

NOMBRE DE LA ENTIDAD: Colegio del Nivel Medio Superior

NOMBRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO: Bachillerato General

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: ACTIVIDADES DEPORTIVAS O ARTÍSTICAS **CLAVE:** ARBA01002

FECHA DE APROBACIÓN: **FECHA DE ACTUALIZACIÓN:** **ELABORÓ:**

HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE CON EL PROFR.:	2	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE:	0	CRÉDITOS:	1
HORAS SEMANA/SEMESTRE	25	HORAS TOTALES DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:	25		

PRERREQUISITOS NORMATIVOS: **PRERREQUISITOS RECOMENDABLES:** Actividades Deportivas o Artísticas de primero

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

PERFIL DEL DOCENTE:

El perfil docente requerido para la impartición de esta UDA es:

Formación Académica puede ser:

- Licenciado en ciencias de la actividad física y salud.
- Licenciado en administración deportiva.
- Licenciado en entrenamiento deportivo.
- Licenciado en educación física o afines.
- Excepcionalmente entrenador deportivo.

Experiencia docente

- Experiencia docente previa igual o mayor a 2 años impartiendo UDA iguales o similares a nivel medio superior o superior.

Conocimientos en

- Metodologías de la enseñanza.
- Evaluación de las capacidades físicas.
- Desarrollo de las capacidades físicas.

Habilidades en

- Comunicación oral y escrita.
- Manejo de grupos.

- Técnicas grupales aplicadas al deporte, ejercicio y recreación.
- Prescripción del ejercicio físico.
- Medición de las capacidades físicas.
- 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 tercer semestre soportan la concientización y el establecimiento de actividad física como parte del estilo de vida de los estudiantes.

Se aborda la diferencia entre Capacidades Físicas y su Medición, así como Desarrollo de las Capacidades Físicas.

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:

Desarrolla las capacidades físicas mediante el ejercicio físico y la revisión de su estado con mediciones estandarizadas con orientación al respeto, el autocuidado y el conocimiento de sí mismo.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE
I. Las Capacidades Físicas y su Medición

- 1.1 Fuerza
- 1.2 Resistencia
- 1.3 Velocidad
- 1.4 Flexibilidad
- 1.5 Práctica y ejercicio de ejecución
- 1.5 Medición inicial de capacidades físicas

II. Desarrollo de las Capacidades Físicas

- 2.1 Ejercicio físico con predominancia en fuerza.
- 2.2 Ejercicio físico con predominancia en resistencia.
- 2.3 Ejercicio físico con predominancia en velocidad.
- 2.4 Ejercicio físico con predominancia en flexibilidad.
- 2.5 Medición final de capacidades físicas.

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:

- Reconoce las capacidades físicas.
- Identifica ejercicios para el desarrollo específico de las capacidades físicas.
- Hace uso de técnicas de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Realiza mediciones para identificar el estado de las capacidades físicas.

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>CON EL PROFESOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición 	<p>Los recursos y materiales didácticos con los que contará el estudiante para llevar a cabo las actividades son:</p> <p>DIDÁCTICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios estructurados cuestionarios y/o preguntas activadoras.

<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas de medición de las capacidades físicas • Elaboración de tabla de mediciones de capacidades físicas • Elaboración de reporte de capacidades físicas • Exposición demostrativa • Ejecución de ejercicios • Desarrollo y corrección de técnica y táctica • Diario de campo • Tabla comparativa de avances de capacidades físicas. <p>DE MANERA AUTÓNOMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisión previa de material bibliográfico. • Reporte de avances en las capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Material de lectura • Material audiovisual de apoyo (hojas de rotafolios, esquemas, láminas, mapas). <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conos, aros y balones. • Cintas de medición. • Mancuernas y barras con peso integrado. • Ligas de resistencia. • Casacas. • Cuerdas y escaleras.
--	--

PRODUCTOS Y EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	SISTEMA DE EVALUACIÓN:								
<p>Los productos y evidencias del aprendizaje son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla de mediciones • Diario de campo • Tabla comparativa • Prácticas y ejercicios de ejecución • Reporte de capacidades físicas • Reporte de avances en las capacidades físicas 	<p>La evaluación será progresiva La evaluación se puede llevar a cabo como autoevaluación, coevaluación o heteroevaluación.</p> <p>Diagnóstica Lluvia de ideas</p> <p>Formativa Participación en las actividades de clase. Retroalimentación en ejercicios de ejecución, desarrollo de técnica y táctica.</p> <p>Sumativa</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">CRITERIO</th> <th style="text-align: center;">PORCENTAJE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Reporte de medición inicial (integra tabla de mediciones) </td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">30%</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas y ejercicios de ejecución (Reporte de avances en las capacidades físicas -incluye información del diario de campo y tabla comparativa-). </td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">70%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">Total</td> <td style="text-align: center;">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	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de medición inicial (integra tabla de mediciones) 	30%	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas y ejercicios de ejecución (Reporte de avances en las capacidades físicas -incluye información del diario de campo y tabla comparativa-). 	70%	Total	100%
CRITERIO	PORCENTAJE								
<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de medición inicial (integra tabla de mediciones) 	30%								
<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas y ejercicios de ejecución (Reporte de avances en las capacidades físicas -incluye información del diario de campo y tabla comparativa-). 	70%								
Total	100%								

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRÁFICAS:

- Guimaraes, Toninho. (2002) El entrenamiento deportivo: capacidades físicas. EUNED.
- Heyward H, V. (2006) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Médica Panamericana.
- Martínez López, E. (2002) Pruebas de aptitud física. Paidotribo.
- Serra Grima, R., Bagur Calafat, Caritat. (2004) Prescripción de ejercicio físico para la salud. Paidotribo.

OTRAS:

- Reiman, Michael P., Manske, Robert C. (2009) Functional testing in human performance. Human Kinetics