

SEP



EDUCACIÓN FÍSICA II

SERIES
PROGRAMAS DE ESTUDIOS



Vivir Mejor

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARIA DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL BACHILLERATO

SERIES: PROGRAMAS DE ESTUDIO

SEMESTRE | Segundo
TIEMPO ASIGNADO | 60 Horas

SERVICIOS ESCOLARES
EDUCACIÓN FÍSICA

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Fundamentación	4
Ubicación de Educación física en el plan de estudios	6
Distribución de bloques	7
Competencias genéricas	8
Bloques	
Bloque I El atletismo	9
Bloque II Pruebas de velocidad	12
Bloque III Saltos, impulsiones y lanzamientos	15
Bloque IV Pruebas de resistencia	18
Créditos	21
Directorio	22

FUNDAMENTACIÓN

La Educación Media Superior (EMS) en México enfrenta una transformación Educativa en busca de una calidad que comprende los rubros de cobertura, equidad, eficacia, eficiencia y pertinencia. Esto implica “actualizar los programas de estudio, sus contenidos, materiales y métodos para elevar su pertinencia y relevancia en el desarrollo integral de los estudiantes y fomentar en éstos el desarrollo de valores, habilidades y competencias para mejorar su productividad y competitividad al insertarse en la vida económica”¹ esto responde a las nuevas dinámicas sociales y productivas.

Uno de los principales retos del Sistema Educativo Nacional es “formar a sus futuros ciudadanos como personas, como seres humanos conscientes, libres, irremplazables, con identidad, razón y dignidad, con derechos y deberes, creadores de valores y de ideales”².

Es por ello que la Reforma Integral de la Educación Media Superior está orientada a la construcción de un Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) en un marco de diversidad y se desarrolla en torno a cuatro ejes: la construcción e implantación de un Marco Curricular Común (MCC) con base en competencias, la definición y regulación de las distintas modalidades de oferta de la EMS. La instrumentación de mecanismos de gestión que permitan el adecuado tránsito de la propuesta, y un modelo de certificación de los egresados del SNB.

Con relación al enfoque por Competencias es “la integración de habilidades, conocimientos y actitudes en un contexto específico”³ es decir “la capacidad adaptativa cognitivo-conductual para desempeñarse frente a las demandas que se presentan en contextos diferenciados con distintos niveles de complejidad. Es un saber para poder hacer, ser y vivir en sociedad”⁴.

¹ Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012

² Programa Sectorial de Educación 2007-2012

³ Resumen Ejecutivo. La Reforma Integral de la Educación Media Superior. 2008

⁴ FRADE Rubio Laura. Desarrollo de competencias en educación: desde preescolar hasta el bachillerato. 2008

EDUCACIÓN FÍSICA II

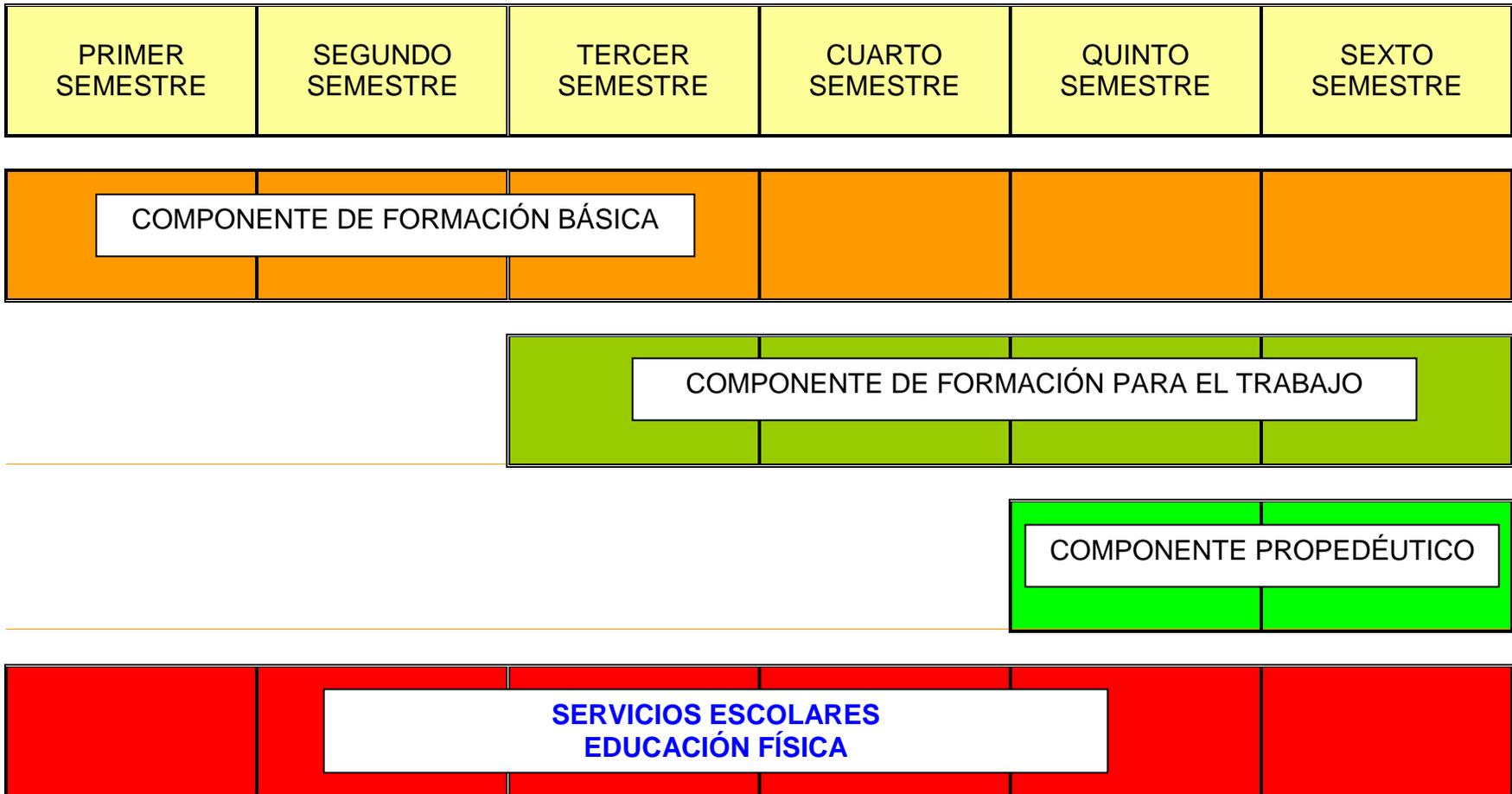
Al reconocer que las competencias implican desarrollar en los estudiantes la capacidad de captar el mundo circundante, ordenar sus impresiones, comprender las relaciones que se suscitan entre los hechos que observan y actuar en consecuencia. Se deberá promover saberes transversales susceptibles de ser empleados en la vida cotidiana, que se manifiesten en la capacidad de resolución de problemas dentro y fuera del contexto escolar.

Para lograr los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo y del Programa Sectorial de Educación 2007- 2012, el Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz (COBAEV) inicia el proceso de Reforma Integral de la Educación Media con la alineación de los Programas de los Servicios Escolares, entre ellos Educación física.

En la actualidad la salud es un tema primordial en nuestro país, los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, el desconocimiento y la poca promoción de la cultura física y el deporte han ubicado a México como uno de los países que presenta mayor índice de obesidad en el marco mundial; aumentado con esto de manera considerable el desarrollo de las enfermedades crónico-degenerativas, quienes representan una de las principales causas de mortalidad en nuestra población.

Por lo anterior el Programa de Educación física se centrará en brindar al alumno las herramientas que lo lleven a desarrollar habilidades y destrezas relacionadas con la Cultura física, además de ser un espacio que contribuya a la adopción de valores y al desarrollo de actitudes para la vida en sociedad.

UBICACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PLAN DE ESTUDIOS



DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES

Los bloques que componen el programa de Educación Física son:

BLOQUE I	El atletismo
BLOQUE II	Pruebas de velocidad
BLOQUE III	Saltos, impulsiones y lanzamientos
BLOQUE III	Pruebas de resistencia

EDUCACIÓN FÍSICA II

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres deben estar en la capacidad de desempeñar, y les permitirán a los estudiantes comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., por lo anterior estas competencias son consideradas en el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato.

A continuación se enlistan las competencias genéricas:

COMPETENCIAS GENÉRICAS	Bloques de aprendizaje			
	1	2	3	4
1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	X	X	X	x
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.				
3. Elige y practica estilos de vida saludables.	X	X	X	X
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.				
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.				
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.				
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	X	X	X	X
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.	X	X	X	X
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.				
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.				
11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.				

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
I	EL ATLETISMO	
Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque		
<p>Identifica las generalidades del atletismo y su historia.</p> <p>Analiza las dimensiones oficiales de una pista.</p> <p>Consulta el reglamento oficial del atletismo.</p> <p>Elabora una maqueta de una pista de atletismo</p>		
Objetos de aprendizaje		Competencias a desarrollar
<p>1.1 Atletismo</p> <p> Concepto de atletismo</p> <p> Antecedentes históricos, evolución y desarrollo</p> <p>1.2 La pista</p> <p> Dimensiones, sectores y zonas</p> <p> Materiales</p>		<p>Elabora un resumen, esquema, maqueta y síntesis que le permitan evidenciar de forma clara y precisa sus intereses, conocimientos, ideas y dudas acerca del atletismo.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Organizar a los alumnos en pequeños equipos cooperativos para que realicen una discusión sobre los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.</p> <p>Coordinar una investigación individual sobre el atletismo (Origen, historia, evolución y estado actual).</p> <p>Sortear el orden de participación para exponer los trabajos de investigación</p> <p>Proyectarles un video acerca de la historia del atletismo y la pista oficial.</p> <p>Conformar equipos de trabajo para la elaboración de maquetas de una pista de atletismo, que especifique medidas, sectores y zonas.</p> <p>organizar una exposición de las maquetas</p> <p>Motivar al grupo de clase para que participen en la coevaluación y en la autoevaluación de las maquetas</p>	<p>Discutir el concepto</p> <p>.</p> <p>Elaborar un resumen del atletismo.</p> <p>Exponer los trabajos.</p> <p>Observación y análisis.</p> <p>Diseñar maquetas por equipos</p> <p>Montar una exposición de los trabajos</p> <p>Autoevaluar su trabajo y coevaluar los demás</p>	<p>Participación del alumno.</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Investigación del atletismo</p> <p>Exposición</p> <p>Rubrica Analítica</p> <p>Maquetas.</p> <p>Portafolio de Evidencias</p> <p>Autoevaluaciones y coevaluaciones.</p>

Material didáctico		
Papel bond Plumones Masking-tape Papel cascaron Plastilina		
Fuentes de consulta		
<ul style="list-style-type: none">• Joan Rius Sant “Metodología y técnicas de Atletismo” Paidotribo 2005• Reglamento de atletismo• Arnulfo García Estrada “Atletismo y adolescencia” trillas 2002• Vitaliy Polischuck “Atletismo, iniciación y perfeccionamiento” Paidotribo 2003		

EDUCACIÓN FÍSICA II

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
II	PRUEBAS DE VELOCIDAD	
Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque		
<p>Analiza las características de cada una de las pruebas de velocidad</p> <p>Ejecuta los gestos técnicos de las pruebas de velocidad</p> <p>Aplica el reglamento de cada una de las pruebas de velocidad</p> <p>Identifica los implementos a utilizar en las pruebas de velocidad</p>		
Objetos de aprendizaje		Competencias a desarrollar
<p>2.1 Carreras de velocidad. (100, 200, 400 m/p)</p> <p>2.1.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>2.2 Carreras de vallas. (100, 110, 400 c/v)</p> <p>2.2.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>2.3 Carreras de relevos(4x100, 4x400)</p> <p>2.3.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p>		<p>Ejecuta las pruebas de velocidad mostrando sus capacidades, aptitudes y destrezas, aplicando adecuadamente los gestos técnicos-tácticos que requieren cada una de ellas.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Indagar los conocimientos y habilidades previas de los alumnos con respecto a los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.</p> <p>Coordinar una investigación individual sobre el reglamento de las carreras de velocidad, sus etapas, implementos y gestos técnicos</p> <p>Organizar una mesa redonda para discutir y enriquecer los trabajos</p> <p>Incentivar a los alumnos para construir por equipos los implementos .</p> <p>organizar una exposición de los trabajos</p> <p>Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos de las pruebas de velocidad.</p> <p>Solicitar por equipos una demostración práctica de las fases o etapas de las carreras de velocidad utilizando los fundamentos técnicos y reglamento</p>	<p>Participar en lluvia de ideas.</p> <p>Elaborar trabajo de investigación</p> <p>Unificar criterios y construir conceptos.</p> <p>Elaborar vallas y estafetas.</p> <p>coevaluación</p> <p>Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño.</p> <p>Ejecutar lo mejor que puedan los fundamentos técnicos. Actuar como juez</p>	<p>Participación del alumno.</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Investigación</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Implementos elaborados.</p> <p>Rubrica Analítica</p> <p>Evaluación de los fundamentos técnicos</p>

Material didáctico

Papel bond
Plumones
Maskig-tape
Material impreso

Fuentes de consulta

- Joan Rius Sant “Metodología y técnicas de Atletismo” Paidotribo 2005
- Reglamento de atletismo
- Arnulfo García Estrada “Atletismo y adolescencia” trillas 2002
- Vitaliy Polischuck “Atletismo, iniciación y perfeccionamiento” Paidotribo 2003

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
III	SALTOS IMPULSIONES Y LANZAMIENTOS	
Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque		
<p>Analiza las características de cada una de las pruebas.</p> <p>Ejecuta los fundamentos técnicos de cada una de las pruebas</p> <p>Aplica el reglamento de cada una de las pruebas</p> <p>Identifica los implementos a utilizar en cada una de las pruebas</p>		
Objetos de aprendizaje		Competencias a desarrollar
<p>3.1 Saltos. (largo, triple y de altura)</p> <p>3.1.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>3.2 impulsiones (bala)</p> <p>3.2.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>3.3 lanzamientos(disco y jabalina)</p> <p>3.3.1 Fundamentos técnicos y Reglamento.</p>		<p>Realiza las pruebas de saltos, impulsiones y lanzamientos desarrollando sus habilidades, aptitudes y destrezas, que demuestren su capacidad para realizar los gestos técnicos-tácticos que requieren cada una de ellas.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Indagar los conocimientos y habilidades previas de los alumnos con respecto a los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.</p> <p>Coordinar una investigación individual sobre el reglamento de las pruebas del bloque, sus etapas, implementos y gestos técnicos</p> <p>Organizar una mesa redonda para discutir y enriquecer los trabajos</p> <p>Incentivar a los alumnos para construir por equipos los implementos.</p> <p>organizar una exposición de los trabajos</p> <p>Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos de las pruebas.</p> <p>Solicitar por equipos una demostración práctica de las fases o etapas de las pruebas utilizando los fundamentos técnicos y el reglamento.</p>	<p>Participar en lluvia de ideas.</p> <p>Elaborar trabajo de investigación</p> <p>Unificar criterios y construir conceptos.</p> <p>Elaborar discos, balas, jabalinas y saltómetros.</p> <p>. coevaluación</p> <p>Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño .</p> <p>Ejecutar lo mejor que puedan los fundamentos técnicos.</p> <p>Actuar como juez</p>	<p>Participación del alumno.</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Investigación</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Implementos elaborados.</p> <p>Rubrica Analítica</p> <p>Evaluación de los fundamentos técnicos</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Material didáctico

Papel bond
Plumones
Maskig-tape
Material impreso

Fuentes de consulta

- Joan Rius Sant “Metodología y técnicas de Atletismo” Paidotribo 2005
- Reglamento de atletismo
- Arnulfo García Estrada “Atletismo y adolescencia” trillas 2002
- Vitaliy Polischuck “Atletismo, iniciación y perfeccionamiento” Paidotribo 2003

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
IV	PRUEBAS DE RESISTENCIA	
Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque		
<p>Analiza las características de cada una de las pruebas.</p> <p>Ejecuta los fundamentos técnicos de cada una de las pruebas</p> <p>Aplica el reglamento de cada una de las pruebas</p> <p>Identifica las fases de cada una de las pruebas</p>		
Objetos de aprendizaje		Competencias a desarrollar
<p>4.1 Carreras de medio fondo. (800 m, 1500 m y 2000 m steeplechase)</p> <p>4.1.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>4.2 Carreras de fondo (5000 m, 10000 m, y 3000 m steeplechase)</p> <p>4.2.1 Fundamentos técnicos y Reglamento</p> <p>4.3 Marcha atlética(20 y 50 km)</p> <p>4.3.1 Fundamentos técnicos y Reglamento.</p>		<p>Reliza las diferentes fases de las pruebas de resistencia desarrollando sus habilidades, actitudes y destrezas que le permitan conocer sus capacidades al aplicar de manera correcta los fundamentos técnicos y reglamento de cada una de ellas.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>Indagar los conocimientos y habilidades previas de los alumnos con respecto a los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.</p> <p>Coordinar una investigación individual sobre el reglamento de las pruebas del bloque, sus etapas, implementos y gestos técnicos</p> <p>organizar una exposición de los trabajos</p> <p>Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos de las pruebas.</p> <p>Solicitar por equipos una demostración práctica de las fases o etapas de las pruebas utilizando los fundamentos técnicos y el reglamento.</p>	<p>Participar en lluvia de ideas.</p> <p>Elaborar trabajo de investigación</p> <p>coevaluación</p> <p>Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño.</p> <p>Ejecutar lo mejor que puedan los fundamentos técnicos.</p> <p>Actuar como juez</p>	<p>Participación del alumno.</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Investigación</p> <p>Rubrica Holística</p> <p>Implementos elaborados.</p> <p>Rubrica Analítica</p> <p>Evaluación de los fundamentos técnicos</p>

EDUCACIÓN FÍSICA II

Material didáctico

Papel bond
Plumones
Maskig-tape
Material impreso

Fuentes de consulta

- Joan Rius Sant “Metodología y técnicas de Atletismo” Paidotribo 2005
- Reglamento de atletismo
- Arnulfo García Estrada “Atletismo y adolescencia” trillas 2002
- Vitaliy Polischuck “Atletismo, iniciación y perfeccionamiento” Paidotribo 2003

CRÉDITOS

En los trabajos de alineación de este programa participaron:

Docentes

LEF. Víctor Rogelio León Ordoñez Plantel 04 Agua Dulce

LEF. Felipe de Jesús Rodríguez Martínez Plantel 34 Nanchital

LEF. Gabriel González García Plantel 26 allende Coatzacoalcos

LEF. Jaime Escobar Sánchez Plantel 17 Jaltipan

Mtro. Emilio Manuel López Valencia
Jefe de Materia de Educación Física

DIRECTORIO

MTRO. ANTONIO FERRARI CAZARÍN
Director General del COBAEV

DOCTOR ARMANDO SAVARIZ VIDAÑA
Director Académico del COBAEV

LIC. MARTHA ELENA CORONEL YÁÑEZ
Jefa del Departamento de Servicios Docentes

MTRO. EMILIO MANUEL LÓPEZ VALENCIA
Jefe de Materia de Educación Física