

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:	ARBA01003
FECHA DE APROBACIÓN:		FECHA DE ACTUALIZACIÓN:	
		ELABORÓ:	
HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE CON EL PROFR.:	2	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE:	0
HORAS SEMANA/SEMESTRE	25	HORAS TOTALES DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:	25
		CRÉDITOS:	1
PRERREQUISITOS NORMATIVOS:		PRERREQUISITOS RECOMENDABLES:	Actividades Deportivas o Artísticas de segundo

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, entrenadores deportivos

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
- Teoría y práctica deportiva
- Reglamentación deportiva
- Sistemas del cuerpo humano

Habilidades en

- Comunicación oral y escrita

- Manejo de grupos
- Técnicas grupales aplicadas al deporte
- Prescripción del ejercicio físico
- Técnica del deporte de adscripción
- Primeros auxilios

Actitudes y valores que debe mostrar

- Respeto
- Tolerancia
- Inclusión
- Colaboración
- Disciplina
- 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.

A partir de esta UDA, los estudiantes podrán elegir entre una actividad deportiva o artística a manera de clubes dentro de la oferta que disponga la Escuela de Nivel Medio Superior. Esta UDA se seguirá en la elección de una actividad deportiva en los semestres tercero, cuarto, quinto o sexto semestres, atendiendo a la disciplina deportiva particular de elección del estudiante.

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

Se aborda de manera reflexiva y práctica, con orientación al desarrollo de estilos de vida saludables en esfera física, alimentaria y mental.

Revisa los fundamentos de la actividad deportiva en particular que se vaya a desarrollar, como puede ser atletismo, natación, futbol, basquetbol, vóleibol, entre otros, con énfasis en el autocuidado, consideraciones éticas y seguridad, posteriormente se revisan los elementos técnicos y los avances de la persona en sus capacidades físicas, para terminar con la práctica constante de la actividad deportiva.

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

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Analiza los cambios en la condición física a partir de la práctica de una actividad deportiva, integrando los elementos de salud, higiene, seguridad, aprendizaje de la técnica y táctica a través de la promoción de la colaboración, la disciplina y la competitividad.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**I. Principios de la actividad deportiva**

- 1.1 Historia del deporte (futbol, basquetbol, vóleibol, atletismo, natación, tae Kwan do entre otros)
- 1.2 Reglamentación de la actividad deportiva
- 1.3 Principios éticos del deporte
- 1.4 Cuidados físicos, alimentarios y de higiene para la práctica del deporte.
- 1.5 Beneficios de la Actividad Deportiva en la salud (sistema músculo esquelético, sistema cardiovascular, sistema cardiorrespiratorio y beneficios psicosociales).
- 1.6 Consideraciones de seguridad para la práctica del deporte.
- 1.7 Lesiones comunes de la práctica del deporte.

II. Fundamentos de la práctica deportiva

- 2.1 Capacidades físicas iniciales
- 2.2 Alimentación saludable para la actividad deportiva
- 2.3 El manejo emocional en la actividad deportiva
- 2.4 El calentamiento básico para el deporte
- 2.5 Fundamentos técnicos del deporte
- 2.6 Elementos básicos de la técnica
- 2.7 Dominio técnico
- 2.8 Capacidades físicas finales

III. Participación en eventos deportivos

- 3.1 La organización de eventos deportivos
- 3.2 La colaboración, Juego limpio y conducta deportiva
- 3.3 Disciplina deportiva

APRENDIZAJES ESPERADOS (mínimos)

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:

- Establece acciones de cuidado de la salud, higiene y seguridad requeridas para la práctica de la actividad deportiva.
- Práctica el calentamiento y los elementos técnicos propios de la actividad deportiva.
- Analiza los resultados de capacidad física durante la práctica de la actividad física.
- Participa en la actividad deportiva atendiendo a la reglamentación, consideraciones éticas, colaboración y espíritu deportivo.

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 demostrativa • Técnica del diamante • Juegos de integración • Exposición • Elaboración de guía de cuidados de salud, alimentación, salud mental y seguridad para abordar la actividad deportiva. • Prácticas de calentamiento y técnica de la actividad deportiva. • Ejecución de ejercicios y corrección de técnica. • Elaboración de tabla comparativa de medición de capacidades físicas. • Organización de torneo deportivo • Participación en torneo deportivo atendiendo reglamentación, principios éticos y conducta deportiva. 	<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. • 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. • Ligas de resistencia. • Casacas. • Cuerdas y escaleras.

PRODUCTOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	SISTEMA DE EVALUACIÓN:
<p>Los productos y evidencias del aprendizaje son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía de cuidados de salud, alimentación, salud mental y seguridad para abordar la actividad deportiva. • Tabla comparativa • Reporte de práctica. • Reporte de organización y participación en organización de torneo deportivo. 	<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 prácticas y ejercicios de ejecución.</p>

	<p>Sumativa</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>CRITERIO</th> <th>PONDERACIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Tabla comparativa</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>• Reporte de la práctica</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>• Portafolio de evidencias (Guía de cuidados y reporte de organización)</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Para poder asignar calificación aprobatoria el estudiante deberá cubrir el 80% de la asistencia. • Los estudiantes con problemas de salud con indicación médica de no realizar la actividad deportiva; realizarán actividades acordes a su condición y prescripción y entregarán las evidencias establecidas en esta carta descriptiva para la evaluación. • Se recomienda que el estudiante opte de preferencia una actividad cultural. 	CRITERIO	PONDERACIÓN	• Tabla comparativa	30%	• Reporte de la práctica	50%	• Portafolio de evidencias (Guía de cuidados y reporte de organización)	20%	Total	100%
CRITERIO	PONDERACIÓN										
• Tabla comparativa	30%										
• Reporte de la práctica	50%										
• Portafolio de evidencias (Guía de cuidados y reporte de organización)	20%										
Total	100%										

FUENTES DE INFORMACIÓN	
BIBLIOGRÁFICAS:	OTRAS:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ariño Leviña, J., Benabarre Casals, R., Aguilar Martínez. (2009). Educación física bachillerato. Ediciones del serbal. 2. Ayora, D y García E (2004). Organización de eventos deportivos. INDE Publicaciones. 3. Bonvecchio A y col (2015). Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en población mexicana. Académica Nacional de Medicina. 4. Calderón, J y Legido, J.C (2002). Neurofisiología aplicada al deporte. Editorial Tebar. 5. Cetina, A., Reyna, R., Martínez, M. (2000) Educación física 1,2 y 3. Prentice Hall. 6. Hernández, K (2018). Entrenamiento deportivo basado en educación por competencias. Pax. 7. Fusté, X (2004). Juegos de iniciación a los deportes colectivos. Editorial Paidotribo. 8. López J.E (2018). La doctrina de Vince Lombardi que romperá con tu mentalidad perdedora. Entrepreneur. 9. Pellicer Royo, I (2011). Educación Física Emocional: De la teoría a la práctica. INDE. 	<p>Sebastiani Enric, M., Campos-Rius, J. (2019). Gamificación en educación física, reflexiones y propuestas para sorprender a tu alumnado. INDE.</p>