante el deporte educativo del básquetbol, que le genere satisfacción y mejora en su salud.

CONSIDERACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación se centra en reconocer los avances y dificultades que los alumnos muestran respecto al propósito, a los aprendizajes esperados o las competencias que deseamos promover (Sánchez, 2016). Durante el proceso de enseñanza aprendizaje es importante considerar las finalidades de la evaluación presentadas en tres tipos de evaluación: diagnóstica, formativa y sumativa.

La evaluación diagnóstica, permite identificar las condiciones y situación en que se encuentran los estudiantes ante los nuevos aprendizajes. Se realiza durante las actividades de inicio.

La evaluación formativa, muestra del avance del alumno en el proceso de aprendizaje, en la asimilación, ajuste y replanteamiento de sus aprendizajes, a la par, permite al docente la retroalimentación y en caso necesario la reorganización de estrategias que contribuyan al logro de objetivos. Se realiza de manera constante durante las actividades de desarrollo.

La evaluación sumativa, se realiza a través de criterios o valores definidos en las actividades de cierre y sirve para determinar los resultados finales del proceso de aprendizaje y desarrollo de competencias. Se realiza al final determinando una promoción o acreditación.

Con respecto a **quien realiza la evaluación** se pueden considerar las siguientes modalidades evaluativas:

Autoevaluación, el estudiante reflexiona su desempeño y trabajo sobre actividades y el proceso de enseñanza aprendizaje identificando su eficiencia y habilidades que necesita desarrollar; reconociendo su actuación por medio de un criterio o valor.

Coevaluación, es la actividad reflexiva de reconocimiento y valoración sobre el desempeño y trabajo entre estudiantes intercambiando roles de evaluadores y evaluados, permite identificar desde otra perspectiva logros personales y grupales. Se da bajo una opinión y juicio valorativo en un ambiente respetuoso libre y responsable.

Hetereoevaluación, actividad en la que el docente es quien evalúa bajo criterios que permiten brindar a los estudiantes información para mejorar su desempeño desde la perspectiva del docente.

Los instrumentos de evaluación en el proceso de enseñanza aprendizaje son considerados como herramientas y prácticas que se componen de los criterios a evaluar, que bajo un diseño brindan información para conocer si el alumno ha desarrollado competencias o ha alcanzado los aprendizajes esperados. Algunos de los instrumentos que se sugieren utilizar son: registros de observación, listas de cotejo, escalas estimativas, rúbricas y portafolios de evidencias.

Registros de observación, instrumento que se basa en una lista de indicadores: pueden redactarse, como afirmaciones o bien como preguntas. Referentes a la observación dentro del aula, señalando los aspectos que son relevantes en cada aprendizaje esperado.

Escala estimativa, rasgos, cualidades o aspectos observables en el producto esperado o proceso de aprendizaje esperado. Se realiza mediante un registro de acuerdo con un grado, porcentaje o nivel determinado por el docente, referente a un comportamiento, una habilidad o una actitud determinada que ha logrado el estudiante.

Lista de cotejo, es un instrumento diseñado para valorar la presencia o ausencia de características importantes y elementales que conforman el producto esperado.

Rúbrica, es un instrumento evaluativo a manera de escala que se presenta bajo un formato de cuadro, en la primera columna se enlistan por medio de filas los criterios que se van a evaluar sobre el proceso o producto esperado. La segunda, tercera y cuarta columna según se diseñe describirá cada criterio logrando mostrar un grado, nivel o categoría que se pretende. La última columna mostrará el porcentaje o valor asignado a cada criterio. La ultima fila que corresponde a la ultima columna mostrara el valor total designado al producto y aprendizaje esperado.

Portafolio de evidencias, es una técnica que permite coleccionar evidencias del logro de los aprendizajes esperados permitiendo observar el desarrollo de competencias del alumno sobre el aprendizaje esperado. La construcción del portafolio integra todos los productos e instrumentos que el estudiante haya desarrollado en un período determinado. Los instrumentos apropiados para el portafolio son: lista de cotejo y rúbrica. El portafolio de evidencias puede ser elaborado de forma física o digital.

GENERALIDADES Y SUGERENCIAS

- Como parte del plan de evaluación se considera necesario proporcionar a los alumnos los criterios que se emplearan para evaluar considerando el desempeño individual y colectivo, mismos que se hacen saber desde el inicio del curso por considerarse elementales para el logro de objetivos de docente y alumno sobre el aprendizaje esperado.
- Establecer objetivos para los aprendizajes esperados que los alumnos deberán conocer y mencionarlos para cada actividad.
- Explicar el aprendizaje esperado para la actividad a realizar, rectificando que ha sido comprendido el proceso a seguir con la explicación de algún alumno.
- Que el alumno pueda a través de la retroalimentación darse cuenta de que la evaluación es formativa y es parte de adquirir competencias y aprendizaje esperado.
- La retroalimentación deberá ser constructiva y objetiva.
- Fomentar en el alumno identificar con la evaluación sus debilidades y fortalezas.
- Fortalecer la tolerancia a la frustración reflexionando sobre los aciertos, mejoras y oportunidades.
- Se sugiere impulsar la creación de portafolio de evidencias.
- Se sugiere complementar la evaluación con productos esperados y evaluación de conocimientos.

- Los productos esperados y los instrumentos de evaluación conforman el portafolio de evidencias del alumno para la asignatura.
- Las Listas de Cotejo, Rúbricas y Guías de Observación podrán aplicarse mediante las técnicas de autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación, de acuerdo con lo establecido, por el docente, en su planeación.

LOS PROFESORES Y LA RED DE APRENDIZAJES

Se sugiere que el plantel, con ayuda de los profesores de TIC, elija una plataforma digital como apoyo a la red académica, para establecer espacios propicios de interacción en las siguientes actividades:

- Realizar ejercicios de transversalidad vertical y horizontal entre las asignaturas.
- Compartir estrategias y materiales didácticos.
- Comunicar buenas prácticas.
- Establecer proyectos en los que cada asignatura aporte elementos para su construcción.
- Brindar asesorías sobre temas o situaciones específicas: de la práctica docente, de los estudiantes, de profesionalización docente, del campo de conocimiento, etc.
- Difusión de eventos relevantes del plantel.

A continuación, se presenta un ejemplo de red de aprendizajes que, proporcionada por la Cosdac.

- <http://humanidades.cosdac.sems.gob.mx/plataformas.html>

Otros ejemplos de redes de aprendizaje las encuentras en las siguientes ligas:

- <https://docenciaweb2-0.wikispaces.com/Recursos+Web+2.0>
- <http://www.tic.unam.mx/mision.html>
- <http://academica.mx/#/>
-

USO DE LAS TIC PARA EL APRENDIZAJE

La enseñanza de las TIC no debe enfocarse en el aspecto procedimental; es decir, lo referido al desarrollo de competencias para hacer uso de recursos digitales, sino que debe enfocarse en potenciar competencias como la creatividad, la investigación, el análisis crítico, la resolución de problemas, aprender a aprender y las capacidades de innovación en el alumno. Para avanzar en este sentido, se recomienda planear actividades que:

- Contextualicen su uso con temas de interés o relevantes a la realidad de los estudiantes:
 - Temas de actualidad.
 - Temas relacionados con otras disciplinas.
- Promueven la investigación y el desarrollo de técnicas autodidácticas:
 - A través de uso de foros, tutoriales, etc. (*WikiHow, Howto, Diy, Instructables*).
- Requieren de la discriminación de información y que involucren el análisis crítico y la argumentación:
 - Construcción de bibliografías para temas específicos (*WebQuests*)
- Fomenten las buenas prácticas en el uso de información y durante la interacción en la red.
- Susciten el uso de entornos digitales para potenciar aprendizajes y construcción de comunidades de aprendizaje.
- Estimulen su creatividad.
- Confronten con problemas de la vida cotidiana y el uso de TIC para resolverlos.
- Muestren las ventajas de utilizar las TIC.

Recomendaciones para implementar la propuesta

Las recomendaciones incluyen los elementos de la planeación, así como las técnicas didácticas sugeridas.

Planeación didáctica

La planeación didáctica es un recurso que el docente utiliza para organizar y jerarquizar los temas y actividades a desarrollar en su asignatura; es decir, qué, para qué y cómo se va a enseñar y evaluar, considerando el tiempo y espacio, así como los materiales de apoyo para el aprendizaje bajo un enfoque constructivista.

En otras palabras, es la programación que realiza para trabajar los contenidos centrales y específicos con la finalidad de facilitar el logro de los aprendizajes esperados y la elaboración de los productos de aprendizaje para la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes en los estudiantes.

Por lo anterior, y para orientar el desarrollo exitoso de la enseñanza y el aprendizaje, es imprescindible considerar algunos elementos que guíen la planeación. Para ello, se proponen algunos rubros que pueden servir de referente.

Datos generales de identificación

- Institución.
- Nombre y Número de plantel.
- Nombre de la o del docente.
- Nombre del campo disciplinar.
- Nombre de la asignatura
- Módulo.
- Semestre.
- Ciclo escolar.
- Duración.
- Propósito de la secuencia.

Elementos para la formación

- Eje.
- Aprendizajes Esperados.
- Red de aprendizajes.
- Producto esperado.
- Componente.
- Contenido central.
- Contenido específico.
- Competencias genéricas.
- Competencias disciplinares.
- Instrumento de evaluación.

Estrategias didácticas

Una estrategia consiste en un plan de acción fundamentado, organizado, formalizado y orientado al cumplimiento de un objetivo o al logro de un fin claramente establecido; su aplicación en la gestión pedagógica requiere del desarrollo de competencias para la planeación, la evaluación, el perfeccionamiento de procedimientos, técnicas y recursos, cuya selección, adaptación o diseño es responsabilidad del docente.

Una estrategia didáctica es, por lo tanto, el conjunto articulado de acciones pedagógicas y actividades programadas con una finalidad educativa, apoyadas en métodos, técnicas y recursos de enseñanza y de aprendizaje que facilitan alcanzar una meta y guían los pasos a seguir.

Estrategia de enseñanza. Es la planeación sistemática de un conjunto de acciones o recursos utilizada por los docentes y que se traduce en un proceso de aprendizaje activo, participativo, cooperativo y vivencial. Las estrategias de enseñanza como recursos de mediación pedagógica se emplean con determinada intención, y por lo tanto, deben estar alineadas con los contenidos y aprendizajes; así como con las competencias a desarrollar, siendo de trascendencia el papel del docente para crear ambientes de aprendizajes propicios para aprender.

Estrategia de aprendizaje. Es la planeación sistemática de un conjunto de acciones que realizan los estudiantes, en el aula o fuera de ella, con el objeto de propiciar el desarrollo de sus competencias. El profesor es sólo un coordinador, un guía, un asesor, un tutor, un facilitador o un mediador estratégico de las actividades.

Estrategia didáctica. Es la secuencia didáctica, que en el ámbito educativo se refiere a todos aquellos procedimientos instruccionales realizados por el docente y el estudiante dentro de la estrategia didáctica, divididos en momentos y eventos orientados al desarrollo de habilidades, aspectos cognitivos y actitudinales (competencias) sobre la base de reflexiones metacognitivas.

Para el desarrollo de la secuencia de una estrategia didáctica se deben considerar tres etapas o momentos:

1. Apertura

La apertura se realiza con la intención de que los sujetos del proceso educativo (estudiantes y profesor) identifiquen cuáles son los saberes previos del estudiante que se relacionan con los contenidos de la estrategia didáctica, que contribuyen a la toma de decisiones sobre las actividades que se realizarán en la etapa de desarrollo. Y para que el estudiante, en el desarrollo o el cierre, contraste sus saberes previos con los adquiridos en la estrategia didáctica y reconozca lo que aprendió.

Además, la apertura es el momento para que el estudiante relacione sus experiencias con los contenidos, se interese en ellos, genere expectativas acerca de los mismos, y experimente el deseo de aprenderlos.

Las actividades de la fase de apertura permiten identificar en los estudiantes:

- Habilidades y destrezas.
- Expectativas.
- Saberes previos.
- La percepción de la carrera, módulo, ocupaciones, sitios de inserción, entre otros.

Las actividades de la fase de apertura le permiten al estudiante conocer:

- Las competencias genéricas, disciplinares, profesionales y de productividad que se abordarán.
- Las actividades formativas que realizará, así como la forma de evaluación, los instrumentos, criterios y evidencias.
- El tiempo destinado para cada una de las actividades.
- El método de aprendizaje que se empleará.
- Los materiales y costos de los materiales que se utilizarán.
- Los compromisos del docente.
- Lo que se espera del estudiante en función a sus desempeños y productos.

Al redactar las actividades de apertura debe recordar que:

- En la evaluación diagnóstica, los criterios para calificar las evidencias generadas se centrarán en el nivel de integración y participación del estudiante durante la evaluación más que en la cantidad y calidad de saberes demostrados.
- Es importante considerar la información del estudiante y su contexto.
- En todas las actividades, el estudiante debe ser un participante activo y representar diversos roles.
- La autoevaluación permitirá que el estudiante desarrolle una actitud responsable ante su propio aprendizaje y asuma una actitud crítica de su propio proceso formativo.
- La suma de las ponderaciones es menor, en esta fase, que las correspondientes al desarrollo y cierre.

2. Desarrollo

En este momento se buscan desarrollar o fortalecer habilidades prácticas y de pensamiento que permitan al estudiante adquirir conocimientos, en forma sistematizada, y aplicarlos en diferentes contextos. Además, que asuma responsablemente las secuencias de la aplicación de esos conocimientos.

El desarrollo es el momento en que el estudiante, al realizar actividades con diferentes recursos, aborda contenidos científicos, tecnológicos o humanísticos. Contrasta esos contenidos con los saberes que tenía y que recuperó e identificó en la apertura y, mediante esa contrastación, los modifica, enriquece, sustituye, o bien, incorpora otros. Con base en el proceso anterior, en esta etapa se propicia que el estudiante sistematice y argumente sus saberes; además, que los ejercite o experimente, y que transfiera su aprendizaje a situaciones distintas.

También se promueve que el estudiante adquiera o desarrolle razones para aprender los contenidos que se hayan abordado en la estrategia didáctica. Siendo la etapa previa al cierre, es la oportunidad para diagnosticar cuál es el aprendizaje alcanzado y corregirlo o mejorarlo, según sea el caso.

La fase de desarrollo permite crear escenarios de aprendizaje y ambientes de colaboración para la construcción y reconstrucción del pensamiento a partir de la realidad y el aprovechamiento de apoyos didácticos, para la apropiación o reforzamiento de conocimientos, habilidades y actitudes; así como, para crear situaciones que permitan valorar las competencias disciplinares, profesionales y genéricas del estudiante, en contextos significativos.

Las actividades deben ser congruentes, pertinentes y suficientes con respecto a:

- Las demostraciones y prácticas.
- Las fases del método de aprendizaje.
- La fase de conclusión de método de aprendizaje. La redacción de las actividades de desarrollo debe considerar:

- *La evaluación formativa.* Verificará que se produzca el aprendizaje y que las competencias propuestas están siendo logradas o no; así como su forma y nivel de dominio. También tendrá como propósito monitorear el proceso de aprendizaje y, en su caso, reorientará las estrategias didácticas que permitan lograr el desarrollo de las competencias por el estudiante y permitirá dosificar, realimentar, dirigir, enfatizar e informar acerca de los avances logrados.
- *La suma de las ponderaciones.* Es mayor en esta fase, que las correspondientes a la apertura y cierre.
- *La retroalimentación oportuna y pertinente.*

Comprende un mecanismo de regulación entre el docente y el estudiante que permite verificar y regular el proceso de enseñanza en relación con el proceso de aprendizaje. Retroalimentar es una actividad clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, que considera los criterios de una competencia determinada, ya que implica darle información que le ayude a cumplir con los objetivos de aprendizaje. No es suficiente con decirle al alumno que su tarea está bien o mal, o corregirle aspectos de formato. La idea es ayudarlo a enriquecer su aprendizaje.

- *Fomentar la autoevaluación y coevaluación para aumentar la autonomía, reflexión y capacidad de análisis del estudiante.*
- *Fomentar el trabajo colaborativo.*

3. Cierre

La fase de cierre se realiza con la intención de que el estudiante identifique los contenidos que aprendió en la apertura y el desarrollo. Propone la elaboración de conclusiones y reflexiones que, entre otros aspectos, permiten advertir los avances o resultados del aprendizaje en el estudiante y, con ello, la situación en que se encuentra, con la posibilidad de identificar los factores que promovieron u obstaculizaron su proceso de formación. Asimismo, realiza una síntesis o reflexión de sus aprendizajes.

Al redactar las actividades de cierre debe tener presente que:

- La evaluación sumativa permitirá valorar el aprendizaje alcanzado por el estudiante de acuerdo con los resultados de aprendizaje del programa de estudio.

- La retroalimentación oportuna y pertinente es una forma de motivar al estudiante.
- Otra manera de motivar al estudiante es permitirle demostrar su competencia en escenarios comunitarios y laborales (extramuros escolares).
- Fomentar la autoevaluación y coevaluación para aumentar la reflexión y autonomía del estudiante.
- La heteroevaluación puede ser realizada por agentes externos al proceso formativo.
- Fomentar el trabajo colaborativo.

La siguiente tabla muestra un resumen de los elementos mínimos sugeridos de una estrategia didáctica.

Apertura	Desarrollo	Cierre.
<ul style="list-style-type: none"> • Recuperación de conocimientos previos. • Propósito. • ¿Qué te gustaría aprender? 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de actividades. • Mención de las Técnicas didácticas utilizadas. • Evaluación formativa. • Agentes de la evaluación. • Recursos y materiales didácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulación. • Formalización de conceptos. • Evaluación sumativa. • Para todas las etapas se establecerá el tiempo de las actividades. • Recursos: Integrar los materiales didácticos e instrumentos de evaluación.

A manera de ejemplo, en el Anexo 1, se muestra un ejercicio de Planeación didáctica que integra los elementos antes señalados como un referente para la planificación de los docentes.

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 1

Unidad Didáctica 1: "Me conozco"	Periodo	Agosto – Septiembre	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6 (de 2 horas).	
Contenido Central	Propósito:	Rasgos del perfil de egreso:	
Educación postural	Que los alumnos logren diferenciar entre posturas correctas e incorrectas, tanto en su vida diaria como en el deporte educativo del básquetbol, para lograr una buena higiene postural.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/ http://www.terapia-fisica.com/postura-correcta/ https://www.canva.com/es_mx/crear/infografias/</p> <p align="center">Artículos de internet Tutoriales Aplicaciones morfofuncionales</p>
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
<p>1. Higiene postural en la vida cotidiana.</p> <p>2. Higiene postural en la práctica del deporte educativo del básquetbol (Fundamentos técnicos: bote, pase, tiro y drible).</p>	<p>Emplea posturas correctas en actividades de la vida cotidiana, que favorezcan el equilibrio del cuerpo, para disminuir posibles lesiones y mantener una vida saludable.</p> <p>Utiliza los fundamentos técnicos del deporte educativo de básquetbol al realizar movimientos que le ayuden a ejecutar posturas correctas para adquirir un mejor rendimiento físico.</p>	<p>Compendio de imágenes y gráficos, de las propuestas, aplicadas por los equipos, para evaluar las posturas correctas en actividades de la vida cotidiana.</p> <p>Diseña un circuito de acción motriz, plasmado en una infografía donde se observen posturas correctas de manera individual o grupal al practicar fundamentos técnicos del básquetbol.</p>	<p>Propone posturas correctas en actividades cotidianas.</p> <p>Ejecuta posturas correctas en la práctica del deporte educativo de básquetbol.</p>
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS			

Se realiza el ejemplo de la sesión No. 2, ya que respecto al cuadro de dosificación del módulo I, la sesión No. 1 aplicación del diagnóstico.

Ejemplo de planificación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 1			
Unidad Didáctica: 1 “Me conozco”		Sesión: 2	
		Tiempo: 100 minutos	
Contenido central	Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
Educación postural	Emplea posturas correctas en actividades de la vida cotidiana, que favorezcan el equilibrio del cuerpo, para disminuir posibles lesiones y mantener una vida saludable.	Identifiquen posturas correctas e incorrectas en su vida diaria, para lograr una buena higiene postural.	Compendio de imágenes y gráficos.
Estrategias de aprendizaje		Actividades	
<ul style="list-style-type: none"> Juego organizado. 	Inicio: <ul style="list-style-type: none"> Para dar apertura al primer semestre, en parejas los alumnos dibujarán su silueta en papel craf en el patio e identificarán las zonas donde ellos han presentado algún malestar o lesión en los últimos dos años. Socializarán la información y conversarán sobre las posibles causas y consecuencias de dichas lesiones, el docente plantea preguntas como: ¿Por qué consideras la existencia de dicho malestar o dolor?, ¿Consideras que te podría afectar a futuro dichos malestares?, etc. 		
Estilos de enseñanza			
<ul style="list-style-type: none"> Descubrimiento guiado. Resolución de problemas. 			
Materiales / Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> Papel craf. 			
Estrategia de evaluación			
Técnica: Análisis del desempeño.	Instrumento: Lista de cotejo.		

<p>Rasgos a evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza posturas correctas en actividades de la vida cotidiana. - Compara posturas correctas e incorrectas. - Integra su compendio de imágenes y gráficos de posturas correctas e incorrectas. 	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes se desplazan caminando en diversas direcciones, al instante que entonan el canto “A las estatuas de marfil, uno, dos y tres así, el que se mueva baila el tuis, con su hermana la lombriz, yo mejor me quedo así...”, el docente plantea las diversas posturas que realizan los estudiantes cotidianamente en actividades diversas y en la práctica del básquetbol: <ul style="list-style-type: none"> • Postura al estar acostado. • Postura al estar sentado. • Postura para levantar una caja. • Posturas al realizar cosas del hogar, como barrer, lavar trastes, planchar, aspirar, entre otros. - Comentar si las posturas tomadas en la actividad anterior son correctas o no y qué hacer para corregirlas. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por equipos integra un compendio de imágenes y gráficos donde evalúen posturas correctas e incorrectas de actividades cotidianas. - Analizar la información recabada en las propuestas y generar ideas sobre las consecuencias de no tener una postura correcta en actividades cotidianas.
<p>Observaciones:</p>	
<p>Nota: El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.</p>	

Formato para planeación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
Unidad Didáctica:		Sesión:		Tiempo:	
Contenido central	Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto		
Estrategias de aprendizaje	Actividades				
	Inicio: Desarrollo: Cierre:				
Estilos de enseñanza					
Materiales / Recursos					
Estrategia de evaluación					
Técnica:					Instrumento:
Rasgos a evaluar:					

Observaciones:			
CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 2			
Unidad Didáctica 2: "Me cuido"	Periodo	Octubre – Noviembre	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6 (de 2 horas).	
Contenido Central	Objetivo:	Rasgos del perfil de egreso:	
Beneficios y medidas de prevención del ejercicio físico.	Que los alumnos identifiquen los beneficios y medidas de prevención que se deben considerar al realizar actividades físicas	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.	Editor de videos: https://www.movavi.com/es/suite
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
1.- El ejercicio físico sistemático, a través del deporte educativo del básquetbol. 2.- Medidas de prevención en la práctica del deporte	Realiza ejercicio físico para incrementar su habilidad motriz en el deporte educativo del básquetbol, con el fin de lograr un estilo de vida saludable. Se diagnostica periódicamente al practicar el deporte educativo para prevenir	Organiza y realiza un video de un Rally de habilidades del basquetbol, donde aproveche el ejercicio físico sistemático, para mejorar su práctica en fundamentos técnicos. Historial Clínico de seguimiento, donde registre los elementos de seguridad	- Practica fundamentos de básquetbol al competir con sus compañeros en un Rally. - Presenta un portafolio de evidencias donde incluya evaluaciones médicas morfo-funcionales, así como registros o bitácoras y de seguridad de su desempeño físico y social al

<p>educativo del basquetbol</p>	<p>riesgos en su salud.</p> <p>Realiza ejercicios de prevención y seguridad personal que involucre situaciones de juego y deporte educativo orientado al básquetbol, y que considere elementos como: calentamiento, enfriamiento, estiramiento, respiración, relajación, hidratación, alimentación, vestimenta y descanso; como medida de prevención para mantener y mejorar su salud. medida de prevención para mantener y mejorar su salud.</p>	<p>que considera al practicar el básquetbol.</p> <p>Carta de metas de actividad física y deporte educativo del básquetbol, en donde programe las actividades físicas a realizar durante un periodo (día, semana, mes).</p>	<p>practicar el deporte educativo del básquetbol.</p>
<p>ORIENTACIONES DIDÁCTICAS</p>			

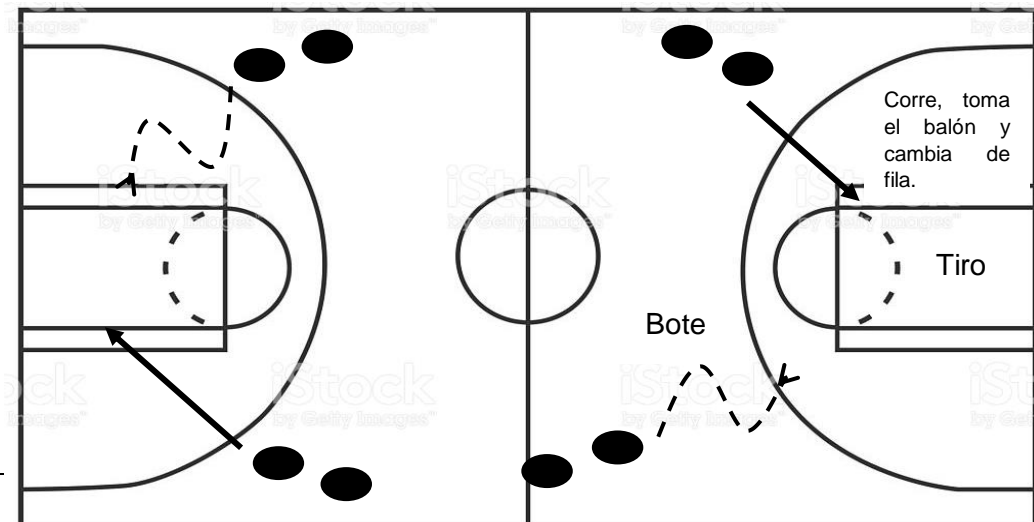
Ejemplo de planificación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II				
Unidad Didáctica II “Me cuido”		Sesión: 7		Tiempo: 100 minutos
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
Beneficios y medidas de prevención del ejercicio físico.		Realiza ejercicio físico para incrementar su habilidad motriz en el deporte educativo del básquetbol, con el fin de lograr un estilo de vida saludable.	Demuestra su habilidad motriz, a través de la práctica del deporte educativo del básquetbol y del ejercicio físico, con la intención de promover estilos de vida saludable.	Organiza y realiza un video de un Rally de habilidades del básquetbol.
Estrategias de aprendizaje		Actividades		
<ul style="list-style-type: none"> Rally. 		<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> El docente genera las siguientes preguntas generadoras: ¿Con cuánta regularidad realizas ejercicio físico y de qué tipo?, ¿Qué beneficios consideras a realizar ejercicio físico y deporte escolar?, ¿Qué habilidades consideras que se ponen en práctica en el deporte educativo del básquetbol? Los estudiantes realizan un calentamiento céfalo caudal (de la cabeza a los pies): <ul style="list-style-type: none"> Rotación de cuello. Circunducciones de hombros. Circunducción de brazos. Circunducciones de muñecas. Flexión y extensión de extremidades superiores. Circunducciones de cadera. Flexión de tronco (adelante- atrás, derecha-izquierda), combinar con movimiento de brazos. Flexión y extensión de extremidades inferiores. Circunducciones de tobillos. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se desplazan caminando libremente en el área de trabajo, a la 		
Estilos de enseñanza				
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas. Resolución de problemas. 				
Materiales / Recursos				
<ul style="list-style-type: none"> Balones de básquetbol. Platos didácticos. 				
Estrategia de evaluación				
<p>Técnica:</p> <p>Análisis del desempeño.</p>	<p>Instrumento:</p> <p>Lista de cotejo.</p>			
Rasgos a evaluar:				

- Desempeños motrices simples y complejos.
- Muestra interés al participar en las actividades de ejercicio físico.
- Se conduce con respeto en todas las actividades.

indicación del docente:

- Realiza desplazamientos (laterales, al frente y atrás y en zig-zag).
 - Desplazan caminando y botando el balón de básquetbol, alternando ambas manos.
 - Se desplazan corriendo y botando el balón de básquetbol con una mano y a la señal cambian de mano.
 - Se desplazan corriendo y botando el balón al instante que saltan los platos dispersos en el área de trabajo.
 - Se desplazan corriendo y botando el balón al instante que evaden los platos dispersos por el área de trabajo.
- En parejas, frente a frente a una distancia de dos metros, los alumnos se desplazan lateralmente de un lado a otro del área de trabajo utilizando el balón de básquetbol, realizando las siguientes acciones:
 - Pase de pecho.
 - Pase picado (con un bote).
 - Coordinación pase de pecho y pase picado.
 - Se integran cuatro equipos con el mismo número de alumnos, para la práctica del bote y el tiro a la canasta.



	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">- El estudiante registra en su cuaderno las habilidades motrices experimentadas en la sesión y describa las sensaciones que le produjo las actividades del ejercicio físico realizado.- El docente integra equipos de trabajo, en dónde se establece las orientaciones para integrar y realizar un Rally donde considere fundamentos técnicos del básquetbol abordado en la sesión.
<p>Observaciones:</p>	
<p>Nota: El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.</p>	

Formato para planeación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA				
Unidad Didáctica:		Sesión:		Tiempo:
Contenido central	Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto	
Estrategias de aprendizaje	Actividades			
	Inicio:			
Estilos de enseñanza	Desarrollo:			
Materiales / Recursos	Cierre:			
Estrategia de evaluación				
Técnica:	Instrumento:			
Rasgos a evaluar:				
Observaciones:				

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3			
Unidad Didáctica 3: “Socializo”	Periodo	Diciembre – Enero	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6 (de 2 horas).	
Contenido Central	Objetivo:	Rasgos del perfil de egreso:	
El ejercicio físico encaminado al deporte educativo del básquetbol para favorecer un estilo de vida activo y saludable.	Que los alumnos identifiquen los beneficios y medidas de prevención que se debe considerar al realizar actividades físicas.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>Editor de fotografías: http://www.picmonkey.com/es/editor-de-fotos</p> <p>Presentación: https://www.prezi.com/product/</p>
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
1. El básquetbol como deporte educativo que favorece a la salud y previene enfermedades de carácter socioemocional.	- Reconoce que practicar sistemáticamente el deporte educativo favorece a la salud de los estudiantes.	- Integra y presenta un álbum fotográfico de una Gymkana destacando los beneficios de práctica del deporte educativo del básquetbol para favorecer un estilo de vida activo y saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos técnicos del básquetbol con eficiencia. - Realiza trabajo colaborativo y en equipo al resolver las pruebas establecidas. - Pone en práctica su pensamiento estratégico, en la solución de pruebas motrices.

<p>2. El básquetbol como estrategia educative para prevenir adicciones a sustancias tóxicas.</p> <p>3. El deporte educativo del básquetbol como regulador de las emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Argumenta que la práctica del deporte educativo del básquetbol, es una estrategia favorable para la prevención y el consumo de sustancias tóxicas adictivas, que perjudican la salud socioemocional. - Promueve relaciones humanas asertivas en la participación deportiva y la convivencia escolar. - Reconoce que el ejercicio físico-deportivo, a través del deporte educativo del básquetbol, le permite secretar endorfinas para mejorar su estado emocional. 	<p>Organiza y participa en un torneo inter escolar de básquetbol como estrategia educative para prevenir adicciones tóxicas y adictivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza, y presenta gráficas de juegos de convivencia escolar como reguladores de emociones. - Circo de los desafíos, donde manifiesta sus habilidades y destrezas en la práctica del básquetbol para mejorar su estado emocional. - 	
<p>ORIENTACIONES DIDÁCTICAS</p>			

Ejemplo de planificación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3			
Unidad Didáctica: 3 “Me cuido”		Sesión: 13	
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica
El ejercicio físico encaminado al deporte educativo del básquetbol para favorecer un estilo de vida activo y saludable.		Reconoce que practicar sistemáticamente fundamentos técnicos del deporte educativo del básquetbol, como una actividad físico-deportiva, aporta beneficios a la salud.	Pone a prueba los fundamentos técnicos del básquetbol, para corregir errores de ejecución del movimiento y favorecer estilos de vida activos y saludables.
Estrategias de aprendizaje		Actividades	
<ul style="list-style-type: none"> Gymkana. 		<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> El docente genera las siguientes preguntas generadoras: ¿Conoce los fundamentos técnicos del básquetbol?, ¿Qué fundamentos técnicos del básquetbol prácticas periódicamente?, ¿Conoces qué es una Gymkana?, ¿Has participado en una Gymkana?, ¿De qué elementos se compone una Gymkana? El docente organiza al grupo en equipos con un mismo número de integrantes, de entre los cuales deberá escoger un capitán de cada equipo. Establecer un jurado (con estudiantes del mismo grupo) que sea imparcial, que controle y evalúe las actividades realizadas por cada equipo. Cada equipo deberá de llevar una hoja portada por su capitán donde se les anotará la puntuación en cada prueba de fundamentos técnicos del básquetbol. <p>Desarrollo:</p>	
Estilos de enseñanza			
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas. Mando directo. Resolución de problemas. 			
Materiales / Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> Balones de básquetbol. Platos didácticos. 			

Estrategia de evaluación	
<p>Técnica: Análisis del desempeño.</p>	<p>Instrumento: Lista de cotejo.</p>
<p>Rasgos a evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos técnicos del básquetbol con eficiencia. - Realiza trabajo colaborativo y en equipo al resolver las pruebas establecidas. - Pone en práctica su pensamiento estratégico, en la solución de pruebas motrices. 	
<p>Pruebas de fundamentos técnicos de la Gymkana, cada prueba tendrá una duración de tres minutos:</p> <p>Tiro a la canasta: Los integrantes de los equipos formados en hilera, a partir de la línea de tiro y frente al tablero de básquetbol, deberán de realizar diez encestes participando todos los integrantes del equipo; el juez cronometrará el tiempo establecido y al término registrará en la hoja de capitán el número total de encestes y firmará.</p> <p>Bote en zig-zag: Los alumnos formados en hilera pasaran uno a uno, botando el balón de básquetbol entre los conos sin tocarlos y sin perder el control del bote; el juez cronometrará el tiempo establecido y registrará el número de veces que tocan los conos y el número de veces que pierden el control del bote los integrantes del equipo y firmar la hoja del capitán del equipo.</p> <p>Control de balón: Los estudiantes formados en fila (uno al lado de otro), se desplazan pasando el balón de básquetbol entre las piernas en forma de ocho, sin levantar los pies al avanzar y sin que el balón toque el piso, recorriendo cinco metros de distancia y volver caminando al punto de inicio e iniciar nuevamente el recorrido; el juez cronometrará el tiempo establecido y verificará el número de recorridos que realiza cada alumno, así como el número de pérdida de control del balón y firmar la hoja del capitán del equipo.</p> <p>Pases y aro: El equipo se divide en parejas, cada pareja se desplaza de forma lateral cinco metros al instante que realiza pase de pecho, al llegar a la señal establecida (cono o plato) el alumno que queda con el balón de básquetbol al final del último pase, realizará el lanzamiento (pase de pecho) intentando pasar el balón en medio del aro suspendido que está colocado a cuatro metros de distancia de la señal establecida, al término de su recorrido regresan al punto inicial y pasan a formarse atrás de la hilera e inicie el recorrido una pareja nueva del equipo. El juez cronometrará el tiempo establecido y verificará el número de balones que pasan por el aro suspendido y firmar la hoja del capitán del equipo.</p>	

	<p>Botando y saltando la cuerda: El equipo se organiza de tal manera que dos integrantes del equipo giren la cuerda, mientras que el resto del equipo formado en hilera (uno atrás de otro) y con un balón de básquetbol entren a saltar la cuerda al instante que botan el balón, al perder la continuidad de los saltos se le da la oportunidad al resto de los participantes; el juez cronometrará el tiempo establecido y registra el número de saltos con bote de balón y firmar la hoja del capitán del equipo. Nota: también los alumnos que giran la cuerda tendrán que participar en la prueba.</p> <p>Coordinación de pase picado y pase de pecho: El equipo se divide por parejas, y se forman en hileras a una distancia de dos metros, cada pareja se desplazará diez metros de distancia de forma lateral, un estudiante realizará pase de pecho y el otro pase picado mostrando la coordinación en la consecución de los pases, y al llegar a la señal establecida regresaran a formarse al final de la hilera contraria e iniciara una nueva pareja la actividad establecida; el juez cronometrará el tiempo establecido y registra el número de errores de coordinación en la ejecución de los pases y firmar la hoja del capitán del equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El docente, solicita la hoja de registro de los capitanes, para realizar la suma total obtenida por cada equipo e identificar quien obtuvo mayor puntaje en la Gymkana. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El docente genera la reflexión en estudiante sobre su desempeño realizado en las actividades de la Gymkana. - El docente solicita para la próxima sesión la entrega y presentación del álbum fotográfico de fundamentos técnicos del básquetbol, realizados en la Gymkana.
--	--

Observaciones:

Nota: El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.

Formato para planeación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Unidad Didáctica:		Sesión:		Tiempo:
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
Estrategias de aprendizaje		Actividades		
		Inicio: Desarrollo: Cierre:		
Estilos de enseñanza				
Materiales / Recursos				
Estrategia de evaluación				
Técnica:	Instrumento:			
Rasgos a evaluar:				
Observaciones:				

Glosario

Aprendizaje esperado: Es un descriptor de logro que define lo que se espera de cada estudiante. Le da concreción al trabajo docente al hacer comprobable lo que los estudiantes pueden, y constituye un referente para la planificación y evaluación.

Básquetbol o baloncesto: Es un **deporte** en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno, el objetivo es **introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario.**

Carta de metas: Bitácora que expresa el deseo y la intención de cumplir las responsabilidades personales para lograr un objetivo o meta.

Circuito de acción motriz: Es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. **Sirve** para realizar distintas actividades en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo, permite la incivilización del trabajo.

Deporte educativo: Proceso intencional que tiene por objeto desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, a través de actividades de distinto tipo y naturaleza relacionadas con el hecho deportivo.

Drible: Movimientos de conducción con el balón de básquetbol, para evadir al adversario.

Educación postural: La postura es la posición que nuestro cuerpo adopta habitualmente

Endorfinas: Neurotransmisor que promueve sentimientos como la felicidad, el dolor, el amor, la excitación y la relajación.

Enfermedades degenerativas: Afección generalmente crónica durante la cual tiene lugar un proceso continuo, basado en cambios degenerativos en las células, en la cual la función o la estructura de los tejidos u órganos afectados empeoran con el transcurso del tiempo.

Equilibrio: Capacidad coordinativa de poder mantener una posición en el espacio temporal, independiente del cual sea la movilidad que se ejecute.

Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Fundamentos técnicos: Conjunto de habilidades técnicas que debe poseer un jugador de manera individual para poder practicar un deporte determinado.

Gymkhana: Actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos, cuyo origen proviene de la india y significa “fiesta al aire libre”, es una serie de juegos que involucran fundamentalmente habilidades motrices, se pueden ordenar a manera de estaciones o como circuitos, sin embargo, cada uno de ellos exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea.

Habilidad motriz: Conjunto de comportamientos motrices innatos o adquiridos que otorgan el grado de competencia a un alumno que se encuentra frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque: a) son comunes a todos los individuos, b) filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano y c) son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no). Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran las de locomoción, manipulación y estabilidad (véase Ruiz Pérez, 1995).

Higiene postural: Conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Juego organizado: Actividad lúdica organizada que tiene la finalidad de integrar al grupo, a través de acciones naturales que generan placer y libertad, el profesor es quien proyecta, programa, participa como guía, controla el orden y las reglas.

Rally: Las tareas a cumplir en esta estrategia didáctica serán de carácter ludo-sociomotriz, pudiendo ser cognitivas. Si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir, que las claves, las señales o los códigos se referirán a aspectos abordados en la sesión de Educación Física.

Sustancias adictivas: Sustancias naturales o artificiales que en su composición poseen elementos químicos capaces de desencadenar alteraciones en el Sistema Nervioso Central del ser humano, permitiendo así falsas emociones como entusiasmo, alegría, tranquilidad, etcétera.

Toxica: Sustancia venenosa que produce efectos nocivos en el organismo.

Técnica deportiva: Conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia.

Obesidad: Un acumulo de grasa corporal, que se traduce en un aumento de peso corporal.

Vida saludable: Conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a mejorar la salud de quien los aplica en su vida y permiten evitar o atenuar problemas de salud.

Morfofuncional:

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Aguilar Cortez, Lupe y Elena Paz Morales (2002), Introducción a la programación de la recreación. Arribas.
- Aisenstein, Barangé Crespo, Joan (2004), “La práctica deportiva” y “Causas de abandono de la práctica deportiva”, en Esteve Amigó *et al.*, *Adolescencia y deporte*, (El deporte en edad escolar).Barcelona, INDE
- Andrea Barquero L. (2017). La Higiene Postural. Febrero de 2018, de Terapia-física en Ejercicio y Rehabilitación.
- Ángela (coord.) (2000), “Enseñar deporte en la escuela” y “Enseñar deporte en la escuela: ¿técnica o táctica?”, en *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas (Educación física).
- Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Buenos Aires, Miño y Dávila.). Proyecto en la escuela.
- Arribas Cubero, Higinio e Irene Sánchez Choya (2000), “El ocio y la actividad física en la educación formal, no formal e informal”, España, Universidad de Valladolid, pp. 8-20, ponencia presentada en el Congreso Español Área de Educación; <http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/sp/A016.htm>
- Blázquez Sánchez, Domingo (1999) “La iniciación deportiva y el deporte escolar”, España: INDE
- Boullón, Roberto C. (1983), “El tiempo libre”, en *Las actividades turísticas y recreacionales*, México, Trillas, pp. 50-56. 1
- Brito, L. F. (2011). *Unidades didácticas. Educación Física. Educación Secundaria*. México: Quinto Sol.

- Cervantes Guzmán, José Luis et al (1999) “Juegos predeportivos, iniciación al deporte” México, Editorial Trillas
- Cubero, Higinio e Irene Sánchez Choya (2000), “El ocio y la actividad física en la educación formal, no formal e informal”, España, Universidad de Valladolid, pp. 8-20, ponencia presentada en el Congreso Español Área de Educación.

- Cuenca Cabeza, Manuel (1983), “Planteamiento de la experiencia” y “Actividades”, en Educación para el ocio. Actividades escolares, Bogotá, Cincel (Guías para el educador, 5), pp. 41-47 y 49-85.
- Cuenca Cabeza, Manuel (1983), “Tiempo libre y ocio”, en Educación para el ocio, Bogotá, Cincel, pp. 13-22.
- Cuenca Cabeza, Manuel (1999), “La función del orientador”, “Barreras del ocio” y “El papel de la educación del ocio en la equiparación de oportunidades”, en Ocio y formación. Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio, Bilbao, Universidad de Deusto
- Devís Devís, J. y Carmen Peiró Velert (1998), “La enseñanza de los deportes de equipo. La comprensión en la iniciación deportiva”, en Domingo Blázquez Sánchez.
- Devís Devís, José (2000), “¿Qué es la actividad física, la salud y el bienestar?”, en Actividad Física, Deporte y Salud, Barcelona, INDE, pp. 7-18.
- Devis Devis, José (2002) “Nuevas Perspectivas Curriculares” España, Editorial INDE
- Dick, Frank W. (2000) “Principios del entrenamiento deportivo”, Barcelona, primera edición. Paidotribo.
- Escamilla, A. (1995). *Unidades didácticas: una propuesta de trabajo en el aula*. Zaragoza: Edelvives.

- Florence Jacques (2000) “Tareas significativas en educación física escolar” España, segunda edición, INDE
- Giraldes Mariano (1995) *Hacia una cultura de lo corporal* Argentina.
- Gómez Juárez, Alberto (1984), “Hacia una educación para el tiempo libre”, en Estafeta, enero-febrero, México, pp. 2-8.
- González Llaca, Edmundo (1975), “Historia del tiempo libre”, en Alternativas del ocio, México, FCE, pp. 22-42.
- González Lozano, Fran (2001) “Educar en el deporte”. Madrid, segunda edición, ccs
- Grasso Alicia (2002). *En busca de la corporeidad*, Edit. Mc Graw Hill, Buenos Aires Argentina.
- Harre, Dietrich (s/f) “Teoría del entrenamiento deportivo” Alemania, Editorial Stadium.

- Hernández Moreno, José (dir.) (2000), “El concepto de deporte y su evaluación”, en *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física al entrenamiento deportivo*, Barcelona, INDE (El deporte en edad escolar)
- Le Boulch, Jean (1991), “Bases metodológicas del deporte educativo”, en *El deporte educativo. Psicogenética y aprendizaje motor*, Laura Elizabeth Turner (trad.), Barcelona, Paidós (Educación física)
- Lull Peñalba, Josué (1999), “El tiempo libre de la infancia”, “El tiempo libre de la juventud” y “Escuela y tiempo libre”, en *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*, Madrid, CCS, pp. 95-101, 103-106 y 173-178.
- López Matallana, María y Jesús Villegas (1995), “Elementos de una ludoteca” y “Guía para la elaboración de un proyecto de ludoteca”, en *Organización y animación de ludotecas*, Madrid, CCS, pp. 39-63 y 78-88.
- McGeorge, Sonia (1997), “La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física”. México, Universidad YMCA pp. 16-17 y 36-39.
- José Devís Devís y Carmen Peiró Velert (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. 2a ed., Barcelona, INDE, pp. 57-68.
- McGeorge, Sonia (1997), “La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física”, en José Devís Devís y Carmen Peiró Velert. *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. 2a ed., Barcelona, INDE, pp. 57-68.
- Moreno, Inés (2000), “El ocio creativo: un camino para el desarrollo humano”, en Manuel Cuenca (ed.), *Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, pp. 93-97.
- Munné, Frederic (1980), “Las respuestas de la historia”, en *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*, México, Trillas, pp. 39-53 y pp. 61-63, 68-71 y 97-105.
- Pelliucer Royo Irene (2011) “Educación física emocional” Editorial Inde.

- Ranzola Rivas, Alfredo (s/a) “Manual para el deporte de iniciación y desarrollo”. México, Latinoamericanas.
- (Notas) (1983), “La figura del animador”, “Escuela y tiempo libre” y “Clubs y centros infantiles de tiempo libre”, en Enciclopedia práctica de pedagogía, Barcelona, Planeta, pp. 358-364, 368-372 y 387-391.
- Ruibal, Olga (2001), “La respiración y la relajación”, en Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación. Barcelona, INDE, pp.25-35 y 37-54.
- Ruiz Pérez, (2006) Competencia Motriz, Edit. INDE Barcelona, España.
- Sebastián Obrador, Enric Ma. (1998), “La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica”, en Domingo Blázquez Sánchez (coord.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE, pp. 311-331.
- (Notas) (2012). Cuadernillo de Evaluaciones Morfofuncionales. Subsecretaría de Deportes Federados Febrero de 2018, de Buenos Aires Deportes Sitio web:
http://www.academia.edu/739463/C3UADERNILLO_DE_EVALUACIONES_MORFOFUNCIONALES
- Sebastiani Enric Ma. Y González Barragán Carlos A.(2000) “Cualidades Físicas” España, primera edición, INDE
- SEP. (2002). *Ficheros de Educación Física. Primer Ciclo. Juegos naturales, juegos con reglas y circuitos de acción motriz*. México: SEP.
- SEP. (2012). *Serie herramientas para la evaluación en educación básica*. México: SEP-DGDC.
- SEP. (2017). *Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México: SEP.
- Tobón, S., Pimienta, J. y García, J. A. (2010). *Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias*. México: Pearson.

- Velázquez, Roberto (2002), “Educación deportiva y la práctica”, en *Tándem. Deporte y educación*, núm. 7, abril, Barcelona, Graó.
- Waichman, Pablo (s/f), “Lo temporal en el ‘tiempo libre’” y “El sentido del tiempo libre”, en *Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico*, México, Universidad Regional Miguel Hidalgo/ Supernova/CICE, pp. 75-86 y 87-92

Artículos/Revistas/Documentos:

- Historial Clínico. Gaceta Oficial Vigente No.
- Manual para Evaluadores de Capacidad Funcional Versión 3.0 (2015)
- Protocolo del Seguro Escolar Vigente. Fecha.-

Referencias electrónicas

<http://www.higiene/postural.com>

http://www.academia.edu/739463/C3UADERNILLO_DE_EVALUACIONES_MORFOFUNCIONALES

https://www.canva.com/es_mx/crear/infografias/

<https://www.movavi.com/es/suite>

<http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/sp/A016.htm>

<http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/>

<http://www.terapia-fisica.com/postura-correcta/>

<http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/>