

Programa de Estudio: Actividades Deportivas y/o Artísticas

Universidad de Guanajuato

NOMBRE DE LA ENTIDAD:

Colegio del Nivel Medio Superior

NOMBRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

Bachillerato Tecnológico con Perfil Internacional

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Actividades Deportivas y/o Artísticas

CLAVE:

BFADA-1

FECHA DE APROBACIÓN:

FECHA DE ACTUALIZACIÓN:

ELABORÓ:

HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE CON EL PROF.:

18

HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE:

7

CRÉDITOS:

1

HORAS SEMANA/SEMESTRE

1

HORAS TOTALES DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:

25

PRERREQUISITOS NORMATIVOS:

Ninguno

PRERREQUISITOS RECOMENDABLES:

Ninguno

FECHA DE APROBACIÓN:

FECHA DE ACTUALIZACIÓN:

ELABORÓ:

CARACTERIZACIÓN DE LA MATERIA

PORELTIPODE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:	DISCIPLINARIA		FORMATIVA	X	METODOLÓGICA			
POR SU UBICACIÓN EN LAS ÁREAS DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR:	ÁREA GENERAL		ÁREA BÁSICA COMÚN	X	ÁREA DISCIPLINAR		ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN	ÁREA COMPLEMENTARIA
	ÁREA NUCLEAR		ÁREA DE INVESTIGACIÓN		ÁREA PROFESIONAL			
POR LAMODALIDADDEABORDAREL CONOCIMIENTO:	CURSO	X	TALLER		LABORATORIO		SEMINARIO	
POR ELCARÁCTERDELAMATERIA:	OBLIGATORIA	X	RECURSA-BLE		OPTATIVA		SELECTIVA	ACREDITABLE

PERFIL DEL DOCENTE:

Para la impartición de esta unidad de aprendizaje se sugiere la participación de un profesional en el área deportiva (Lic. en educación física) y artística (Lic. en música, diseño, artes visuales, etc.)

CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE AL PERFIL DE EGRESO DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

La Unidad de Aprendizaje incide de manera directa en la formación de la competencia genérica institucional: Elige y practica estilos de vida saludables que le permiten un desempeño académico y profesional equilibrado.

CONTEXTUALIZACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS:

Esta unidad de aprendizaje tributa la formación integral del alumno, proporcionando la posibilidad de desarrollar sus capacidades físicas, condicionales y coordinativas.

Además, permite desarrollar los conocimientos necesarios, dirigidos a la adquisición y consolidación de hábitos correctos de nutrición e higiene, que redunden en beneficio de su salud. Busca profundizar en los valores tales como: Respeto, voluntad, socialización, honestidad y compañerismo, etc.

Se basa en un enfoque en competencias, que busca que el alumno construya sus conocimientos, habilidades y actitudes, a partir de lo que sabe hacer y se haga responsable de su propio aprendizaje.

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Conoce, domina y valora su cuerpo para enfrentar situaciones cotidianas y resolver problemas que involucren respuesta motriz con movimiento y coordinación voluntaria; reflejando seguridad y confianza en sí mismo y hacia los demás.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

1. Evaluación diagnóstica inicial de las capacidades físicas y coordinativas.(5 h.)

1.1 Flexibilidad.

1.2 Fuerza de brazos.

1.3 Abdominal.

1.4 Piernas.

1.5 Velocidad.

1.6 Resistencia.

1.7 Ritmo.

1.8 Espacio-tiempo.

1.9 Fundamentación de la Expresión Corporal.

1.10 Marco teórico de la expresión corporal.

1.11 Evolución Histórica y Social de la expresión corporal.

1.12 La expresión corporal como materia curricular del área de educación física.

2. Iniciación pre-deportiva.(15 h.)

2.1 Acondicionamiento físico general.

2.2 Juegos pre-deportivos.

2.3 La Comunicación a través del Lenguaje Corporal y sus implicaciones didácticas.

- 2.4 El lenguaje corporal no intencional.
2.5 Delimitación, elementos y funciones.
3. Evaluación formativa de las capacidades físicas y coordinativas. (5 h.)
3.1 Actividades recreativas grupales (equipos 2, 3 o más).
3.2 Técnicas y propuestas de actividades de expresión corporal.
3.3 El proceso de alfabetización del lenguaje corporal y contenidos específicos de la expresión corporal.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

1. Preguntas detonadoras.
2. Lluvia de ideas.
3. Acondicionamiento físico general.
4. Exposiciones.
5. Análisis de temas.
6. Trabajo en equipo.
7. Trabajo con las TIC's.
8. Aprendizaje colaborativo.
9. Lectura de temas sobre capacidades físicas condicionales, sistemas energéticos y nutrición.
10. Ejercicios vivenciales.
11. Diseño de programas de acondicionamiento físico.
12. Otras sugeridas por el profesor.

RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:

- 1.- Bibliografía.
- 2.- Videos.
- 3.- Folletos y revistas
- 4.- Internet.
- 5.- Conferencias.
- 6.- Computadora.
- 7.- Cañón.
- 8.- Red Edusat.
- 9.- Pizarrón blanco.
- 10.- Marcadores.
11. Flexímetro.
12. Flexómetro.
13. Cronómetro.
14. Conos.
15. Estadímetro.
16. Colchonetas.
17. Formatos de captura.

PRODUCTOS O EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE:

1. Actividades integradoras.
2. Trabajo de investigación.
3. Elabora un programa de acondicionamiento físico personal así como un programa alimentario.
4. Reflexiones personales.
5. Evaluación final.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Evaluación Diagnóstica
Evaluación Formativa
Evaluación Sumativa

TOTAL

100%

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRÁFICAS*:

OTRAS:

1. Bacher, Ch. A. *Tratado de Educación Física y Deportes*. Edit. Cecs. P.P. 210.
2. CONADE. (2004). *Programa de Activación Física*. México.
3. Learreta, B, Sierra, M.A. y Ruano, K. (2005). *Los Contenidos de Expresión Corporal*, Barcelona, Inde.

1. Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid; México: Medica Panamericana.
2. Cilla, R. O. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
3. *Enciclopedia de los deportes* . (2008). Madrid: Cultural.
4. Fernandez, F. C. (2008). *Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
5. Flor, I. (2007). *Manual de educación física: deportes y recreación por edades*. Madrid: Cultural.
6. Naclerio, F. (2011). *Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Medica Panamericana.
7. Rios, R. P. (2009). *Teoría del entrenamiento deportivo*. México: Trillas.
8. Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* . Madrid, México: Medica Panamericana.
9. Williams, M. H. (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte*. México: McGraw-Hill Interamericana.

*Citar con formato APA