

SEP



EDUCACIÓN FÍSICA V

SERIES
PROGRAMAS DE ESTUDIOS



Vivir Mejor

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

SERIES: PROGRAMAS DE ESTUDIO

SEMESTRE | QUINTO
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 Voleibol | 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”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 V

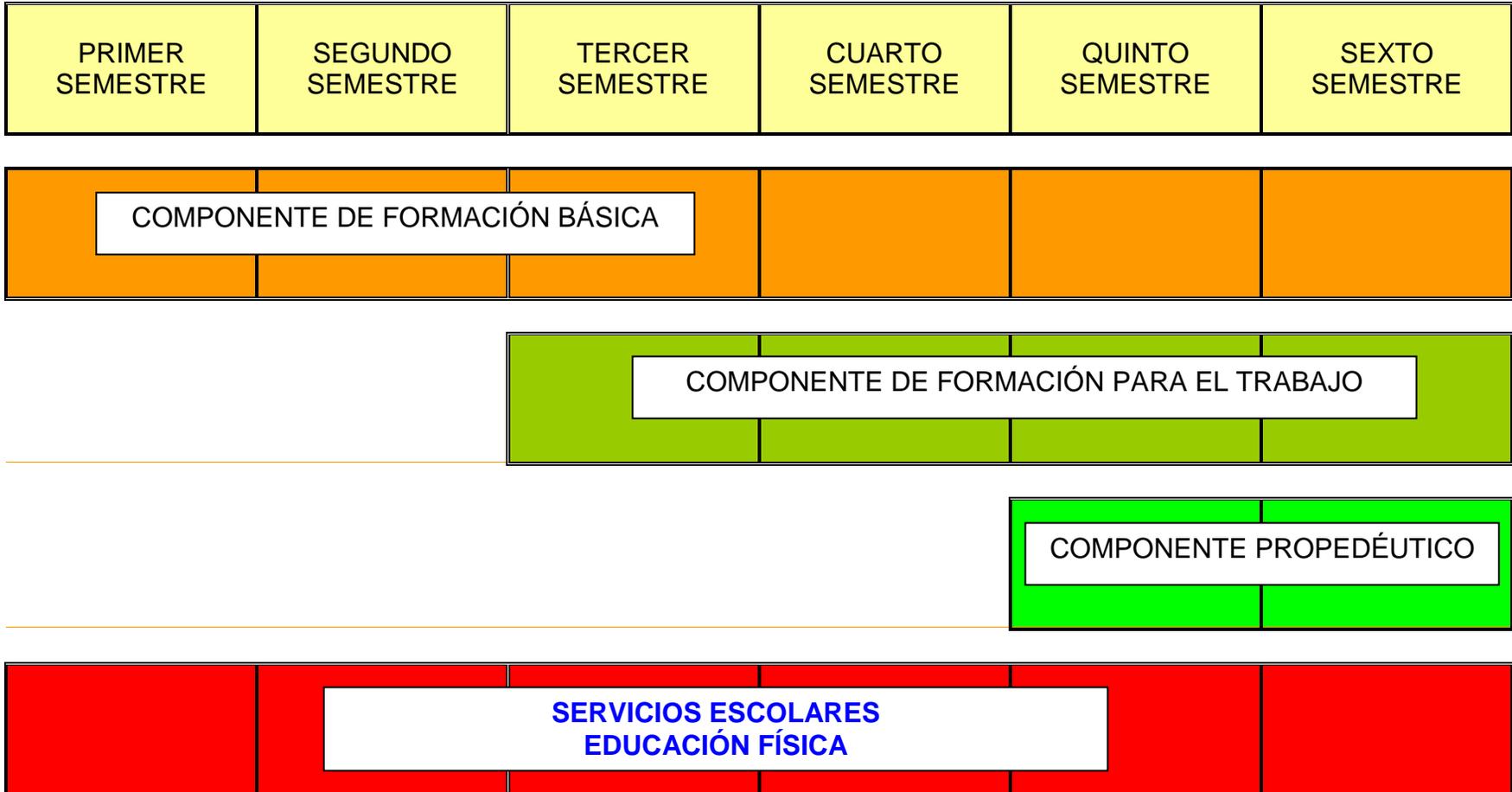
Al reconocer que las competencias implican desarrollar en los estudiantes la capacidad de captar el mundo circundante, ordenar sus impresiones, comprender las relaciones que se suscitan entre los hechos que observan y actuar en consecuencia. Se deberá promover saberes transversales susceptibles de ser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

EDUCACIÓN FÍSICA V

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

EDUCACIÓN FÍSICA V

| 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 Voleibol (Origen, historia, evolución y estado actual). | Elaborar un resumen del Voleibol. | Rubrica Holística Investigación del Voleibol |
| Sortear el orden de participación para exponer los trabajos de investigación | Exponer los trabajos. | Exposición |
| Proyectarles un video acerca de la Historia del Voleibol. | Observación y análisis. | Juegos pre-deportivos |
| Motivar al grupo para que participen en los juegos pre-deportivos | Participación de los alumnos | Portafolio de Evidencias 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
- Jeff Lucas “Recepción , colocación y ataque Voleibol ” Paidotribo 2000

EDUCACIÓN FÍSICA V

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

EDUCACIÓN FÍSICA V

| 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 | Rubrica Holística Investigación |
| Organizar una mesa redonda para discutir y enriquecer los trabajos | Unificar criterios y construir conceptos. | Rubrica Analítica Maquetas |
| Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca del reglamento | .Observación y análisis | 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. | |

EDUCACIÓN FÍSICA V

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

| Bloque | Nombre del bloque | Tiempo asignado |
|---|---|-----------------|
| III | TÉCNICA INDIVIDUAL | |
| Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque | | |
| Identifica la Técnica individual | | |
| Analiza los fundamentos técnicos | | |
| Ejecuta los fundamentos | | |
| Aplica los fundamentos técnicos | | |
| Objetos de aprendizaje | Competencias a desarrollar | |
| 3.1. Posición básica 3.2. Servicio 3.3. Golpe bajo 3.4. Voleo 3.5. Remate 3.6 Bloqueo 3.7 Recursos <ul style="list-style-type: none"> • Facial • Rodada | Realiza los fundamentos técnicos del Voleibol, desarrollando sus habilidades, aptitudes y destrezas, que demuestren su capacidad para realizar los gestos técnicos. | |

EDUCACIÓN FÍSICA V

| 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. |
| Organizar las ponencias de los trabajos | Unificar criterios y construir conceptos. | Descripción escrita sobre su postura |
| Proyectarles un video o presentarles diapositivas acerca de los fundamentos técnicos. | Analizar sus fortalezas y debilidades en sus técnicas para mejorar su desempeño. | Rubrica Holística |
| Solicitar por equipos una demostración práctica de utilizando los fundamentos técnicos y el reglamento. | Ejecutar lo mejor que puedan los fundamentos técnicos. | Rubrica Analítica |
| | Actuar como árbitro | Demostración práctica |

EDUCACIÓN FÍSICA V

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
- Jeff Lucas “Recepción , colocación y ataque Voleibol ” Paidotribo 2000
- Reglamento oficial

| Bloque | Nombre del bloque | Tiempo asignado |
|--|---|-----------------|
| IV | TÉCNICA DE CONJUNTO | |
| Desempeño de los estudiantes al concluir el bloque | | |
| 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 concepto defensa de servicio defensa de campo | 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 concepto sistemas defensivos sistemas ofensivos | | |
| 4.3 Competencia deportiva juego de aplicación | | |

EDUCACIÓN FÍSICA V

| 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>Rubrica Holística</p> <p>Trabajo de investigación.</p> <p>Descripción escrita sobre su postura</p> <p>Rubrica Analítica</p> <p>Demostración práctica</p> |

EDUCACIÓN FÍSICA V

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
- Jeff Lucas “Recepción , colocación y ataque Voleibol ” Paidotribo 2000
- Reglamento oficial

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