

PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO

BACHILLERATO GENERAL

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

TERCER SEMESTRE

DEPORTES ALTERNATIVOS: ATLETISMO

AGOSTO DE 2018

EQUIPO DE ESPECIALISTAS DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DR. MARIO RAMÓN BETETA

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. Sergio Sol Campuzano

Mtro. Germán Pereyra Flores

CORDINADOR: L.E.F. José Atilano Monjiote Pino

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 Estévez Reyes

Lic. Rodolfo Arturo Guadarrama González, CBT No. 1 Refugio Estévez Reyes

Lic. Francisco Javier Pulido Rosales, CBT Dr. Eduardo Suárez 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.....	12
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	18
7. Estructura del cuadro de contenidos	19
8. Dosificación del programa	22
9. Transversalidad	25
10. Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados.....	26
11. Consideraciones para la evaluación	27
12. Los docentes y la red de aprendizajes.....	30
13. Uso de las TIC para el aprendizaje.....	31
14. Recomendaciones para implementar la propuesta.....	32
<i>Planeación didáctica</i>	40
<i>Técnica didáctica sugerida</i>	40
15. Bibliografía recomendada	53
Anexo 1. Ejemplo de la Planeación Didáctica	54
Material de apoyo (Anexos)	54

PRESENTACIÓN

Nuestro país, como otras naciones en el mundo, se encuentra impulsando una Reforma Educativa de gran calado, cuyo objetivo central es el de 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 dicha 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.

Un gran reto gubernamental respecto a la enseñanza que se encuentra dirigida de manera estricta por el docente, en ocasiones 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 estudiantes, 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.

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 ellos y que no miden el desarrollo gradual de sus aprendizajes y competencias para responder con éxito al dinamismo actual, que las y los jóvenes requerido para enfrentar y superar los retos del presente y del futuro.

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 docente, en las que es más frecuente que 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, estatales, y en línea, en alcance de 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 del Taller de Desarrollo Físico y Salud de 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 otros 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 refieren a: la 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 relación con la educación física, cuya importancia es 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 el Taller de Desarrollo Físico y Salud, también proponen el desarrollo de habilidades físico deportivas, 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 presente taller.

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

prevalezcan en la Educación Obligatoria y que 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 una EFC inclusiva y una pedagogía compartida entre todos aquéllos que trabajan con jóvenes a través de la educación física, la actividad física y el deporte;
- Garantizar que la formación un colectivo docente profesional de educación física que 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 QUE:

- Artículo primero que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.
- 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.
- 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 artículo 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 la mayoría de los 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

El Taller de Desarrollo Físico y Salud 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	6					
HUMANIDADES	Estrategias para el Aprendizaje 2	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

30/ene/2018

PROPÓSITO FORMATIVO DE LOS TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

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 de 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 atmósfera 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 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 contenidos centrales y la puesta en práctica de aprendizajes esperados, 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 a los estudiantes sobre 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.

PROPÓSITOS GENERALES DEL TALLER DE DEPORTES ALTERNATIVOS.

- 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.

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

1. Conozcan las diferentes competencias para el desarrollo de los deportes alternativos.
2. 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.
3. Reflexionen sobre los aspectos tácticos y lúdicos del deporte alternativo para identificar la competencia motriz de cada individuo.

Este taller de “Juegos y Deportes Alternativos”, corresponde al tercer semestre, está diseñado como una propuesta que reafirme el compromiso del estudiante con el desarrollo físico y del cuidado de su salud mediante su participación activa en las diferentes modalidades que el deporte ofrece, ya sea formativo o recreativo, contribuyendo en la formación de competencias, la visión de ser útil y productivo para la sociedad, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Dentro de la Educación Física los deportes alternativos se caracterizan por tener un sistema de reglas y normas. Estos, se abordan en el nivel media superior de manera pedagógica entorno aspectos como flexibilidad de las normas, variabilidad de las tácticas cuyo fin no sea la competición. Según Delgado (1991), los juegos y deportes alternativos son contenidos nuevos que entran en la Educación Física con gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial y cercano a los intereses de los alumnos, presentándose como nueva opción para ofrecer una educación física innovadora, tanto en los contenidos como en la manera de impartirlos.

Se pretende brindar a los alumnos diversidad de posibilidades que le permitan desarrollar habilidades y competencias motrices. El principal objetivo que tendrán los deportes alternativos será la integración de los alumnos y las alumnas al experimentar elementos de: lucha, esfuerzo, superación, identidad, sentido de pertenencia, la satisfacción y el placer, todo esto desde el juego.

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 Educación Física		
Módulo I: Deportes Alternativos: Atletismo		
Eje	Componente pedagógico-didáctico	Contenido central
Competencia Motriz	Deportes Alternativos: Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes Alternativos • Fundamentos técnicos y tácticos del atletismo • Cargas de trabajo para el atletismo.

Cuadro de Contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud					
Módulo III: Deportes alternativos en mi escuela					
Eje I	Componente Pedagógico-didáctico	Contenido Central	Contenido Específico	Aprendizajes Esperados	Producto Esperado
Competencia motriz	1.1 Deportes Alternativos: Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes Alternativos • Fundamentos técnicos y tácticos del atletismo. 	<p>Tocho Bandera, Fut-beis, Korfball, Frisbell.</p> <p>Pruebas de Pista y Pruebas de Campo.</p>	<p>Practica Deportes Alternativos según su contexto a partir de sus elementos que lo integran.</p> <p>Conoce las pruebas de pista y campo en el deporte de atletismo.</p> <p>Practica la técnica y táctica de las pruebas de pista y campo.</p>	<p>Organiza y realiza una Feria de Deportes Alternativos.</p> <p>Mañana Deportiva institucional con pruebas de pista y de campo.</p> <p>Registra el rol que desempeña dentro del juego según la posición asignada</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Cargas físicas de trabajo para el atletismo. 	<p>Capacidades Físicas condicionales: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cargas físicas de baja, mediana y alta intensidad, según el nivel morfo-funcional del cuerpo.</p>	<p>Identifica las variaciones de la frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio físico</p> <p>Dosifica sus cargas de trabajo a partir de la práctica del deporte del atletismo.</p>	<p>Registro personal de frecuencias cardiacas en reposo, durante y después de la actividad física.</p> <p>Diseña y realiza un plan de trabajo físico para mantener un estilo de vida saludable.</p>
--	--	--	---	--	---

Dosificación del Taller de Desarrollo Físico y Salud Módulo 1: Deporte Alternativo: Atletismo TERCER SEMESTRE						
Primer Parcial		Contenido Central: Deporte Alternativo				
Contenidos Específicos / Sesiones	1	2	3	4	5	6
Aplicación del diagnóstico						
Tocho Bandera						
Fut-beis						
Korfball						
Frisbell.						
Evaluación del primer parcial						

Dosificación del Taller de Desarrollo Físico y Salud Módulo 1: Deporte Alternativo: Atletismo TERCER SEMESTRE						
Segundo Parcial			Contenido Central: Atletismo			
Contenidos Específicos / Sesiones	7	8	9	10	11	12
Conoce las pruebas de campo y de pista						
Pruebas de pista						
Pruebas de de Campo						
Evaluación del segundo parcial						

Dosificación del Taller de Desarrollo Físico y Salud Módulo 1: Deporte Alternativo: Atletismo TERCER SEMESTRE						
Tercer Parcial Contenido Central: Actividades Funcionales						
Contenidos Específicos / Sesiones	13	14	15	16	17	18
Capacidades Físicas condicionales: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.						
Cargas físicas de baja, mediana y alta intensidad, según el nivel morfo-funcional del cuerpo.						
Evaluación						

CUADRO DE TRANSVERSALIDAD

Entidad Federativa: Estado de México

Bachillerato Tecnológico Semestre: __TERCERO Aprendizaje Esperado Común: Expresa una opinión argumentada de forma escrita.

ASIGNATURA	LECTURA, EXPRESIÓN ORAL Y ECRITA.	LÓGICA	CONVIVENCIA, PAZ Y CIUDADANÍA	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN	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.	Fundamentos técnicos y tácticos del atletismo.
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 comunes.etc.	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?	Pruebas de Pista y Pruebas de Campo.
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.	Practica la técnica y táctica de las pruebas de pista y campo.
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 el proceso de aprendizaje	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 aprendizajes esperados.	Bitácora de sustancias que contienen los refrescos de cola y los efectos en el ser humano.	Mañana Deportiva institucional con pruebas de pista y de campo.

Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados

APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS	COMPETENCIAS GENÉRICAS	ATRIBUTOS	COMPETENCIAS DISCIPLINARES
Practica Deportes Alternativos según su contexto a partir de sus elementos que lo integran.	Organiza y realiza una Feria de Deportes Alternativos.	3. Elige y practica estilos de vida saludable.	3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Cuida su salud a partir de la práctica físico deportivo acorde a su contexto sociocultural.
Conoce las pruebas de pista y campo en el deporte de atletismo.	Mañana Deportiva institucional con pruebas de pista y de campo.	3. Elige y practica estilos de vida saludable.	3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Sigue procedimientos en el manejo de elementos técnicos y tácticos durante el juego en la realización de actividades deportivas.
Practica la técnica y táctica de las pruebas de pista y campo.	Registra el rol que desempeña dentro del juego según la posición asignada	5. Piensa crítica y reflexivamente.	5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo cómo cada uno de sus pasos contribuye un objetivo.	Aplica procedimientos establecidos dentro del atletismo que le permitan eficientar su desempeño motriz.
Identifica las variaciones de la frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio físico	Registro personal de frecuencias cardiacas en reposo, durante y después de la actividad física.	3. Elige y practica estilos de vida saludable.	3. 2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgos.	Identifica los parámetros de frecuencia cardiaca que reduce los riesgos en la práctica físico deportiva.
Dosifica sus cargas de trabajo a partir de la práctica del deporte del atletismo.	Diseña y realiza un plan de trabajo físico para mantener un estilo de vida saludable.	7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	7. 1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.	Evalúa sus posibilidades físicas en la realización de actividades deportivas.

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.

Heteroevaluación, 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 última fila que corresponde a la última columna mostrará 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 R/ED 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.

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I			
Unidad Didáctica 1: Deportes Alternativos: Atletismo	Periodo	Agosto – Septiembre	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6	
Contenido Central	Propósito:	Rasgos del perfil de egreso:	
1.1 Reconocimiento de los principios generales del deporte alternativo.	Que los estudiantes refuercen el conocimiento de los deportes alternativos e identifiquen los elementos de técnica y táctica mediante actividades que les permitan desarrollar su potencial motriz.	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 vida activa y saludable.	Hace uso dispositivos móviles para investigar cuáles son los juegos alternativos. Produce videos sobre deportes novedosos
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
Tocho Bandera, Fut-beis, Korfball, Frisbell.	Practica Deportes Alternativos según su contexto a partir de sus elementos que lo integran.	Organiza y realiza una Feria de Deportes Alternativos.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los elementos técnicos de los Deportes Alternativos. - Domina elementos técnicos de los Deportes Alternativos. - Manifiesta interés en la realización de la práctica deportiva.

Ejemplo de planeación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I			
Unidad Didáctica 1 Deporte Alternativo, Atletismo y Actividades Funcionales		Sesión 2	Tiempo: 50 minutos
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica
Reconocimiento de los principios generales del deporte alternativo.		Practica Deportes Alternativos según su contexto a partir de sus elementos que lo integran.	Que los estudiantes ajusten, relacionen y controlen su motricidad de acuerdo a los elementos que componen los deportes alternativos en situación de juego.
Estrategias de aprendizaje		Actividades	
Juegos Alternativos		<p>- Evaluación diagnóstica por estudiante. Aplicación del test de Kooper, consiste en realizar carrera lenta durante los 12 minutos y registrar la distancia realizada (hacerlo en tres momentos de la duración del semestre).</p> <p>INICIO</p> <p>Estimulación fisiológica:</p> <p>1.- Movimientos segmentales del cuerpo humano (flexiones y extensiones).</p> <p>2.- Desplazamientos por líneas en la cancha de básquetbol.</p> <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego de quemados consiste en: dividir al grupo en dos equipos mixtos, uno de ellos se ubica dentro de un rectángulo establecido y ningún participante podrá salirse de él. • El equipo contrario se colocará fuera del rectángulo y no deberá invadirlo. • El juego inicia con el equipo que se encuentra fuera del rectángulo y con una pelota deberá de lanzarla y tratar de tocar a cualquier integrante que se encuentre dentro del rectángulo para ser quemado. 	
Estilos de enseñanza			
Descubrimiento guiado. Resolución de problemas.			
Materiales / Recursos			
Pelota			
Estrategia de evaluación			
Técnica: Análisis del desempeño.	Instrumento: Lista de cotejo.		
Rasgos a evaluar			

<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los elementos técnicos de los Deportes Alternativos. - Domina elementos técnicos de los Deportes Alternativos. - Manifiesta interés en la realización de la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • El integrante que es quemado deberá salir del juego. • Al ser quemados todos los integrantes que se encuentran en el interior, les tocará estar fuera del rectángulo para invertir los roles. • Se jugará dos de tres sets. <p>CIERRE</p> <p>1.- Los participantes organizados en binas caminarán y lanzarán la pelota como estrategia de relación.</p> <p>2.- Sentados en círculo los participantes y el docente realizarán preguntas sobre las estrategias técnicas y tácticas del juego que implementaron.</p>
<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>	

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II			
Unidad Didáctica 2: Atletismo	Periodo	Agosto – Septiembre	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6	
Contenido Central	Propósito:	Rasgos del perfil de egreso:	
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos y tácticos del atletismo. 	<p>Practique las distintas pruebas del atletismo.</p> <p>Promueve el deporte limpio.</p>	<p>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 vida activo y saludable</p>	<p>Tutoriales videos</p> <p>Uso de aplicaciones de dispositivos móviles para el control de frecuencia cardiaca.</p>
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
Pruebas de Pista y Pruebas de Campo	<p>Conoce las pruebas de pista y campo en el deporte de atletismo.</p> <p>Practica la técnica y táctica de las pruebas de pista y campo.</p> <p>Utiliza y aplica los elementos técnicos y tácticos en las distintas pruebas del atletismo.</p>	<p>Mañana Deportiva institucional con pruebas de pista y de campo.</p> <p>Registra el rol que desempeña dentro del juego según la posición asignada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de las pruebas de pista y de campo. Ejecuta adecuadamente Técnicas de las diferentes pruebas. Aplica estrategias para dar solución a situaciones de juego. Participa responsablemente en la práctica deportiva.

Ejemplo de planeación didáctica:

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA II				
Unidad Didáctica II Deporte Alternativo, Atletismo y Actividades Funcionales		Sesión 2		Tiempo: 50 minutos
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos y tácticos del atletismo. 		Practica la técnica y táctica de las pruebas de pista y campo.	Conoce y practica la prueba de lanzamiento de bala para identificar su cadena cinética.	Mañana Deportiva institucional con pruebas de pista y de campo.
Estrategias de aprendizaje		Actividades		
Circuito de acción motriz.		<p>INICIO</p> <ol style="list-style-type: none"> Los estudiantes realizarán flexiones y extensiones de los diferentes segmentos corporales Realizar giros y medios giros por segmento corporal. Circuito de acción, motriz salto con cuerda, trabajo con balón medicinal, trabajo de fuerza (abdomen, espalda y extremidades superiores). <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> El docente explicará la forma de tomar la bala correctamente la cual consiste en colocarla al centro de la mano ya sea izquierda o derecha según el caso. Colocar la mano sujetando la bala a la altura de la mandíbula, a continuación se ejecutan tres pasos laterales. Al llegar a la línea señalada hacer lanzamiento de bala de acuerdo a la técnica establecida. Cada estudiante realizará dos repeticiones. Para evitar accidentes, el docente de la asignatura tomará medidas precautorias por la naturaleza de la práctica. 		
Estilos de enseñanza				
Descubrimiento guiado. Resolución de problemas.				
Materiales / Recursos				
Balas y balón medicinal				
Estrategia de evaluación				
Técnica: Eficiencia en la técnica del lanzamiento de bala	Instrumento: Lista de cotejo			
Rasgos a evaluar:				
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las pruebas de pista y de campo. 				

<ul style="list-style-type: none">• Ejecuta adecuadamente Técnicas de las diferentes pruebas.• Aplica estrategias para dar solución a situaciones de juego.• Participa responsablemente en la práctica deportiva.	<p>CIERRE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Organizados en parejas los estudiantes tomados de las manos, ubicados frente a frente realizan movimientos vibratorios.2. De manera individual, apoyados con una pelota de vinil se dan masaje en brazos y piernas.
<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>	

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III			
Unidad Didáctica 3: Cargas de trabajo	Periodo	Agosto – Septiembre	Uso pedagógico de las TIC:
	Número de sesiones	6	
Contenido Central	Propósito:	Rasgos del perfil de egreso:	
Cargas físicas de trabajo para el atletismo	Que los estudiantes practiquen actividades físicas sistemáticas donde involucren el mayor número de grupos musculares, respetando sus límites y posibilidades.	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 vida activo y saludable	Videos tutoriales Uso de aplicaciones de dispositivos móviles para el control de frecuencia cardiaca.
Contenido Específico	Aprendizajes esperados	Productos	Rasgos a evaluar
Capacidades Físicas condicionales: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Cargas físicas de baja, mediana y alta intensidad, según el nivel morfo-funcional del cuerpo.	Identifica las variaciones de la frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio físico. Dosifica sus cargas de trabajo a partir de la práctica del deporte del atletismo.	Registro personal de frecuencias cardiacas en reposo, durante y después de la actividad física. Diseña y realiza un plan de trabajo físico para mantener un estilo de vida saludable.	- Identifica el procedimiento adecuado para tomar la frecuencia cardiaca. - Gradúa las cargas físicas con baja, mediana y alta intensidad. - Practica responsablemente actividades deportivas a partir del monitoreo preventivo de su condición física.

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III				
Unidad Didáctica III Cargas de trabajo		Sesión 2		Tiempo: 50 minutos
Contenido central		Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
Cargas físicas de trabajo para el atletismo.		Dosifica sus cargas de trabajo a partir de la práctica del deporte del atletismo.	Aplica rutinas de trabajo físico que incidan en el estímulo fisiológico de las capacidades físico condicionales.	Diseña y realiza un plan de trabajo físico para mantener un estilo de vida saludable.
Estrategias de aprendizaje		Actividades		
Circuito de acción motriz.		<p>INICIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar estiramientos musculares por segmento corporal. 2. Realiza desplazamientos por el área de trabajo en distintas direcciones y ritmos. 3. Saltos con toque de talones. 4. Paso yogui (elevar rodillas al frente). 5. Trotar y tocar piso al sonido del silbato. 6. Metrallas. <p>DESARROLLO</p> <p>Realizar un “Circuito de acción motriz” con cinco estaciones cuya duración por ejercicio sea de 10 a 15 segundos de la siguiente forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Estación 1: Saltar la cuerda individualmente. b) Estación 2: Desplazarse lateralmente tocando dos conos, separados 4 metros entre ellos. c) Estación 3: Colocando previamente 6 aros pegados al piso y efectuar saltos de ida y vuelta sincronizados. d) Estación 4: Realizar abdominales medias. e) Estación 5: Realizar sentadillas medias. 		
Estilos de enseñanza				
<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado. • Resolución de problemas. 				
Materiales / Recursos				
Cuerdas, aros y conos				
Estrategia de evaluación				
Técnica: Análisis del desempeño.	Instrumento: Lista de cotejo			
Rasgos a evaluar:				
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el procedimiento adecuado para tomar la frecuencia cardiaca. - Gradúa las cargas físicas con baja, mediana y alta intensidad. 				

Practica responsablemente actividades deportivas a partir del monitoreo preventivo de su condición física.	CIERRE 1.- Trabajo de flexibilidad en todos los segmentos corporales mediante el método de Elongación Sostenida “Tres Pik”, el cual consiste en sostener un segmento corporal en su máxima amplitud durante 30 segundos por 5 segundos descanso realizando tres repeticiones por segmento corporal.
Observaciones:	
Nota: El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.	

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA III				
Unidad Didáctica 3:		Sesión:		Tiempo:
Contenido central	Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto	
Estrategias de aprendizaje	Actividades			
	Inicio:			
Estilos de enseñanza				
	Desarrollo:			
Materiales / Recursos				
Estrategia de evaluación				
Técnica:	Instrumento:	Cierre:		
Rasgos a evaluar:				
Observaciones:				

GLOSARIO:

Concepto de Estimulación Fisiológica. Ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones, cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte

Concepto de Cadena Cinética. Cada movimiento se realiza a expensas del engranaje perfecto entre articulaciones sucesivas. Conjunto de articulaciones y músculos que realizan una acción. La gran riqueza de movimientos se debe a la suma de los grados cinéticos de cada una de las articulaciones que conforman dicha cadena cinética. Permite una mayor calidad de movimiento en cuanto a coordinación, destreza, correlación y captación.

Concepto de Ludograma. Es un instrumento para observar y representar gráficamente la secuencia de roles que asumen los participantes de un juego. Es preferible, para realizar el ludograma, que el juego tenga un implemento que circule entre los participantes, como puede ser un balón. 26 oct. 2008

Concepto de Fases Sensibles. Las llamadas fases sensibles son periodos de tiempo limitados en que es más fácil influir en una capacidad física por medio del entrenamiento, esto se debe a que en ciertas etapas de la vida las redes neuronales son especialmente plásticas.

Actividad física: Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Cuestionario: Instrumento que está basado en preguntas elaboradas para ser respondidas de forma rápida y sencilla, puede integrar preguntas abiertas o cerradas lo cual influye en la forma y tipo de análisis que podrá realizarse con la información obtenida.

Enfermedad degenerativa: Es una afección generalmente crónica mediante 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.

Evaluación morfofuncional: Esta consiste en determinar las características morfológicas y evaluar la capacidad física de cada atleta. Tiene como fin evaluar el estado morfo-funcional de cada atleta y así ofrecer, las recomendaciones necesarias en la optimización del rendimiento deportivo, entre ellas destacan una serie de parámetros kinantopométricos (peso, talla, pliegues circunferencia) en la determinación de la composición corporal (tejido graso y magro), constitución corporal o somatotipo (endomorfico, exomorfico, mesomórfico) y control de peso.

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.

Lista de cotejo: Orienta y focaliza la atención en observar los indicadores asociados a la realización de un proceso o producto, y su valoración solamente se da en términos de “ausente” o “presente”.

Rúbrica: Es una matriz de doble entrada que señala dimensiones y grados alcanzados como resultado de la ejecución de la competencia.

Proceso de evaluación

En general, para evaluar los aprendizajes relativos a los aprendizajes esperados es factible considerar las siguientes acciones dentro del plan de evaluación:

- Identificar los aprendizajes que son objeto de evaluación.
- Definir los criterios e indicadores de desempeño.
- Establecer los resultados de los aprendizajes individuales y colectivos.
- Reunir las evidencias (muestras de aprendizaje, productos) sobre los desempeños individuales y colectivos.
- Comparar las evidencias con los resultados esperados.

- Generar juicios sobre los logros en los resultados para estimar el nivel alcanzado, según los indicadores de desempeño.
- Preparar estrategias didácticas para reforzar los aprendizajes que no han sido logrados.
- Evaluar el resultado o producto final de los aprendizajes.

Asimismo, se sugiere la siguiente *técnica para la evaluación*:

Portafolio de evidencias: Es una técnica que permite coleccionar evidencias del logro de los aprendizajes esperados. 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. Es importante impulsar la creación del Portafolio de evidencias, ya sea de forma física o digital, ya que con ello se observa el alcance del alumno en la progresión de los aprendizajes esperados.

BIBLIOGRAFIA

3er semestre

Blázquez Sánchez, Domingo (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: INDE

Cervantes Guzmán, José Luis et al (1999) “Juegos predeportivos, iniciación al deporte” México: Trillas

Devis Devis, José (2002). *Nuevas Perspectivas curriculares*. España: INDE

Giraldes Mariano (1995) *Hacia una cultura de lo corporal* Argentina.

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.

Pellicer Royo Irene (2011) “Educación física emocional” Editorial Inde.

Ruiz Pérez, (2006) *Competencia Motriz*, Edit. INDE Barcelona, España.

SEP. (2012). *Serie herramientas para la evaluación en educación básica*. México: SEP-DGDC.

ANEXOS

Anexo 1

			X	Portero
X	X	X	X	Defensa
	X	X	X	Medios
X	X	X		Delanteros

Anexo 2

	X		X	Postes
	X		X	Alas
		X		Zaguero

Anexo 3

LUDOGRAMA

N°		1° Día	2° Día	3° Día
	NOMBRE DEL ALUMNO	TIEMPOS		
01				
02				