

**PROGRAMA DE ESTUDIO DEL MARCO CURRICULAR COMÚN  
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

**DESARROLLO FISICO Y SALUD**

**SEGUNDO SEMESTRE**

**ME CONOZCO Y ME CUIDO, A TRAVÉS DEL DEPORTE EDUCATIVO:  
BASQUETBOL**

**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. José Atilano Monjiote Pino

L.E.F. Sergio Sol Campuzano

Mtro. German Pereyra Flores

## **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 Esteves

Lic. Rodolfo Arturo Guadarrama González, CBT No. 1 Refugio Esteves

Lic. Francisco Javier Pulido Rosales, CBT Dr. Eduardo Suarez 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.....	11
4. Propósito formativo de los talleres de apoyo al aprendizaje .....	12
5. Propósito del taller de Desarrollo Físico y Salud.....	13
6. Ámbitos del Perfil de egreso a los que contribuye el taller .....	14
7. Estructura del cuadro de contenidos .....	16
8. Dosificación del programa .....	21
9. Transversalidad .....	25
10. Vinculación de las competencias con aprendizajes esperados.....	28
11. Consideraciones para la evaluación .....	32
12. Los profesores y la red de aprendizajes .....	36
13. Uso de las TIC para el aprendizaje .....	37
14. Recomendaciones para implementar la propuesta.....	39
<b>Planeación didáctica</b> .....	39
<b>Técnica didáctica sugerida</b> .....	40
15. Bibliografía recomendada.....	41
Anexo 1. Ejemplo de la Planeación didáctica.....	42
Material de apoyo (Anexos).....	55

## **1. PRESENTACIÓN**

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

Existe evidencia de que el Modelo Educativo de la Educación Media Superior vigente no responde a las necesidades presentes ni futuras de los jóvenes. Actualmente, la enseñanza se encuentra dirigida de manera estricta por el profesor, 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 alumnos, 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.

Para ello, en primer lugar, 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 alumnos y que no miden el desarrollo gradual de los aprendizajes y competencias para responder con éxito al dinamismo actual, que las y los jóvenes requieren enfrentar para superar los retos del presente y del futuro.

En segundo lugar, se requiere un currículo pertinente y dinámico, en lugar del vigente que es segmentado y limitado por campo disciplinar, que se centre en la juventud y su aprendizaje, y que ponga énfasis en que ellos son los propios arquitectos de sus aprendizajes.

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.<sup>1</sup> 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 profesor, en las que es más frecuente que los alumnos 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 y estatales, y en la consulta en línea. Confiamos en 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.

## **2. DIAGNÓSTICO Y FUNDAMENTACIÓN**

Para la construcción de los programas de asignatura de educación física en 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 sugieren en su formación 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 son sobre 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 como parte importante en 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 los programas de Educación Física, también proponen el desarrollo de habilidades físico deportivo, 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 taller de Desarrollo Físico y Salud.

## **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 que prevalecer en la Educación Obligatoria y 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 EFC inclusiva y una pedagogía compartida entre todos aquellos que trabajan con jóvenes a través de la educación física, la actividad física y el deporte;
- Garantizar que la formación del profesorado de educación física 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 en su artículo primero que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos; en su 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.

En su 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 artículos 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 93 municipios de la entidad; el Plan de estudios de bachillerato corresponde a una duración de 6 semestres y la modalidad es escolarizada.

### 3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

La asignatura de educación física 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	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	6
HUMANIDADES	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 2	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	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

#### 4. PROPÓSITO FORMATIVO DE LOS TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

Los programas de los talleres de apoyo al aprendizaje al igual que 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 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 atmosfera 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 en él 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.

## **5. PROPÓSITOS GENERALES DEL TALLER DE DESARROLLO FÍSICO Y SALUD**

El Taller de Desarrollo Físico y Salud se divide en 3 momentos. Permitiendo al estudiante de educación media superior interactuar en el conocimiento de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas que se ponen en juego al practicar los deportes en los procesos de mejoramiento de las cualidades motoras y la adquisición de dominios motrices especializados.

Los conceptos básicos para la práctica deportiva tienen como propósito que los estudiantes manejen sus conocimientos conceptuales y prácticos más elementales, así como definir los conceptos de: deporte, iniciación deportiva, objetivos y metas, ponderando sus componentes tanto del proceso educativo como axiológico.

La intención es que los estudiantes conozcan los conceptos de la fuerza y la resistencia, los tipos y clasificaciones, así como el desarrollo de estas prácticas, buscando fortalecer el conocimiento procedimental, mediante tareas y juegos motrices, éstos como un medio didáctico.

De igual forma se dirigen al desarrollo de la velocidad y la flexibilidad que parten del conocimiento conceptual de la definición, tipos, factores de los que depende la velocidad y la flexibilidad, así como de las precauciones que aseguren una práctica racional sin excesos, favoreciendo a la corporeidad.

Es necesario crear ambientes educativos armónicos, a través de diversas acciones implementadas al trabajar con los grupos se muestran no sólo los diferentes niveles de habilidad o dominio motriz de los bachilleres, sino la respuesta emocional que se involucra en toda acción física, corporal y mental.

## 6. 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.

## 7. 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	Descriptores 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 DESARROLLO FÍSICO Y SALUD. PROGRAMA DE ESTUDIO  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

<b>Aprendizajes Clave del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>		
<b>Módulo I: Conceptos básicos en la práctica deportiva</b>		
<b>Propuesta Deportiva: Volibol</b>		
<b>Eje</b>	<b>Componente pedagógico-didáctico</b>	<b>Contenido central</b>
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas y coordinativas	Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva. Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva
	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la practica del deporte educativo del volibol

<b>Cuadro de Contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>					
<b>Módulo I: Conceptos básicos en la práctica deportiva</b>					
<b>Propuesta Deportiva: Volibol</b>					
<b>Eje</b>	<b>Componente Pedagógico-didáctico</b>	<b>Contenido Central</b>	<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes Esperados</b>	<b>Producto Esperado</b>
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas condicionales y coordinativas	Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva.	Desarrollo de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en la práctica del volibol.	Conoce los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto	El estudiante sabrá diferenciar los tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia a través de dibujos esquemáticos, así como la creación de un video donde

					muestre el diseño de rutinas en actividades predeportivas de la puesta en práctica de los tipos de fuerza flexibilidad y resistencia.
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva		Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva.	Capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica en la práctica del volibol.	Diferencia la capacidad aeróbica de la anaeróbica en el uso diario de las capacidades físicas condicionales en juegos y la práctica deportiva.	Elabora una clasificación de actividades donde aplique las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, a través de la carrera de 100 y 600 metros planos, donde aplique actividades físicas de resistencia aeróbica y anaeróbica. Elabora un registro para valorar la condición física del desempeño motriz de otro compañero con el uso del Test de Cooper.

<b>Aprendizajes Clave del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>		
<b>Módulo II: El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia en la práctica del volibol</b>		
<b>Eje</b>	<b>Componente pedagógico-didáctico</b>	<b>Contenido central</b>
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas y coordinativas	Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva.
		Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva
	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la práctica del deporte educativo del volibol

<b>Cuadro de Contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>					
<b>Módulo II: El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia en la práctica del volibol</b>					
<b>Eje</b>	<b>Componente Pedagógico-didáctico</b>	<b>Contenido Central</b>	<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes Esperados</b>	<b>Producto Esperado</b>
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas condicionales y coordinativas	Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva	Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza en la práctica del volibol	Reconoce que la fuerza general y específica le permite realizar diversas actividades físico-deportiva	El estudiante elaborará dibujos esquemáticos donde diferenciará los tipos de fuerza general y específica.
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas condicionales y coordinativas	Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva	Diseño de tareas y juegos motores para el desarrollo de la fuerza en la práctica del volibol	Elabora tareas motoras en la práctica del volibol que demuestran su potencialidad de fuerza	Realiza un cuadro comparativo tanto de la fuerza general como de la específica

			Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la flexibilidad en la práctica del volibol	Practica diferentes métodos para el desarrollo de la flexibilidad en la práctica del volibol	Identifica en un esquema corporal sus diferentes puntos de flexibilidad.
<b>Aprendizajes Clave del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>					
<b>Módulo III: El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de velocidad y flexibilidad en la práctica del volibol</b>					
<b>Eje</b>	<b>Componente pedagógico-didáctico</b>		<b>Contenido central</b>		
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Capacidades físicas y coordinativas		Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva.		
			Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva		
	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar		Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la práctica del deporte educativo del volibol		

<b>Cuadro de Contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud</b>					
<b>Módulo III: El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de velocidad y flexibilidad en la práctica del volibol</b>					
<b>Eje</b>	<b>Componente Pedagógico-didáctico</b>	<b>Contenido Central</b>	<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes Esperados</b>	<b>Producto Esperado</b>
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Conceptos y métodos para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol	Conoce los diferentes tipos de velocidad (reacción y lanzada) en su práctica deportiva	El estudiante diseña rutinas deportivas donde pone en práctica los tipos de velocidad
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	Diseño de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol	Utiliza los diferentes tipos de velocidad en la práctica del volibol.	Genera estrategias de velocidad dependiendo de su posición en el área de juego para mejorar su desempeño en el deporte del volibol

**PRIMER PARCIAL. CONTENIDO CENTRAL: CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL VOLIBOL**

Contenidos Específicos	sesiones	1	2	3	4	5	6
1.- Deporte, iniciación deportiva, entrenamiento, el carácter axiológico del deporte, (volibol) objetivos y tareas del entrenamiento.							
2.- Cargas y componentes de trabajo							
3.- Sistemas energéticos							
4.- Periodos sensibles para determinar la edad de iniciación deportiva (volibol)							
Evaluación primer parcial							

**SEGUNDO PARCIAL CONTENIDO CENTRAL: EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE FUERZA Y RESISTENCIA EN LA PRÁCTICA DEL VOLIBOL.**

Contenidos Específicos	sesiones	7	8	9	10	11	12
1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza en la práctica del volibol							
2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la fuerza en la práctica del volibol							
3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la resistencia en la práctica del volibol							
4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la resistencia en la práctica del volibol							
Evaluación del Segundo Parcial							

**TERCER PARCIAL CONTENIDO CENTRAL: EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD EN LA PRÁCTICA DEL VOLIBOL.**

Contenidos Específicos	sesiones	13	14	15	16	17	18
1.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol							
2.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol							
3.- Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la flexibilidad en la práctica del volibol							
4.- Diseño y práctica de tareas y juegos motores para el desarrollo de la flexibilidad en la práctica del volibol							
Evaluación del Tercer Parcial							

CUADRO DE TRANSVERSALIDAD

Entidad Federativa: Estado de México

Bachillerato Semestre: SEGUNDO 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 Y COMUNICACIÓN	QUÍMICA	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD
<b>CONTENIDO CENTRAL</b>	La importancia de la lengua y	La argumentación como práctica crítica y autocrítica	El trabajo colaborativo en el aula como base para	El manejo responsable de la información.	La reacción química motor de la diversidad natural.	Movimientos básicos y coordinativos
<b>CONTENIDO ESPECÍFICO</b>	La identificación del tema, la intención y las	Recursos argumentativos: ejemplos, contraejemplos,	Uso de comunicación asertiva y empática a nivel intrapersonal e interpersonal en la	El uso de diferentes fuentes de información.	¿Cómo identificar las reacciones reversibles y las reacciones irreversibles?	Desarrollo de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia
<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	Desarrolla un resumen escrito en el que demuestre el tema.	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	Aprecia, reconoce, comprende la importancia y deduce las consecuencias de interactuar en red, a través de la valoración	Identifica el cambio químico como un proceso en el que, a partir de ciertas sustancias iniciales, se producen otras debido	Conocer los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto
<b>PRODUCTO ESPERADO</b>	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	Ejemplifica a través un sketch (guion argumentado) una situación en donde pueda representar el origen de una comunicación	La elaboración de un diario con las formas de comunicación que se usan día a día. Blog informativo de aprendizaje esperados.	Bitácora de sustancias que contienen los refrescos de cola y los efectos en el ser humano.	A través de dibujos esquemáticos, así como la creación de un video donde muestre el diseño de rutinas en actividades predeportivas de la

## VINCULACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON APRENDIZAJES ESPERADOS

APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS	COMPETENCIAS GENÉRICAS	ATRIBUTOS	COMPETENCIAS DISCIPLINARES
<p>Conoce los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto</p>	<p>El estudiante sabrá diferenciar los tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia a través de dibujos esquemáticos, así como la creación de un video donde muestre el diseño de rutinas en actividades predeportivas de la puesta en práctica de los tipos de fuerza flexibilidad y resistencia.</p>	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>3. Elige y practica estilos de vida saludable</p>	<p>1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</p> <p>3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social</p>	<p>Practica tipos diferentes de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en el deporte educativo del volibol.</p>
<p>Diferencia la capacidad aeróbica de la anaeróbica en el uso diario de las capacidades físicas condicionales en juegos y la práctica deportiva.</p>	<p>Elabora una clasificación de actividades donde aplique las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, a través de la carrera de 100 y 600 metros planos, donde aplique actividades físicas de resistencia aeróbica y anaeróbica. Elabora un registro para valorar la condición física del desempeño motriz de otro compañero con el uso de la prueba de Cooper.</p>	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos</p>	<p>1.1 Enfrenta las dificultades se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones</p> <p>8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva</p>	<p>Define la capacidad aeróbica y anaeróbica desde referentes deportivos y de vida cotidiana</p> <p>Evalúa los resultados de su rendimiento físico que le permita organizar su práctica deportiva</p>



Reconoce que la fuerza general y específica le permite realizar diversas actividades físico-deportiva	El estudiante elaborará dibujos esquemáticos donde diferenciará los tipos de fuerza general y específica.	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas	Realiza actividades físico-deportivo que impliquen el uso de la fuerza general y específica.
Elabora tareas motoras en la práctica del volibol que demuestran su potencialidad de fuerza	Realiza un cuadro comparativo tanto de la fuerza general como de la específica	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas	Realiza actividad físico-deportiva que implique el uso de la fuerza general y específica, en la práctica del volibol.
Practica diferentes métodos para el desarrollo de la flexibilidad en la práctica del volibol	Identifica en un esquema corporal sus diferentes puntos de flexibilidad.	5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	Aplica el método de Streching ( elongación sostenida) para el desarrollo de su coeficiente de flexibilidad
Conoce los diferentes tipos de velocidad (reacción y lanzada) en su práctica deportiva	El estudiante diseña rutinas deportivas donde pone en práctica los tipos de velocidad	5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	Aplica diferentes métodos para el entrenamiento de la velocidad de reacción y lanzada
Utiliza los diferentes tipos de velocidad en la práctica del volibol.	Genera estrategias de velocidad dependiendo de su posición en el área de juego para mejorar su desempeño en el deporte del volibol	5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	Aplica la capacidad física de velocidad a diversas situaciones del juego de volibol.

CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 1			
<b>Unidad Didáctica</b> "Capacidades Físicas"	<b>Periodo</b>	Agosto – Septiembre	<b>Uso pedagógico de las TIC:</b>
	<b>Número de sesiones</b>	6 (de 2 horas).	
<b>Contenido Central</b>	<b>Propósito</b>	<b>Rasgos del perfil de egreso</b>	
Movimientos de locomoción en la vida cotidiana y la práctica físico-deportiva	Que el estudiante identifique los movimientos de locomoción que ejecuta para realizar actividades cotidianas distinguiéndolas de las realizadas en la práctica físico-deportiva	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>Tutoriales</p> <p><a href="http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/">http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/</a> <a href="http://www.terapia-fisica.com/postura-correcta/">http://www.terapia-fisica.com/postura-correcta/</a></p> <p>Documentos</p> <p><a href="https://est18educacionfisica.files.wordpress.com/2011/08/fiche_edufisica.pdf">https://est18educacionfisica.files.wordpress.com/2011/08/fiche_edufisica.pdf</a> <a href="http://www.efdeportes.com/efd102/postural.htm">http://www.efdeportes.com/efd102/postural.htm</a></p> <p>Aplicaciones</p> <p><a href="https://www.canva.com/es_mx/crear/infografias/">https://www.canva.com/es_mx/crear/infografias/</a></p>
<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes esperados</b>	<b>Productos</b>	<b>Rasgos que evaluar</b>
Desarrollo de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en la práctica del volibol.	Conoce los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto	El estudiante sabrá diferenciar los tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia a través de dibujos esquemáticos, así como la creación de un video donde muestre el diseño de rutinas en actividades predeportivas de la puesta en práctica de los tipos de fuerza flexibilidad y resistencia.	

<p>Capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica en la práctica del volibol.</p>	<p>Diferencia la capacidad aeróbica de la anaeróbica en el uso diario de las capacidades físicas condicionales en juegos y la práctica deportiva.</p>	<p>Elabora una clasificación de actividades donde aplique las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, a través de la carrera de 100 y 600 metros planos, donde aplique actividades físicas de resistencia aeróbica y anaeróbica.</p> <p>Elabora un registro para valorar la condición física del desempeño motriz de otro compañero con el uso de la prueba de Cooper.</p>	
<p><b>Orientaciones Didácticas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar el grupo en equipos de trabajo en la sesión previa, para integrar el compendio de imágenes y gráficos; lo que permitirá que los estudiantes exploren diversas posturas e interactuar con sus compañeros en la corrección de estas.</li> <li>- El circuito de acción motriz es una estrategia didáctica propia del área de Educación Física, constituida por un cierto número de estaciones que generan acciones motrices específicas.</li> </ul>		

PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA I			
Unidad Didáctica Conceptos básicos en la práctica deportiva	Sesión 1		Tiempo: 50 minutos
Contenido central	Aprendizaje esperado	Intención pedagógica	Producto
Conceptos básicos Que abarcan la Educación Física para la práctica deportiva	Conocer los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto	Diferenciar los diferentes tipos de: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.	Compendio de imágenes y gráficos, escrito breve video.
Estrategias de aprendizaje	Actividades		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado</li> <li>• Circuito de acción motriz</li> <li>• Juego organizado</li> </ul>	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación diagnóstica por estudiante.se realiza compilación de datos que den pie a saber las capacidades físicas del estudiante.</li> <li>- Para dar apertura al segundo semestre, se realizan juegos de integración motriz organizados en equipos de máximo 10 integrantes, Así también se sugiere mediante una lluvia de ideas que el alumno exprese sus conocimientos conceptuales respecto a los contenidos del programa, para ubicar al estudiante respecto al nivel de conocimiento, en argumentos como; deporte, iniciación deportiva, deporte educativo, cargas de trabajo, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y registrar en el diario docente.</li> <li>- Mediante un escrito breve expresar de manera personal su historial deportivo, considerando los siguientes puntos: Práctica actualmente algún deporte, pertenece algún club, ha participado en juegos estudiantiles y ha tenido algún entrenador.</li> </ul> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con la intención de establecer acuerdos de trabajo con los alumnos, dar a conocer la planeación del curso-taller de la importancia de la optativa, los propósitos del curso, la organización de los contenidos, de la evaluación y de las actividades complementarias, así como de los materiales a utilizar en el semestre.</li> <li>- Realizar diferentes ejercicios básicos del volibol como introducción al deporte:</li> </ul>		
Estilos de enseñanza			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> <li>• Resolución de problemas.</li> </ul>			
Materiales / Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón, Lap top, teoría del tema.</li> <li>• Uso de la “red escolar” para buscar información.</li> <li>• Balones de volibol o pelotas.</li> <li>• Red de volibol, tubos. Conos y aros.</li> </ul>			
Estrategia de evaluación			

<b>Técnica:</b> Análisis del desempeño.	<b>Instrumento:</b> Lista de cotejo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar y cazar la pelota o balón de volibol.</li> <li>• Realizar los diferentes tipos de saque (alto medio y bajo)</li> <li>• Ejemplificación y posturas de la recepción.</li> <li>• Lanzar en parejas o más la pelota o balón realizando la recepción.</li> <li>• Enseñanza de la recepción alta media y baja.</li> <li>• Realizar las diferentes posiciones del voleo (bajo medio y alto) para su control en el juego.</li> <li>• Juego de beis-voli.</li> <li>• Posición básica de bloqueo en la red.</li> <li>• Mediante la práctica del juego revisar el reglamento.</li> </ul> <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentar si las posturas tomadas en la actividad anterior son correctas o no y qué hacer para corregirlas.</li> <li>- Para ampliar la información del tema, se sugiere analizar las siguientes ligas:  <a href="http://www.efdeportes.com/efd151/la-practica-del-voleibol-en-la-escuela.htm">www.efdeportes.com/efd151/la-practica-del-voleibol-en-la-escuela.htm</a>  <a href="http://www.efdeportes.com/efd52/recre.htm">www.efdeportes.com/efd52/recre.htm</a>  <a href="http://www.ilustrados.com/.../Actividades-Recreativas-Para-Contribuir-Practica-Voleibol.htm...">www.ilustrados.com/.../Actividades-Recreativas-Para-Contribuir-Practica-Voleibol.htm...</a>  <a href="http://www.appmananero.tv">www.appmananero.tv</a> › Estilo de Vida › Ejercicios y Salud  <a href="http://nelsito3.globered.com/categoria.asp?idcat=39">nelsito3.globered.com/categoria.asp?idcat=39</a>  <a href="https://voleibolrecreativo.wordpress.com/">https://voleibolrecreativo.wordpress.com/</a>  <a href="https://www.monografias.com/...voleibol/actividades-didactico-educativas-voleibol2.s...">https://www.monografias.com/...voleibol/actividades-didactico-educativas-voleibol2.s...</a>  <a href="http://tuespaciodelsureste.com">tuespaciodelsureste.com</a> › Home › Portada  <a href="https://practicabasicaii.wikispaces.com/file/view/TallerVoley.pdf">https://practicabasicaii.wikispaces.com/file/view/TallerVoley.pdf</a> </li> <li>- Por equipos diseñar una propuesta para practicar las posiciones básicas del volibol donde se evaluarán dichos movimientos.</li> <li>- Participa en un circuito de acción motriz de volibol, con actividades de saque, recepción, voleo y bloqueo.</li> </ul>
<b>Observaciones:</b>		
<b>Nota:</b> El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.		

**Formato para planeación didáctica:**

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

<b>CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 2</b>			
<b>Unidad Didáctica 2: "Capacidades Físicas"</b>	<b>Periodo</b>	Octubre – Noviembre	<b>Uso pedagógico de las TIC</b>
	<b>Número de sesiones</b>	6 (de 2 horas).	
<b>Contenido Central</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Rasgos del perfil de egreso</b>	
Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva	Que el estudiante identifique los movimientos de locomoción que ejecuta para realizar actividades cotidianas distinguiéndolas de las realizadas en la práctica físico-deportiva	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.	Editor de videos  <a href="https://www.movavi.com/es/suite">https://www.movavi.com/es/suite</a>  Aplicaciones  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=step.tracker.stepcounter.walking&amp;hl=en_US">https://play.google.com/store/apps/details?id=step.tracker.stepcounter.walking&amp;hl=en_US</a>
<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes esperados</b>	<b>Productos</b>	<b>Rasgos que evaluar</b>
1. Conceptos, tipos y métodos para el desarrollo de la fuerza en la práctica del volibol	Conoce los diferentes tipos de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en su práctica y concepto	El estudiante elaborará dibujos esquemáticos donde diferenciará los tipos de fuerza general y específica.  Identifica en un esquema corporal del individuo sus diferentes puntos de flexibilidad como son; articulaciones, ligamentos, músculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de evidencias (registros de clase elaboración de esquemas) conocimientos de conceptos y definiciones, así como análisis de lecturas y cuestionario de los contenidos revisados.</li> <li>• Identificar en dibujos o fotos de sus compañeros los puntos de flexibilidad, así como las articulaciones y músculos.</li> </ul>
<b>Orientaciones Didácticas</b>	-		

**Ejemplo de planificación didáctica:**

<b>PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 2</b>			
<b>Unidad Didáctica II</b>		<b>Sesión: 7</b>	
<b>Contenido central</b>		<b>Tiempo: 100 minutos</b>	
<b>Contenido central</b>		<b>Aprendizaje esperado</b>	<b>Intención pedagógica</b>
<b>Contenido central</b>		<b>Producto</b>	
Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva		Reconoce que la fuerza general y específica le permite realizar diversas actividades físico-deportiva	Capacidades físicas y coordinativas
		El estudiante elaborará dibujos esquemáticos o fotografías donde diferenciará los tipos de fuerza general y específica.	
<b>Estrategias de aprendizaje</b>		<b>Actividades</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		<p><b>Inicio:</b> El docente inicia con los alumnos una serie de preguntas: ¿Qué es la fuerza?, ¿Qué tipos de fuerza conoce?, ¿Cómo se aplica la fuerza en el cuerpo? y ¿Cómo se aplica la fuerza en el volibol?</p> <p>Se organizan en equipos y se comienza con un previo calentamiento (canción haber haber) donde se mueve todo el cuerpo, realizando una carrera a media velocidad, todo esto durante 10 minutos. (el calentamiento puede ser variado según la intensidad y parte específica del cuerpo).</p>	
<b>Estilos de enseñanza</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas.</li> <li>• Resolución de problemas.</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>		<p><b>Desarrollo:</b> los alumnos se formarán en parejas y recordarán el servicio o saque, así como la recepción en sus diferentes modalidades aplicando la fuerza general y específica en cada movimiento.</p> <p>En tercias los alumnos trabajarán los tres fundamentos básicos del volibol (saque recepción y voleo) y cada uno de ellos identificarán la fuerza general y específica de los movimientos.</p>	
<b>Materiales / Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón, Lap top, teoría del tema.</li> <li>• Uso de la “red escolar” para buscar información.</li> <li>• Balones de volibol o pelotas.</li> <li>• Red de volibol, tubos.</li> </ul> <p>Conos y aros. Pliegos de papel bond, gises de colores,</p>		<p>En equipos de cinco los alumnos realizarán el siguiente circuito simulando un inicio de juego donde hay un saque, una recepción, un boleo, un remate y bloqueo, el cual ellos explicarán y dibujarán donde se realiza la fuerza general y específica.</p> <p>Los alumnos ya en equipos dibujarán o sacarán fotografías y describirán sus actividades realizadas en la clase.</p> <p><b>Cierre:</b> El docente genera la reflexión en estudiante sobre su desempeño realizado en las actividades dentro de la cancha de volibol y la importancia de la fuerza en la vida cotidiana.</p>	



		.El docente solicita para la próxima sesión la entrega y presentación del álbum de dibujos o fotográfico de fundamentos técnicos del volibol y que fuerza se aplica en cada una d ellas.
<b>Estrategia de evaluación</b>		
<b>Técnica:</b> Análisis del desempeño.	<b>Instrumento:</b> Lista de cotejo.	
<b>Rasgos que evaluar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de evidencias (registros de clase elaboración de esquemas) conocimientos de conceptos y definiciones, así como análisis de lecturas y cuestionario de los contenidos revisados.</li> </ul>		
<b>Observaciones:</b> Los circuitos pueden ser variables y aplicables de dos a cuatro sesiones.		
<b>Nota:</b> El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.		

**Formato para planeación didáctica:**

<b>PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>				
<b>Unidad Didáctica:</b>		<b>Sesión:</b>		<b>Tiempo:</b>
<b>Contenido central</b>	<b>Aprendizaje esperado</b>	<b>Intención pedagógica</b>	<b>Producto</b>	
<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Actividades</b>			
	<b>Inicio:</b>			
<b>Estilos de enseñanza</b>				
<b>Materiales / Recursos</b>				
<b>Estrategia de evaluación</b>				
<b>Técnica:</b>	<b>Instrumento:</b>			
<b>Rasgos que evaluar:</b>				
<b>Observaciones:</b>				

**CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3**

<b>CUADRO DOSIFICADOR DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3</b>			
<b>Unidad Didáctica 3:</b> <b>“práctica del deporte escolar”</b>	<b>Periodo</b>	Diciembre – Enero	<b>Uso pedagógico de las TIC</b>
	<b>Número de sesiones</b>	6 (de 2 horas).	
<b>Contenido Central</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Rasgos del perfil de egreso</b>	
Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la práctica del deporte educativo del volibol Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la práctica del deporte educativo del volibol	Que los alumnos identifiquen los beneficios y medidas de prevención que se debe considerar al realizar actividades físicas.	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.	Editor de fotografías <a href="http://www.picmonkey.com/es/editor-de-fotos">http://www.picmonkey.com/es/editor-de-fotos</a>  Software <a href="https://www.prezi.com/product/">https://www.prezi.com/product/</a>  Documento <a href="http://www.efdeportes.com/efd181/logica-de-los-torneos-deportivos.htm">http://www.efdeportes.com/efd181/logica-de-los-torneos-deportivos.htm</a>
<b>Contenido Específico</b>	<b>Aprendizajes esperados</b>	<b>Productos</b>	<b>Rasgos que evaluar</b>
Conceptos y métodos para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol	Conoce los diferentes tipos de velocidad (reacción y lanzada) en su práctica deportiva	El estudiante diseña rutinas deportivas donde pone en práctica los tipos de velocidad	Por medio de un circuito propuesto por los estudiantes donde ejecute movimientos de velocidad de reacción,

Diseño de tareas y juegos motores para el desarrollo de la velocidad en la práctica del volibol	Utiliza los diferentes tipos de velocidad en la práctica del volibol.	Genera estrategias de velocidad dependiendo de su posición en el área de juego para mejorar su desempeño en el deporte del volibol	especifica dependiendo el movimiento a ejecutar en el voli bol.
<b>Orientaciones Didácticas</b>			

**Ejemplo de planificación didáctica:**

<b>PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3</b>			
<b>Unidad Didáctica: III</b>	<b>Sesión: 13</b>		<b>Tiempo: 100 minutos</b>
<b>Contenido central</b>	<b>Aprendizaje esperado</b>	<b>Intención pedagógica</b>	<b>Producto</b>
Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad en la práctica del deporte educativo del volibol	Conoce los diferentes tipos de velocidad (reacción y lanzada) en su práctica deportiva	Las capacidades y habilidades físicas condicionales en la práctica del deporte escolar	El estudiante diseña rutinas o circuitos deportivos donde pone en práctica los tipos de velocidad
<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Actividades</b>		
<b>Estilos de enseñanza</b>	<b>Inicio: El docente inicia con los alumnos una serie de preguntas: ¿Qué es la velocidad?, ¿Qué tipos de velocidad conoce?, ¿Cómo se aplica la velocidad en el cuerpo? y ¿Cómo se aplica la velocidad en el volibol?</b>  <b>Se realiza un trote lento alrededor de la cancha o patio escolar como actividad de calentamiento, así como ejercicios de flexibilidad general.</b>  <b>Juego donde se aplica la velocidad (policías y ladrones).</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas.</li> <li>• Mando directo.</li> <li>• Circuito.</li> </ul>			
<b>Materiales / Recursos</b>	<b>Desarrollo: Se realiza trabajo en parejas para identificar los diferentes tipos de velocidad lanzando el balón al aire y correr para que este no caiga al suelo (velocidad de reacción y específica).</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón, Lap top, teoría del tema.</li> <li>• Uso de la “red escolar” para buscar información.</li> <li>• Balones de volibol o pelotas.</li> </ul>			

<p>•Red de volibol, tubos.</p> <p>Conos y aros.</p> <p>Pliegos de papel bond, gises de colores,</p>	<p><b>En equipos de tres los alumnos realizaran un saque recepción y el voleo (dos de los alumnos se colocan en las líneas iniciales de la cancha para que cada uno de ellos haga su movimiento que le corresponde, uno de saque mientras el otro correrá aplicando su velocidad y realizara su recepción y tratara de mandarla a su tercer compañero para que este haga el voleo).</b></p> <p><b>Realizar movimientos laterales para que el alumno reconozca como parte de la cancha de juego la red (realizar un movimiento lateral y luego un salto con brazos extendidos simulando el bloqueo). Y aplicando velocidad de reacción y específica.</b></p>
<b>Estrategia de evaluación</b>	
<p><b>Técnica:</b> Análisis del desempeño.</p>	<p><b>Instrumento:</b> Lista de cotejo.</p>
<p><b>Rasgos que evaluar:</b></p> <p>Por medio de un circuito propuesto por los estudiantes donde ejecute movimientos de velocidad de reacción, específica dependiendo el movimiento a ejecutar en el volibol.</p>	<p><b>Como la actividad dos en equipos de cuatro se realiza un circuito para realizar los cuatro movimientos básicos del volibol y utilizando la velocidad específica y de reacción.</b></p> <p><b>Los alumnos realizaran en equipos un circuito para manejar lo adquirido en la clase.</b></p> <p><b>Cierre:</b> El docente genera la reflexión en estudiante sobre su desempeño realizado en las actividades dentro de la cancha de volibol y la importancia de la velocidad en la vida cotidiana.</p> <p>El docente solicita para la próxima sesión la entrega y presentación del álbum de dibujos o fotográfico de fundamentos técnicos del volibol y que velocidad se aplica en cada una de ellas.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>	
<p><b>Nota:</b> El docente titular del taller de Desarrollo Físico y Salud, planea las restantes cinco sesiones de la unidad didáctica.</p>	

**Formato para planeación didáctica:**

<b>PLANEACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>				
<b>Unidad Didáctica:</b>		<b>Sesión:</b>		<b>Tiempo:</b>
<b>Contenido central</b>	<b>Aprendizaje esperado</b>	<b>Intención pedagógica</b>	<b>Producto</b>	
<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Actividades</b>			
	<b>Inicio:</b>			
<b>Estilos de enseñanza</b>				
<b>Materiales / Recursos</b>				
<b>Estrategia de evaluación</b>				
<b>Técnica:</b>	<b>Instrumento:</b>			
<b>Rasgos que evaluar:</b>				
<b>Observaciones:</b>				

## GLOSARIO

### Deporte.

- Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

"quiere practicar algún deporte al aire libre; deportes de invierno"

- Recreación, pasatiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

"la caza es un deporte que puede originar daños irreparables en el medio natural"

### Predeporte infantil. **Predeporte** infantil o juego pre-deportivo.

- Actividad extraescolar que ayuda al niño en el desarrollo de su coordinación corporal, su relación y comunicación social. Igualmente, en sus destrezas cognitivas y de sus habilidades y capacidades físicas básicas.

### Flexibilidad.

- Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.
- Capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias o para acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades.

### La flexibilidad en educación física puede ser definida como:

- El rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

### Velocidad. Cualidad de veloz.

"hablar con velocidad; la velocidad de un corredor"

### La velocidad como una capacidad física básica.

- **La velocidad** es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. La **velocidad** es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

**Fuerza.** Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.

"la fuerza muscular; la fuerza del viento; fuerza para levantar una piedra; fuerza para aguantar un peso; las hormigas tienen mucha fuerza para soportar pesos muy superiores al suyo"

**juego de niños.** Actividad o asunto que no entraña dificultad y es muy fácil de hacer o resolver.

**La fuerza** Es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es "la capacidad **física** de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia".

**Resistencia.** Es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por **resistencia** la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de **resistencia**, la **resistencia** aeróbica y la **resistencia** anaeróbica.

**Educación.** Formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.

"la escuela se ocupa también de la educación en valores; cursos de educación para adultos; la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia"



**Educación física.** Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte.

"los niños tienen clase de educación física dos veces a la semana"

**TEST DE COOPER.** El **Test de Cooper** es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Fue diseñado en 1968 por el Dr. Kenneth H. **Cooper** (Oklahoma,1931) para el ejército de los Estados Unidos.

**Morfo-funcional.** Esta consiste en determinar las características morfológicas y evaluar la capacidad física de cada atleta. Tiene como fin evaluar el estado de cada atleta y así ofrecer, las recomendaciones necesarias en la optimización del rendimiento deportivo.

**Capacidad anaeróbica.** Se dice de la cantidad de energía que se puede obtener del sistema de energía anaeróbico. (Wikipedia) Se define como la **capacidad** del organismo para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico)

**Capacidad aeróbica.** Se define como la **capacidad** del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

[www.efdeportes.com/efd151/la-practica-del-voleibol-en-la-escuela.htm](http://www.efdeportes.com/efd151/la-practica-del-voleibol-en-la-escuela.htm)

[www.efdeportes.com/efd52/recr.htm](http://www.efdeportes.com/efd52/recr.htm)

[www.ilustrados.com/.../Actividades-Recreativas-Para-Contribuir-Practica-Voleibol.htm...](http://www.ilustrados.com/.../Actividades-Recreativas-Para-Contribuir-Practica-Voleibol.htm...)

[www.appmananero.tv](http://www.appmananero.tv) › Estilo de Vida › Ejercicios y Salud

[nelsito3.globered.com/categoria.asp?idcat=39](http://nelsito3.globered.com/categoria.asp?idcat=39)

<https://voleibolrecreativo.wordpress.com/>

<https://www.monografias.com/...voleibol/actividades-didactico-educativas-voleibol2.s...>

[tuespaciodelsureste.com](http://tuespaciodelsureste.com) › Home › Portada

<https://practicabasicaii.wikispaces.com/file/view/TallerVoley.pdf>

<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/.../voleibol-fundamentos-tecnicos.p...>

[futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef1curso8.pdf](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef1curso8.pdf)

<https://www.um.es/...VOLEIBOL.pdf/1f29fffd-e6bd-4231-8511-6af31682e452>

[www.paidotribo.com/pdfs/980/980.0.pdf](http://www.paidotribo.com/pdfs/980/980.0.pdf)

[conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Voleibol.pdf](http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Voleibol.pdf)

[voleyecuador.org/pdfs/Manual\\_Entrenadores\\_FIVB.pdf](http://voleyecuador.org/pdfs/Manual_Entrenadores_FIVB.pdf)

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/mod/resource/view.php?id...>

[www.fivb.com/-/media/fivb/development/pdf/.../coaches\\_manual\\_level\\_ii\\_es.pdf?...](http://www.fivb.com/-/media/fivb/development/pdf/.../coaches_manual_level_ii_es.pdf?...)

[etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/guia-voleibol-7°-B.pdf](http://etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/guia-voleibol-7°-B.pdf)

<https://es.slideshare.net/ReneDiazMontejo/libro-manual-voleibol-i-y-ii-teorico-1-sicced>