

<b>NOMBRE DE LA ENTIDAD:</b>		Colegio del Nivel Medio Superior			
<b>NOMBRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO:</b>		Bachillerato General			
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:</b>		ACTIVIDADES DEPORTIVAS O ARTÍSTICAS	<b>CLAVE:</b>	ARBA01001	
<b>FECHA DE APROBACIÓN:</b>		<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN:</b>		<b>ELABORÓ:</b>	
<b>HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE CON EL PROFR.:</b>	2	<b>HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE:</b>	0	<b>CRÉDITOS:</b>	1
<b>HORAS SEMANA/SEMESTRE</b>	25	<b>HORAS TOTALES DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:</b>	25		
<b>PRERREQUISITOS NORMATIVOS:</b>	Ninguna		<b>PRERREQUISITOS RECOMENDABLES:</b>	Ninguna	

CARACTERIZACIÓN DE LA MATERIA						
<b>POR EL TIPO DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:</b>	DISCIPLINARIA		FORMATIVA	X	METODOLÓGICA	
<b>POR ÁREAS DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR:</b>	ÁREAGENERAL	X	ÁREA BÁSICA		ÁREA PROPEDEÚTICA	
<b>POR LA MODALIDAD DE ABORDAR EL CONOCIMIENTO:</b>	CURSO	X	TALLER		LABORATORIO	
<b>POR EL CARÁCTER DE LA MATERIA:</b>	OBLIGATORIA	X	RECURSABLE	X	OPTATIVA	

PERFIL DEL DOCENTE:
<p><b>El perfil docente requerido para la impartición de esta UDA es:</b></p> <p><b>Formación Académica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Licenciado en ciencias de la actividad física y salud.</li> <li>Licenciado en administración deportiva.</li> <li>Licenciado en entrenamiento deportivo.</li> <li>Licenciado en educación física o afines.</li> <li>Excepcionalmente, entrenadores deportivos.</li> </ul> <p><b>Experiencia docente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experiencia docente previa igual o mayor a 2 años impartiendo UDA iguales o similares a nivel medio superior o superior.</li> </ul> <p><b>Conocimientos en</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Metodologías de la enseñanza.</li> <li>Teoría y práctica deportiva, recreativa y de ejercicio físico.</li> <li>Sistemas del cuerpo humano.</li> </ul> <p><b>Habilidades en</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación oral y escrita.</li> <li>Manejo de grupos.</li> </ul>

- Técnicas grupales aplicadas al deporte, ejercicio y recreación.
- Prescripción del ejercicio físico.
- Primeros auxilios.

**Actitudes y valores que debe mostrar**

- Respeto.
- Tolerancia.
- Inclusión.
- Empatía.
- Decoro.

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

**La presente unidad de aprendizaje promueve la adquisición de las siguientes competencias:**

**Competencias Genéricas RIEEMS**

I. Se autodetermina y cuida de sí:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.

II. Se expresa y comunica

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

III. Piensa crítica y reflexivamente

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

V. Trabaja en forma colaborativa

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

VI. Participa con responsabilidad en la sociedad

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

**Competencias extendidas RIEEMS**

Ciencias experimentales

8. Confronta las ideas preconcebidas acerca de los fenómenos naturales con el conocimiento científico para explicar y adquirir nuevos conocimientos.

**Competencias Transversales del Modelo Educativo de la Universidad de Guanajuato:**

- CT1 Practica estilos de vida saludables que le permiten un estado de bienestar, desarrollo personal, buen desempeño académico y atender su proyecto de vida en un marco de convivencia respetuosa y armónica con su medio ambiente.

**Competencias de los nodos UG**

HUMANIDADES

- Reconoce la importancia de un estado de bienestar y desarrollo personal integrando las dimensiones cognitiva, afectiva, física y social que le permita participar con fundamentos, en procesos reflexivos, críticos y deliberativos sobre temas de interés y relevancia general bajo los principios de solidaridad, inclusión, equidad, derechos humanos y paz, en un contexto local, nacional y global.

**CONTEXTUALIZACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS:**

La presente Unidad de Aprendizaje forma parte del plan de estudios de Bachillerato General, forma parte del núcleo formativo del área general que tiene como finalidad el para desarrollar los atributos de identidad de la Universidad de Guanajuato particularmente al desarrollo de estilos de vida saludable y sustentable.

En esta UDA junto con Actividades Deportivas o Artísticas de segundo semestre soportan la concientización y el establecimiento de actividad física como parte del estilo de vida de los estudiantes.

Se aborda de manera inicial la diferencia entre diferentes prácticas de ejercitación, las fases de ejercicio físico y los beneficios de la actividad física.

Tiene una orientación práctica en la que el estudiante establece sus reflexiones y conclusiones que deriven en el establecimiento en el comportamiento de la actividad física.

Esta UDA brinda elementos para Biología II y Anatomía y Fisiología del área propedéutica, así como a Actividades Deportivas o Artísticas de segundo a cuarto.

**COMPETENCIA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:**

Realiza actividad física mediante el análisis de sus beneficios y la integración teórica y práctica a partir del autocuidado, disciplina y colaboración.

**CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE****I. Ejercicio, Deporte, Actividad Física y Recreación**

- 1.1 Diferencias entre Ejercicio, Deporte, Actividad Física y Recreación
- 1.2 Activación Física, Juego Cooperativo y Juego competitivo

**II. Fases de la Sesión de Ejercicio Físico**

- 2.1 Calentamiento, estiramiento, acondicionamiento y enfriamiento
- 2.2 Prácticas y ejercicios de ejecución

**III. Beneficios del Ejercicio Físico**

- 3.1 Ejercicio físico para fortalecer: Sistema Músculo esquelético
  - 3.1.1 Higiene Postural
- 3.2 Ejercicio físico para fortalecer: Sistema Cardiovascular
- 3.3 Ejercicio físico para fortalecer: Sistema Cardiorrespiratorio
- 3.4 Beneficios físicos y psicosociales del ejercicio físico
- 3.5 Sedentarismo y Conductas Sedentarias

**APRENDIZAJES ESPERADOS**

Los aprendizajes esperados en la Unidad de Aprendizaje consideran la progresión del mismo y la interrelación entre ellos para el logro de la competencia, por lo que se enuncian a continuación:

- Diferencia conceptual y operativa entre ejercicio, deporte, actividad física y recreación.
- Señala las fases de sesiones de ejercicio físico.
- Ejecuta las fases de sesiones de ejercicio físico.
- Reconoce los beneficios del ejercicio físico desde un espectro bio psicosocial.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:	RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:
<p>Para el desarrollo de esta unidad de aprendizaje, el estudiante llevará a cabo las siguientes actividades:</p> <p><b>CON EL PROFESOR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del diamante</li> <li>• Juegos de integración</li> <li>• Exposición</li> <li>• Prácticas de activación física, juego cooperativo y competitivo</li> <li>• Elaboración de tabla comparativa en equipo.</li> <li>• Exposición demostrativa</li> <li>• Ejecución de ejercicios y corrección de técnica.</li> <li>• Práctica colaborativa</li> <li>• Plenaria</li> </ul> <p><b>DE MANERA AUTÓNOMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión previa de material bibliográfico.</li> <li>• Reporte de prácticas</li> <li>• Ensayo “Beneficios de la actividad física”</li> </ul>	<p>Los recursos y materiales didácticos con los que contará el estudiante para llevar a cabo las actividades son:</p> <p><b>DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios estructurados cuestionarios y/o preguntas activadoras.</li> <li>• Material de lectura</li> <li>• Material audiovisual de apoyo (hojas de rotafolios, esquemas, láminas, mapas).</li> </ul> <p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos, aros y balones.</li> <li>• Ligas de resistencia.</li> <li>• Casacas.</li> <li>• Cuerdas y escaleras.</li> </ul>

	SISTEMA DE EVALUACIÓN:										
<p>Los productos y evidencias del aprendizaje son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabla comparativa para diferenciar ejercicio, deporte, actividad física y recreación.</li> <li>• Prácticas y ejercicios de ejecución</li> <li>• Reportes de prácticas.</li> <li>• Ensayo</li> </ul>	<p>La evaluación será progresiva. La evaluación se puede llevar a cabo como autoevaluación, coevaluación o heteroevaluación.</p> <p><b>Diagnóstica</b> Lluvia de ideas</p> <p><b>Formativa</b> Participación en las actividades de clase. Retroalimentación en prácticas y ejercicios de ejecución.</p> <p><b>Sumativa</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Criterio</th> <th style="text-align: center;">Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Tabla comparativa grupal.</td> <td style="text-align: right;">15%</td> </tr> <tr> <td>• Prácticas y ejercicios de ejecución (reporte).</td> <td style="text-align: right;">35%</td> </tr> <tr> <td>• Ensayo.</td> <td style="text-align: right;">50%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Total</td> <td style="text-align: right;">100%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Para poder asignar calificación aprobatoria el estudiante deberá cubrir el 80% de la asistencia.</p> <p>Los estudiantes con problemas de salud con indicación médica de no realizar ejercicio realizarán actividades acordes a su condición y entregarán las evidencias establecidas en esta carta descriptiva para la evaluación.</p>	Criterio	Porcentaje	• Tabla comparativa grupal.	15%	• Prácticas y ejercicios de ejecución (reporte).	35%	• Ensayo.	50%	Total	100%
Criterio	Porcentaje										
• Tabla comparativa grupal.	15%										
• Prácticas y ejercicios de ejecución (reporte).	35%										
• Ensayo.	50%										
Total	100%										

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRÁFICAS:	OTRAS:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anderson, B. (1991). Ejercicios de estiramiento flexibilidad y elasticidad. Trillas.</li><li>• Ariño Leviña, J., Benabarre Casals, R., Aguilar Martínez. (2009). Educación física bachillerato. Ediciones del serbal.</li><li>• Cetina, A., Reyna, R., Martínez, M. (2000) Educación física 1,2 y 3. Prentice Hall.</li><li>• Guillen del Castillo, M., Linares Girela, D. (2002) Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Médica Panamericana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebastiani Enric, M., Campos-Rius, J. (2019). Gamificación en educación física, reflexiones y propuestas para sorprender a tu alumnado. INDE.</li></ul>