

**SEP**



# EDUCACIÓN FÍSICA III

SERIES  
PROGRAMAS DE ESTUDIOS



**Vivir Mejor**

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

SERIES: PROGRAMAS DE ESTUDIO

SEMESTRE | TERCERO  
TIEMPO ASIGNADO | 60 Horas

SERVICIOS ESCOLARES  
EDUCACIÓN FÍSICA

ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
Fundamentación	4
Ubicación de Educación física en el plan de estudios	6
Distribución de bloques	7
Competencias genéricas	8
Bloques	
Bloque I El Baloncesto	9
Bloque II Reglamento	12
Bloque III Técnica individual	15
Bloque IV Técnica de conjunto	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”<sup>1</sup> 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”<sup>2</sup>.

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”<sup>3</sup> 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”<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012

<sup>2</sup> Programa Sectorial de Educación 2007-2012

<sup>3</sup> Resumen Ejecutivo. La Reforma Integral de la Educación Media Superior. 2008

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

## EDUCACIÓN FÍSICA III

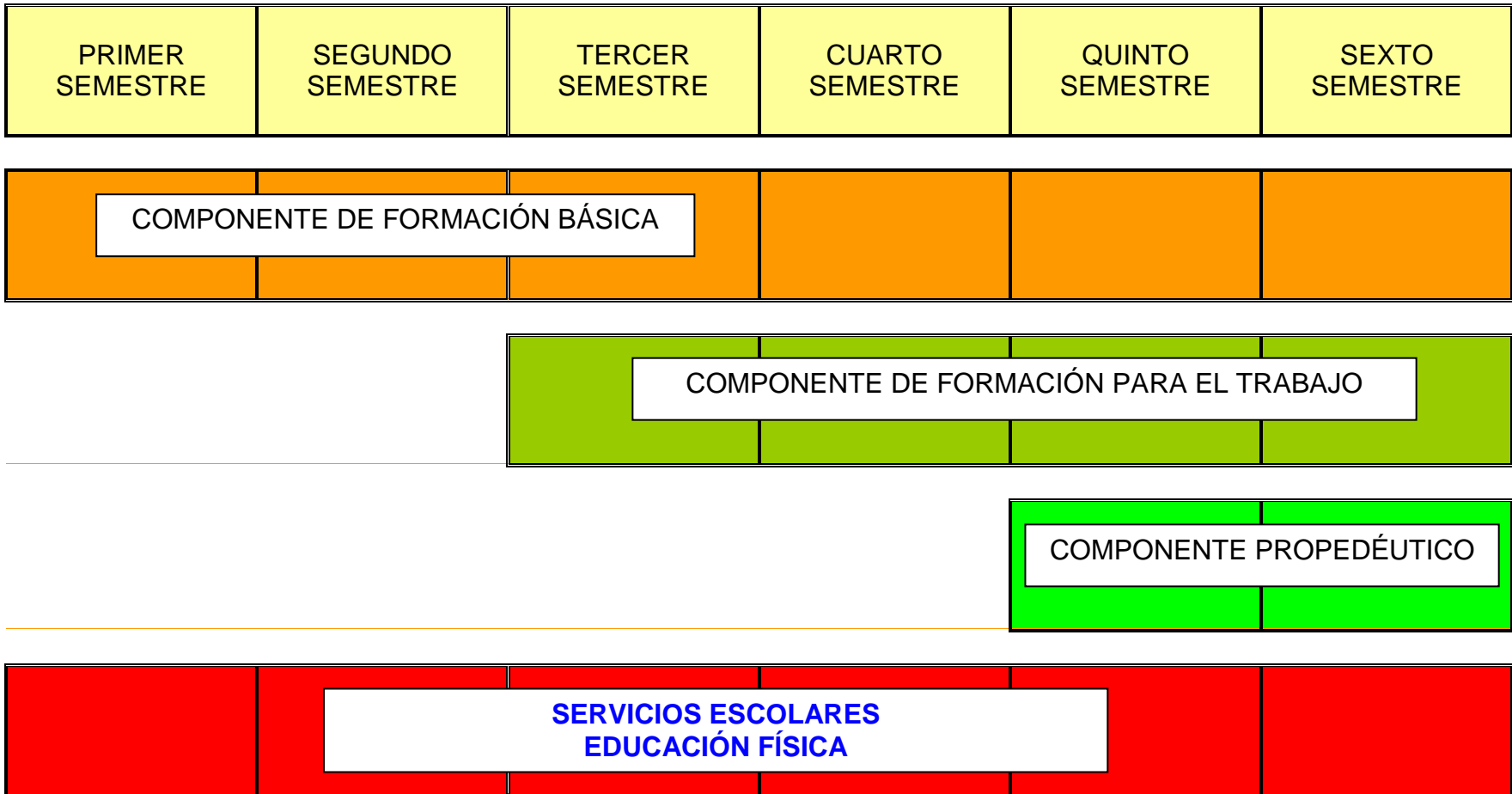
Al reconocer que las competencias implican desarrollar en los estudiantes la capacidad de captar el mundo circundante, ordenar sus impresiones, comprender las relaciones que se suscitan entre los hechos que observan y actuar en consecuencia. Se deberá promover saberes transversales susceptibles de ser 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 Baloncesto
BLOQUE II	Reglamento
BLOQUE III	Técnica individual
BLOQUE IV	Técnica de conjunto

## EDUCACIÓN FÍSICA III

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 Baloncesto	
Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque		
<p>Identifica las generalidades del Baloncesto.                      Analiza su historia y desarrollo.                      Participa en los juegos pre-deportivos.</p>		
Objetos de aprendizaje		Competencias a desarrollar
<p>1.1 Baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Generalidades</li> <li>Historia, evolución y desarrollo</li> <li>Juegos pre-deportivos</li> </ul>		<p>Elabora un resumen, esquema, y síntesis que le permitan evidenciar de forma clara y precisa sus intereses, conocimientos, ideas y dudas acerca del Baloncesto.</p>

## EDUCACIÓN FÍSICA III

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Organizar a los alumnos en pequeños equipos cooperativos para que realicen una discusión sobre los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.	Discutir el concepto	Participación del alumno.
Coordinar una investigación individual sobre el Baloncesto (Origen, historia, evolución y estado actual).	Elaborar un resumen del Baloncesto.	<b>Rubrica Holística</b> Investigación del Baloncesto
Sortear el orden de participación para exponer los trabajos de investigación	Exponer los trabajos.	Exposición
Proyectarles un video acerca de la Historia del Baloncesto.	Observación y análisis.	Juegos pre-deportivos
Motivar al grupo para que participen en los juegos pre-deportivos	Participación de los alumnos	<b>Portafolio de Evidencias</b> Autoevaluaciones y coevaluaciones.

### Material didáctico

Papel bond  
Plumones  
Masking-tape  
Papel cascaron  
Plastilina

### Fuentes de consulta

- José Luis Cervantes Guzmán “juegos pre-deportivos, iniciación al deporte” trillas 2004
- “manual de educación física y deportes” Multilatina 2006
- “manual de educación física y deportes” Océano 2004
- Sidney Goldstein “La biblia del entrenador de Baloncesto” Paidotribo 2003

## EDUCACIÓN FÍSICA III

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
II	Reglamento de Baloncesto	
<b>Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque</b>		
<p>Analiza el reglamento de Baloncesto</p> <p>Identifica la cancha de juego y sus dimensiones.</p> <p>Elabora una maqueta de la cancha de Baloncesto.</p> <p>Aplica las reglas del Baloncesto en juegos organizados</p>		
<b>Objetos de aprendizaje</b>		<b>Competencias a desarrollar</b>
<p>2.1 Reglamento deportivo</p> <p>La cancha de juego y sus dimensiones</p> <p>Normas oficiales</p>		<p>Aplica el reglamento oficial del Baloncesto, para realizar una correcta práctica del deporte.</p>

## EDUCACIÓN FÍSICA III

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Indagar los conocimientos y habilidades previas de los alumnos con respecto a los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.	Participar en lluvia de ideas.	Participación del alumno.
Coordinar una investigación individual sobre el reglamento	Elaborar trabajo de investigación	<b>Rubrica Holística</b> Investigación
Organizar una mesa redonda para discutir y enriquecer los trabajos	Unificar criterios y construir conceptos.	<b>Rubrica Analítica</b>
Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca del reglamento	.Observación y análisis	Maquetas Aplicación del reglamento
Solicitar la elaboración de maquetas de la cancha de juego y sus dimensiones	Diseñar maquetas	
Solicitar por equipos una demostración práctica representando situaciones para aplicar el reglamento	Aplicación del reglamento y coevaluación.	
	Actuar como árbitro	

### Material Didáctico

Papel bond  
Plumones  
Maskig-tape  
Material impreso

### Fuentes de consulta

- José Luis Cervantes Guzmán “juegos pre-deportivos, iniciación al deporte” trillas 2004
- “manual de educación física y deportes” Multilatina 2006
- “manual de educación física y deportes” Océano 2004
- Reglamento oficial de la FIBA
- Sidney Goldstein “La biblia del entrenador de Baloncesto” Paidotribo 2003

## EDUCACIÓN FÍSICA III

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
III	Técnica Individual	
<b>Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque</b>		
Identifica la Técnica individual		
Analiza los fundamentos técnicos		
Ejecuta los fundamentos		
Aplica los fundamentos técnicos		
Objetos de aprendizaje	Competencias a desarrollar	
3.1. Técnica individual defensiva Posición básica. Trabajo de pies. Defensa de halcón. Defensa de molino.	Realiza los fundamentos técnicos del baloncesto, desarrollando sus habilidades, aptitudes y destrezas, que demuestren su capacidad para realizar los gestos técnicos.	
3.2. Técnica individual ofensiva. Posición básica Bote y dribling. Pase y recepción. Frenada. Pivote y giro. Tiro. <ul style="list-style-type: none"> <li>• A una mano.</li> <li>• De bandeja.</li> <li>• De gancho.</li> <li>• En suspensión.</li> <li>• A canasta pasada.</li> </ul>		

## EDUCACIÓN FÍSICA III

Actividades de enseñanza	Actividades de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Indagar los conocimientos y habilidades previas de los alumnos con respecto a los objetos de aprendizaje considerados en el bloque.	Participar en lluvia de ideas.	Participación de los alumnos.
Coordinar una investigación individual sobre los fundamentos, implementos y gestos técnicos	Elaborar trabajo de investigación	Trabajo de investigación. Descripción escrita sobre su postura
Organizar las ponencias de los trabajos	Unificar criterios y construir conceptos.	<b>Rubrica Analítica</b> Demostración práctica
Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos.	Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño.	
Solicitar por equipos una demostración práctica de utilizando los fundamentos técnicos y el reglamento.	Ejecutar lo mejor que puedan los fundamentos técnicos.  Actuar como árbitro	



## EDUCACIÓN FÍSICA III

### Material didáctico

Papel bond  
Plumones  
Maskig-tape  
Material impreso

### Fuentes de consulta

- José Luis Cervantes Guzmán “juegos pre-deportivos, iniciación al deporte” trillas 2004
- “manual de educación física y deportes” Multilatina 2006
- “manual de educación física y deportes” Océano 2004
- Reglamento oficial de la FIBA
- Sidney Goldstein “La biblia del entrenador de Baloncesto” Paidotribo 2003

Bloque	Nombre del bloque	Tiempo asignado
IV	Técnica de Conjunto	
<b>Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque</b>		
Identifica la Técnica de conjunto y los tipos de defensa		
Analiza los sistemas de juego		
Ejecuta los sistemas aplicando los fundamentos técnicos		
Participa en el torneo		
Objetos de aprendizaje	Competencias a desarrollar	
4.1 Técnica de conjunto Defensa de zona Defensa personal	Aplica los sistemas de juego ofensivos y defensivos, desarrollando sus habilidades, aptitudes y destrezas, que demuestren su capacidad para realizar los gestos técnicos-tácticos que requieren	
4.2 Sistemas de juego Sistemas defensivos Sistemas ofensivos Rompimientos		
4.3 Competencia deportiva juego de aplicación		

## EDUCACIÓN FÍSICA III

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 los sistemas de juego y sus formaciones</p> <p>Organizar las ponencias de los trabajos</p> <p>Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos.</p> <p>Solicitar por equipos una demostración práctica utilizando los sistemas de juego, 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>Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño.</p> <p>Utilizar los sistemas de juego que se les asigne.</p> <p>Actuar como árbitro</p>	<p>Participación de los alumnos.</p> <p>.</p> <p><b>Rubrica Holística</b></p> <p>Trabajo de investigación.</p> <p>Descripción escrita sobre su postura</p> <p><b>Rubrica Analítica</b></p> <p>Demostración práctica</p>

## EDUCACIÓN FÍSICA III

### Material didáctico

Papel bond  
Plumones  
Maskig-tape  
Material impreso

### Fuentes de consulta

- José Luis Cervantes Guzmán “juegos pre-deportivos, iniciación al deporte” trillas 2004
- “manual de educación física y deportes” Multilatina 2006
- “manual de educación física y deportes” Océano 2004
- Reglamento oficial de la FIBA
- Sidney Goldstein “La biblia del entrenador de Baloncesto” 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 VIDANA**  
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