



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO BGE 2018



Secretaría
de Educación

HUMANIDADES

PRIMER SEMESTRE

Educación Física I

ÍNDICE

DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN.....	4
DIRECCIONES QUE PARTICIPAN	5
DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE PRIMER SEMESTRE	6
PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA	7
LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018.....	9
ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO	10
DATOS GENERALES DEL PRIMER SEMESTRE	12
IMPACTO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA I Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS	13
IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA I.....	16
BLOQUE I. EL UNIVERSO INTERNO DE CADA SER HUMANO.....	18
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	19
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	19
EVALUACIÓN DEL BLOQUE I.....	24
BLOQUE II. MOVIENDO, MIDIENDO Y APRENDIENDO	26
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.....	27
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS	27
EVALUACIÓN DEL BLOQUE II.....	31
BLOQUE III. SALUD PARA MÍ Y LOS DEMÁS	33
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.....	34
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS	34
EVALUACIÓN DEL BLOQUE III.....	38
INSTRUMENTO DE VALORACIÓN	40
REFERENCIAS	42
REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS.....	42
ANEXOS	44

DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

MIGUEL BARBOSA HUERTA
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

MELITÓN LOZANO PÉREZ
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO

MARÍA DEL CORAL MORALES ESPINOSA
SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA

AMÉRICA ROSAS TAPIA
SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN SUPERIOR

MARÍA CECILIA SÁNCHEZ BRINGAS
TITULAR DE LA UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

DEISY NOHEMÍ ANDÉRICA OCHOA
DIRECTORA GENERAL DE PROMOCIÓN AL DERECHO EDUCATIVO

OSCAR GABRIEL BENÍTEZ GONZÁLEZ
DIRECTOR GENERAL DE PLANEACIÓN Y DEL SISTEMA PARA LA CARRERA DE LAS MAESTRAS Y DE LOS MAESTROS

DIRECCIONES QUE PARTICIPAN

DIRECCIÓN ACADÉMICA DE LA SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA

MARIBEL FILIGRANA LÓPEZ

DIRECCIÓN DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO, ASESORÍA A LA ESCUELA Y FORMACIÓN CONTINUA

IX-CHEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA

ANDRÉS GUTIÉRREZ MENDOZA

DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES

JOSÉ ANTONIO ZAMORA VELÁZQUEZ

DIRECCIÓN DE ESCUELAS PARTICULARES

MARTHA ESTHER SÁNCHEZ AGUILAR

DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE PRIMER SEMESTRE

COORDINACIÓN

GINA VANESSA MARTÍNEZ VILLAGÓMEZ
MARIANA PAOLA ESTÉVEZ BARBA
MIRIAM PATRICIA MALDONADO BENÍTEZ
ALFREDO MORALES BÁEZ
ROMÁN SERRANO CLEMENTE

DISEÑADORES DE LA DISCIPLINA DE EDUCACIÓN FÍSICA I

MARÍA DEL PILAR GUZMÁN TENORIO
PAOLA DE JESÚS RAMÍREZ TÉLLEZ
GUILLERMO ÁVILA CUADROS

REVISIÓN METODOLÓGICA

RODOLFO PETLA ORTEGA

REVISIÓN DE ESTILO

YAJAIRA TRINIDAD CALVARIO SAN LUIS

PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) tiene como centro la formación integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y su objetivo es promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, intercultural y equitativo a lo largo del trayecto de su formación. Esta garantiza el derecho a la educación llevando a cabo cuatro condiciones necesarias: asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad. Es por ello que los planes y programas de estudio retoman desde su planteamiento cada uno de los principios en que se fundamenta y con base en las orientaciones de la NEM, se adecuan los contenidos y se plantean las actividades en el aula para alcanzar la premisa de aprender a aprender para la vida.

Los elementos de los Programas de Estudio se han vinculado con estos principios, los cuales son perceptibles desde el enfoque del aprendizaje situado a partir de la implementación de diversas estrategias de aprendizaje que buscan ajustarse a los diferentes contextos de cada región del Estado; lo anterior ayuda al estudiantado en el desarrollo de competencias genéricas, disciplinares, profesionales, habilidades socioemocionales y proyecto de vida, para lograr el perfil de egreso del Nivel Medio Superior.

Fomento de la identidad con México. La NEM fomenta el amor a la Patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso con los valores plasmados en la Constitución Política.

Responsabilidad ciudadana. Implica la aceptación de derechos y deberes, personales y comunes.

La honestidad. Es el comportamiento fundamental para el cumplimiento de la responsabilidad social, permite que la sociedad se desarrolle con base en la confianza y en el sustento de la verdad de todas las acciones para lograr una sana relación entre los ciudadanos.

Participación en la transformación de la sociedad. En la NEM la superación de uno mismo es base de la transformación de la sociedad.

Respeto de la dignidad humana. Contribuye al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades.

Promoción de la interculturalidad. La NEM fomenta la comprensión y el aprecio por la diversidad cultural y lingüística, así como el diálogo y el intercambio intercultural sobre una base de equidad y respeto mutuo.

Promoción de la cultura de la paz. La NEM forma a los educandos en una cultura de paz que favorece el diálogo constructivo, la solidaridad y la búsqueda de acuerdos que permitan la solución no violenta de conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias.

Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente. Una sólida conciencia ambiental que favorece la protección y conservación del entorno, la prevención del cambio climático y el desarrollo sostenible.

LAS 4A PARA GARANTIZAR EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y FORMAR CIUDADANÍA PARA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ESTADO DE PUEBLA, UNA MIRADA DESDE EL PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018

El fin de la Educación en el Estado de Puebla es formar ciudadanía para la transformación; que se traduce en formar a las y los estudiantes para que a lo largo de su vida sean capaces de ser buenos ciudadanos, conscientes de ejercer sus derechos respetando tanto los valores y normas que la democracia adopta para hacerlos efectivos, como los derechos del resto de sus conciudadanos. Esta noción tiene que ver en palabras de Maturana (2014), con llegar a ser un humano responsable, social y ecológicamente consciente, que se respeta así mismo y una persona técnicamente competente y socialmente responsable.

Desde la Secretaría de Educación del Estado de Puebla se pretende formar a sujetos crítico-éticos, solidarios frente al sufrimiento; personas que cambien el mundo desde los entornos más cercanos. ¡Las grandes causas desde casa!

Para concretar los principios pedagógicos de la Nueva Escuela Mexicana y las finalidades educativas en el Estado de Puebla, el Bachillerato General Estatal, a través de sus programas de estudio, promueve las 4A para garantizar el Derecho a la Educación, a través de sus dimensiones (asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad).

ASEQUIBILIDAD	ACCESIBILIDAD	ADAPTABILIDAD	ACEPTABILIDAD
Garantizar una educación para todos, gratuita y de calidad, donde la cobertura sea posible para cualquier persona involucrada en el proceso educativo; entendiendo a este último como la suma, no solo infraestructura escolar, sino de planes y programas de estudio, materiales didácticos alternativos, herramientas como las TAC'S o cualquier elemento retomado del contexto que permitan abordar y/o reforzar un conocimiento, sin depender de un libro de texto.	Los contenidos de los planes y programas de estudio se enfocan en promover una educación inclusiva, sin distinción de género, etnia, idioma, diversidad funcional, condición social o económica.	Las situaciones de aprendizaje que se presentan en los programas de estudio, deben ser consideradas como una guía y no como la única vía de enseñanza, es menester que el docente diseñe las propias a partir de su contexto inmediato, atendiendo a las necesidades de cada estudiante y dando prioridad a aquellos más vulnerables.	Lograr una educación que sea compatible con los intereses y cualidades de las y los estudiantes, donde sean considerados en la construcción del ambiente escolar, participando libremente en los procesos formativos, desarrollando al mismo tiempo sus Habilidades Socioemocionales.

Enfoque del plan y programa de estudio

La metodología de Aprendizaje Situado de los planes y programas de estudio de Bachillerato General Estatal es una oportunidad para las y los docentes, estudiantes y la innovación en la enseñanza, al promover la toma de decisiones, incentivar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y vinculación con el contexto real.

Díaz Barriga, F (2003) afirma que el Aprendizaje Situado es un Método que consiste en proporcionar al estudiante una serie de casos que representen situaciones problemáticas diversas de la vida real para que se analicen, estudien y los resuelvan. La práctica situada se define como la práctica de cualquier habilidad o competencia que se procura adquirir, en un contexto situado, auténtico y real, y en donde se despliega la interacción con otros participantes.

En este sentido se promueve que “los docentes de la EMS sean mediadores entre los saberes y los estudiantes, el mundo social y escolar, las Habilidades Socioemocionales y el proyecto de vida de los jóvenes. En el Currículo de la EMS, los principios pedagógicos alineados con el Modelo Educativo Nacional vigente, que guían la tarea de los docentes y orientan sus actividades escolares dentro y fuera de las aulas, para favorecer el logro de aprendizajes profundos y el desarrollo de competencias en sus estudiantes”¹ son:

Tener en cuenta los saberes previos del estudiante

- El docente reconoce que el estudiante no llega al aula “en blanco” y que para aprender requiere “conectar” los nuevos aprendizajes con lo que ya sabe, adquirido a través de su experiencia.
- Las actividades de enseñanza–aprendizaje aprovechan nuevas formas de aprender para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, descubriendo y dominando el conocimiento existente y luego creando y utilizando nuevos conocimientos.

Mostrar interés por los intereses de sus estudiantes

- Es fundamental que el docente establezca una relación cercana con el estudiante, a partir de sus intereses y sus circunstancias particulares. Esta cercanía le permitirá planear mejor la enseñanza y buscar contextualizaciones que los inviten a involucrarse más en su aprendizaje.

Diseñar situaciones didácticas que propicien el aprendizaje situado

- El docente busca que el estudiante aprenda en circunstancias que lo acerquen a la realidad, simulando distintas maneras de aprendizaje que se originan en la vida cotidiana, en el contexto en el que él está inmerso, en el marco de su propia cultura.
- Además, esta flexibilidad, contextualización curricular y estructuración de conocimientos situados, dan cabida a la diversidad de conocimientos, intereses y habilidades de los estudiantes.

¹Secretaría de Educación Pública (2017) Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. p. 847-851

- El reto pedagógico reside en hacer de la escuela un lugar social de conocimiento, donde los alumnos se enfrenten a circunstancias “auténticas”.

Promover la relación interdisciplinaria

- La enseñanza promueve la relación entre disciplinas, áreas del conocimiento y asignaturas.
- La información que hoy se tiene sobre cómo se crea el conocimiento, a partir de “piezas” básicas de aprendizajes que se organizan de cierta manera, permite trabajar para crear estructuras de conocimiento que se transfieren a campos disciplinarios y situaciones nuevas.

Reconocer la diversidad en el aula como fuente de riqueza para el aprendizaje y la enseñanza

- Las y los docentes han de fundar su práctica en la equidad mediante el reconocimiento y aprecio a la diversidad individual, cultural y social como características intrínsecas y positivas del proceso de aprendizaje en el aula.
- También deben identificar y transformar sus propios prejuicios con ánimo de impulsar el aprendizaje de todos sus estudiantes, estableciendo metas de aprendizaje retadoras para cada uno.

Superar la visión de la disciplina como un mero cumplimiento de normas

- La escuela da cabida a la autorregulación cognitiva y moral para promover el desarrollo de conocimientos y la convivencia.
- Las y los docentes y directivos propician un ambiente de aprendizaje seguro, cordial, acogedor, colaborativo y estimulante, en el que cada niño o joven sea valorado, se sienta seguro y libre.

DATOS GENERALES DEL PRIMER SEMESTRE

Componente de Formación: **Básico.**
Área de Conocimiento: **Humanidades**
Disciplina: **Educación Física I**
Semestre: **Primero.**

Clave: **BGEHU1**
Duración: **3 Hr/Sem/Mes**
Créditos: **6 créditos**

Total de horas: **54**

Opción educativa: **Presencial.**
Mínimo de mediación docente **80%**
Modalidad Escolarizada.



IMPACTO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA I Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS

Propósito del programa de Educación Física I

Que el estudiante comprenda y analice los conocimientos y habilidades propuestos, además de que los aplique en su proyecto de vida, de esta forma reúne conceptos saludables y al mismo tiempo valorara sus capacidades físicas, estructurando su desarrollo corporal y educación, como parte del perfil de egreso de la Educación Media Superior.

Ámbitos

Pensamiento crítico y solución de problemas

Utiliza el pensamiento lógico y matemático, así como los métodos de las ciencias para analizar y cuestionar críticamente fenómenos diversos. Desarrolla argumentos, evalúa objetivos, resuelve problemas, elabora y justifica conclusiones y desarrolla innovaciones. Así mismo se adapta a entornos cambiantes.

Lenguaje y Comunicación

Se expresa con claridad de forma oral y escrita en español. Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas, obtiene e interpreta información y argumenta con eficacia. Se comunica en inglés con un intercambio simple y directo de información sobre actividades y asuntos cotidianos de interés personal.

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, así como para su socialización.

Apreciación y expresión artística

Valora y experimenta las artes porque le permiten comunicarse y le aportan un sentido de identidad. comprende su contribución al desarrollo integral de las personas. Aprecia la diversidad de las expresiones culturales.

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.

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.

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.

Competencias Genéricas

CG1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

A3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.

CG2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

A3. Participa en prácticas relacionadas con el arte.

CG3. Elige y practica estilos de vida saludables.

A1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

A2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

A3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

CG4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

A2. Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.

CG 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

A3. Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Competencias Disciplinarias

Humanidades

CD14-HU Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos los practica de manera crítica en la vida cotidiana.

CD16-HU. Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.



CDE2-HU Propone soluciones a problemas del entorno social y natural mediante procesos argumentativos, de diálogo, deliberación y consenso.

CDE5-HU Valora la influencia de los medios de comunicación en los sujetos de la sociedad y la cultura.

Habilidades Socioemocionales

Dimensión: Conoce - T.

Habilidad: Autoconocimiento.

Dimensiones del Proyecto de Vida

Física.

Salud física.

IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA I

El programa de Educación Física I en el presente plan de estudios, proporciona al estudiante la oportunidad para tomar decisiones con cautela, de una manera reflexiva y razonada. La naturaleza de esta disciplina, es una herramienta que ayuda a la construcción del pensamiento crítico. Los contenidos en este sentido sirven para generar experiencias que lleven a los estudiantes a investigar, reflexionar, cuestionar, argumentar y dialogar. En este primer semestre observaremos características y necesidades muy específicas que demandan de la intervención educativa pertinente y relevante: a) Mejora la transición de la educación secundaria a la educación media superior, b) Favorece la integración al entorno escolar, c) Promueve estilos de vida saludables, como el cuidado del cuerpo y la salud, mejorando su dimensión física, mental y social. La materia busca apoyar al estudiante en el proceso de transición y adaptación de la formación básica a la educación media superior, considerando los aspectos físicos, psicológicos y biológicos, que se presentan en esta etapa de la vida. Desarrollando competencias y habilidades pertinentes mediante el aprendizaje, aplicándolos en la vida diaria de los alumnos.

Bloque I. El universo interno de cada ser humano.

En este bloque, los temas a desarrollar están en relación con el conocimiento de los aparatos y sistemas en su funcionamiento, el beneficio y mejoramiento que experimenta sistemáticamente con los distintos cambios biológicos, estas alteraciones están dadas a distintos niveles funcionales del organismo humano, entre las que destacan los cambios morfo-fisiológicos, bioquímicos y psíquicos, mismos que se obtiene a través de la actividad física.

Al finalizar el Bloque I, el alumno relaciona el funcionamiento de aparatos y sistemas, y el desarrollo de las actividades físicas, a través de estrategias lúdicas y actividades físico deportivas para aplicarlas en el desarrollo de su vida diaria.

Bloque II. Moviendo, midiendo y aprendiendo.

En el presente bloque los temas a abordar son el desarrollo de la cultura física y deportiva, así como la actividad física y deporte como medio del desarrollo integral del ser humano. Para esto debemos identificar la evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, habilidades deportivas y rendimiento físico para conocer su avance en forma metodológica y de esta manera comprobar cómo influye el rendimiento físico en sus emociones y toma de decisiones.

Al finalizar el Bloque II, el estudiante identifica las mediciones básicas de las capacidades físicas de los deportes para establecer las bases de la cultura física y deportiva en su proyecto de estilos de vida y hábitos saludables, y mediante ésta idear el proyecto personal de activación física. Los estudiantes tendrán la oportunidad de experimentar las pruebas físicas básicas para conocer el rendimiento físico enfocado a la actividad deportiva, con estos conocimientos podrán realizar su proyecto de vida en el que incluyen la activación física.

Bloque III. Salud para mí y los demás.

En este bloque la nutrición se vincula a la actividad física para realizar un proyecto de vida saludable y es el eje sobre el que se centra el trabajo. Que aprenda a considerar, comprender y evaluar críticamente sus opciones de alimentación y ejercicio. Otro

es que aprenda a reflexionar sobre sí mismo para que en sus diversos ámbitos de interacción decida responsablemente. Piense, actúe y decida con libertad favoreciendo un estilo de vida activa y saludable.

Al finalizar el Bloque III, se construye una propuesta de actividad física y alimentación con base en los principios de una vida saludable a través del ejercicio y la alimentación para beneficiar a una persona de su ambiente que lo necesite.

De esta manera reconoce y selecciona los alimentos que debe consumir y los ejercicios que puede realizar al desarrollar hábitos saludables en convivencia con los que le rodean, para la prevención de enfermedades y lograr una mejor calidad de vida de forma permanente.



Bloque I. El universo interno de cada ser humano

Propósito del Bloque

El estudiante distingue el funcionamiento de aparatos y sistemas en relación con la actividad física a través de estrategias lúdicas y actividades físico deportivas para aplicarlas en beneficio de su salud.

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Conocerse, cuidarse y promover su desarrollo personal y el de otros.	Reflexionar sobre sí mismo, los otros y el mundo.	La actividad física y el deporte como medio para el desarrollo integral del ser humano.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none">1. Características Físicas y Biológicas del Cuerpo Humano. (aparatos y sistemas óseo, muscular, circulatorio, digestivo, endocrino e inmunológico).2. Características físicas de los adolescentes y jóvenes.3. Factores fisiológicos que se fortalecen mediante la actividad física. La importancia de la fisiología y la salud.4. Beneficios de la práctica de la actividad física en los aparatos y sistemas del ser humano.5. La actividad deportiva y el cuidado de sí.	<p>Identifica sus conocimientos biológicos y fisiológicos con relación a la actividad física para establecer estilos de vida saludable.</p> <p>Distingue las particularidades físicas, fisiológicas y psicológicas propias de su edad.</p> <p>Explica los efectos de la actividad física en la fisiología de su organismo y la salud.</p> <p>Argumenta sobre la importancia de la actividad física en el organismo y la salud.</p> <p>Diseña un proyecto de vida donde contraste estilos de vida saludables cambiando estilos de vida sedentaria.</p>	Rally "mi cuerpo se activa". Proponga y participe en retos, juegos y actividades, con el propósito de que el estudiante distinga el funcionamiento de aparatos y sistemas en relación con la actividad física, a través de estrategias lúdicas y actividades físico – deportivas para aplicarlas en beneficio de su salud.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Características Físicas y Biológicas del Cuerpo Humano. (aparatos y sistemas óseo, muscular, circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico).

1. Identifique de forma individual apoyado de fuentes de información confiables y escriba en su libreta lo siguiente:
 - a) Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - b) Anatomía y fisiología básica.
 - c) Explique los efectos positivos del ejercicio en un proyecto de vida saludable.
2. Diseñe un organizador gráfico con las siguientes características:
 - a) Integre los principales órganos de los aparatos del cuerpo humano.
 - b) Aplique los conocimientos previos de órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano.
3. Distinga los conceptos básicos de postura corporal y movimientos básicos de atletismo.
4. Identifique los segmentos corporales con los que expresa movimiento y emplea para ejemplificar los conocimientos previos por medio de actividades lúdicas se recomienda:
 - a) Espejos, movimiento de siameses, trote en binas y/o ternas, retos de equilibrio con materiales diversos y reciclables.
 - b) Practique actividades de atletismo y gimnasia básica y establezca un estilo de vida saludable.
 - c) Practique con todas las medidas de seguridad las posturas básicas de gimnasia básica.
 - d) Practique con todas las medidas de seguridad los movimientos básicos de atletismo.

ORIENTACIONES O SUGERENCIAS

1. Se sugiere consultar "Estudio de la Función del Cuerpo":
<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2163§ionid=162707546>
Se recomienda consultar la siguiente página "Fisiología": <https://concepto.de/fisiologia/>



Características físicas de los adolescentes y jóvenes.

5. Diseñe y registre en una tabla las características personales de peso, talla e índice de Masa Corporal.
6. Diseñe un cuadro de doble entrada donde identifique las características físicas, fisiológicas y psicológicas propias de su edad.
7. Reconozca los beneficios de la práctica de la actividad física individual para emplear en su proyecto de estilos de vida saludable a su alcance.

Beneficios de la práctica de la actividad física en los aparatos y sistemas del ser humano.

8. Analice, en equipos reducidos, y escribe en su cuaderno lo siguiente:
¿Qué sustancias químicas genera el organismo durante la práctica de la actividad física?
¿Cuáles son los beneficios de la actividad física individual en mis emociones?
¿Cuáles son las características físicas y emociones antes, durante y después del ejercicio físico?
¿Cuáles son los cambios fisiológicos que percibe antes, durante y después de una sesión de actividad física aeróbica?

Recomendaciones:

Realice alguna actividad deportiva por un periodo de 15 minutos continuos o caminata de 12 minutos o trote de 12 minutos o zumba de 15 de minutos continuos.

Beneficios de la práctica de la actividad física en los aparatos y sistemas del ser humano.

9. Distinga la importancia que tiene la práctica de la actividad física en la salud, para reconstruir su concepto sobre:
a) Los efectos fisiológicos en cada uno de los aparatos y sistemas.

8. Se recomienda visitar el siguiente portal: Viaje al interior del cuerpo humano. National Geographic.
<https://www.youtube.com/watch?v=TwRlgWP9bGQ>

Se aconseja proyectar al alumnado los videos: "Ciclo de Krebs".
<https://youtu.be/dY2sfuA1UPc>
"Glucolisis".
<https://youtu.be/MnyQdydqOto>



b) Los efectos de la actividad física en su persona.

10. Distinga los cambios fisiológicos que se producen en el momento de realizar una actividad física constante de 12 minutos.

11. Relate en forma breve en su cuaderno los cambios que experimentó en la actividad física anterior.

12. Elabore un ensayo en el que plantee los conceptos de la actividad física con la ayuda de las siguientes preguntas:

¿Qué importancia tiene la práctica de la actividad física en la salud?

¿Cuáles son los efectos fisiológicos de la práctica de la actividad física en cada uno de los Aparatos y Sistemas?

Es necesario proporcionar evidencias de diversa índole que fundamente las opiniones que se externan.

13. Elabore un organizador gráfico referente al tema efectos fisiológicos de la actividad física, compartir ideas en pequeños grupos de discusión y reconstruir sus conceptos para agregar al proyecto de vida saludable.

11. Se recomienda visitar el siguiente portal: "¿Cómo tomar la Frecuencia Cardiaca?".

<https://youtu.be/Wn5iseQaDbk>

"¿Qué es la Frecuencia Cardiaca y Cómo tomarla?"

<https://youtu.be/qL3SRQZQHzc>

13. Se sugiere consultar: "Ocho efectos positivos del Deportes en tu Cerebro".

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/8-efectos-positivos-del-deporte-en-tu-cerebro-691453893832>

La actividad deportiva y el cuidado de sí.

14. Diseñe en equipo un póster o collage, en donde explique estilos de vida saludable que lleve a cabo.

15. De forma individual, estructure un Plan de Acción de las posibilidades de aplicar estilos de vida saludables y estilos de vida sedentarios, en un Proyecto de Vida, integrando los siguientes elementos:

a) ¿Quién eres?

b) Calidad de vida.

c) Dimensión física.

d) Dimensión psicológica.

e) Dimensión social.



16. Retome lo aprendido en el tema anterior para catalogar los beneficios de la actividad física, aplique:

a) Ejercicios prácticos de carrera continua, activación física u otro ejercicio cíclico, identifique su frecuencia cardiaca antes, durante y después de cinco minutos del ejercicio.

b) Contraste de manera práctica entre el ejercicio aeróbico y anaeróbico; la frecuencia cardiaca, la respiración y los efectos a nivel fisiológico.

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO.

Rally “Mi cuerpo se activa”.

En equipo proponga y participe en retos, juegos y actividades, aplique en un espacio abierto y muestre al grupo con las medidas de seguridad pertinentes un rally, con el propósito de que el alumnado distinga el funcionamiento de aparatos y sistemas en relación con la actividad física, a través de estrategias lúdicas y actividades físico deportivas para aplicarlas en beneficio de su salud.

Siguiendo las siguientes instrucciones:

En equipo realice los diferentes desafíos de las estaciones.

En cada estación el equipo mostrará una tarjeta didáctica, en la cual el monitor responsable otorgará visto bueno, o sello, o firma para acreditar la participación.

Gana el equipo que logre completar todos los retos en el menor tiempo posible en cada estación.

Desarrollo de Estaciones:

a) Formar Aparatos y sistemas: Utilizando su cuerpo, mochilas o ropa harán en el piso la forma del aparato o sistema que les toque representar. Los integrantes del equipo deberán decir el funcionamiento y cuidado del mismo.

b) Puedo hacerlo: Retomar la actividad 2, de la sesión 1 pág.21 del programa Construye T; en donde cada elemento del equipo realiza un recorrido controlando un balón. De acuerdo con la habilidad de cada integrante elegirán el balón que mejor dominen para que puedan realizar el recorrido en el menor tiempo posible. Habrá 4 implementos que pueden ser balones de basquetbol, voleibol, futbol, globos, pelotas, etc.). Los implementos se pueden adaptar a los materiales con que se

16. Se sugiere plasmar alternativas y acciones que ha decidido seguir para mejorar su calidad de vida aplicando estilos de vida saludables y estilos de vida sedentaria en su estadía en la escuela y en el hogar.

Se sugiere consultar el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=O6pv1pCecqC>

Se sugiere consultar Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Puedo Hacerlo” y “Somos un Equipo”:
CONSTRUYE-T:

<http://construyet.sep.gob.mx>

Se sugiere incluir más retos sugeridos por los estudiantes con los temas que se trabajaron en el bloque y que les resultaron más interesantes o divertidos, de modo que haya suficientes estaciones para que los equipos se mantengan en movimiento. De acuerdo con el contexto, nivel de desempeño y características de los alumnos se definen los puntos y el total para ganar.

Al ser colaborativo, se promueve la participación y convivencia más que la competencia.

La evidencia será tarjeta didáctica de acreditación del rally y los productos de los retos.



cuenta. El reto consiste en recorrer una distancia determinada controlando un implemento y llegar a la meta.

c) Relevos de Emociones: En una caja previamente se colocarán tarjetas con diferentes emociones o características de los jóvenes que se abordaron en el bloque. El reto consiste en avanzar con la tarjeta interpretando la emoción o característica que les tocó y colocarla en un cuadro según corresponda (psicológicas, físicas).

d) Somos un Equipo: En parejas, de pie, de frente, con las piernas ligeramente separadas, los brazos hacia arriba y relajados, oprimir un balón a la altura del pecho. Poco a poco, sin tirar el balón, girar todo el cuerpo hasta completar los 360°. Si se llega a caer el balón, continuar en la posición que se quedaron. pág. 71 programa Construye T.

e) ¡Ehhhh!!! Punto!!!. El reto consiste en adaptar y bailar una canción, porra, lema o slogan que resume su compromiso de una vida saludable, Las palabras y movimientos reflejarán la importancia de la actividad física en la salud; al decirlo y moverse juntos.

f) Run joven, run... El reto consiste en que todos puedan trotar juntos como equipo durante al menos 5 minutos sin parar aplicando lo aprendido sobre ejercicio aeróbico.

g) Vencidas!!! Los integrantes de los equipos juegan manitas calientes y/o vencidas con los del equipo contrario.

Se hará una coevaluación al final del rally con la rúbrica donde los estudiantes evaluarán a sus compañeros.

EVALUACIÓN DEL BLOQUE I

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	Identifica sus conocimientos biológicos y fisiológicos con relación a la actividad física para establecer estilos de vida saludable.	Organizador gráfico que integre los principales órganos de los aparatos del cuerpo humano.	Guía de Observación	30 %
HACER	<p>Distingue las particularidades físicas, fisiológicas y psicológicas propias de su edad.</p> <p>Explica los efectos de la actividad física en la fisiología del organismo y su salud.</p> <p>Argumenta sobre la importancia de la actividad física en el organismo y la salud.</p>	<p>Cuadro de doble entrada de las características físicas, fisiológicas y psicológicas propias de su edad.</p> <p>Ensayo de actividad física</p> <p>Organizador gráfico referente al tema efectos fisiológicos de la actividad física.</p>	Lista de Cotejo Escala Estimativa	30%
SER Y CONVIVIR	Diseña un proyecto de vida donde contraste estilos de vida saludables cambiando estilos de vida sedentaria.	<p>Póster o collage, sobre estilos de vida saludable.</p> <p>Plan de Acción</p>	Guía de Observación	10%



PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
Aprendizaje Basado en Juegos	Rally "mi cuerpo se activa". Proponga y participe en retos, juegos y actividades, con el propósito de que el estudiante distinga el funcionamiento de aparatos y sistemas en relación con la actividad física, a través de estrategias lúdicas y actividades físico – deportivas para aplicarlas en beneficio de su salud.	Coevaluación En equipo	Rúbrica (Ver Anexo 1)	30%
TOTAL				100%

Bloque II. Moviendo, Midiendo y Aprendiendo

Propósito del Bloque

El estudiante identifica las mediciones básicas de las capacidades físicas de los deportes para establecer las bases de la cultura física y deportiva en su proyecto de estilos de vida y hábitos saludables.

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Conocerse, cuidarse y promover el propio desarrollo de otros.	Pensar, decidir y actuar con libertad y responsabilidad.	El desarrollo de la cultura física y deportiva para una educación integral. La actividad física y el deporte como medio de desarrollo integral del ser humano.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar el rendimiento físico del ser humano y valoración de la capacidad física. 2. Capacidades condicionales y coordinativas a través del ejercicio físico. 3. El deporte es un medio para reducir el estrés y liberar la tensión escolar. 4. El deporte y sus clasificaciones. 5. Descanso, un hábito de vida saludable. 	<p>Identifica la importancia de aplicar un test físico y muestra los resultados de las distintas aplicaciones.</p> <p>Analiza la importancia del desarrollo y mantenimiento de las capacidades condicionales y coordinativas mediante el ejercicio físico.</p> <p>Diferencia entre la práctica de realizar un deporte de conjunto o individual y para reducir el estrés, mejorar las actitudes positivas, superar retos y obtener un adecuado control de emociones, para obtener los beneficios de esta práctica.</p>	<p>En equipo elabore un video educativo ilustrativo de un deporte de conjunto o individual, explique sus generalidades, describa las capacidades físicas condicionales y coordinativas que identifica; así como las habilidades socioemocionales y del pensamiento que se pueden desarrollar con ese deporte.</p>



	<p>Aplica la práctica deportiva en conjunto o individual para reducir el estrés, mejora las actitudes positivas, supera retos para el control de emociones como mejora personal y colectiva.</p> <p>Propone el descanso como hábito que le permita modificar su conducta para eliminar agentes nocivos y desarrollar estilos de vida saludables.</p>	
--	--	--

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Evaluar el rendimiento físico del ser humano y valoración de la capacidad física.</p> <p>1. Registre en un cuadro comparativo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">a) los beneficios de la valoración del rendimiento físico del ser humano.b) La valoración de la capacidad física.c) Las capacidades en acciones físico-deportivas. <p>2. Identifique individualmente en fuentes de información confiables, lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">a) ¿Qué es la condición física?b) Test básicos para la valoración del rendimiento físico.c) ¿Cuál es la forma de obtener la frecuencia cardiaca? <p>3. Categorice los test básicos para la valoración del rendimiento físico y aplique las siguientes pruebas para conocer su rendimiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none">• Test de capacidades físicas:<ul style="list-style-type: none">a) Test de resistencia aeróbica.b) Test de carrera de velocidad de 25 metros planos.c) Test de potencia en Salto alto.d) Test de 10 segundos de abdominales.	<p>1. Se sugiere consultar la ficha de Actividades “yo soy”: CONSTRUYE-T: http://construyet.sep.gob.mx</p> <p>3. Se sugiere consultar la siguiente página: para aplicar los test de “Capacidades Motrices Condicionales y Coordinativas”: https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html</p>



<p>e) Test de 10 segundos de lagartijas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Test de capacidades coordinativas:<ol style="list-style-type: none">a) Agilidad (test Illinois)b) Coordinación Dinámico-Generalc) Coordinación Óculo-segmentaria	
<p>Capacidades condicionales y coordinativas a través del ejercicio físico.</p> <p>4. Elabore un cuadro comparativo de los elementos que integran las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y su clasificación para una adecuada aplicación en su vida diaria.</p> <p>5. Exponga las definiciones de la “LEY GENERAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE”, diferencie los conceptos de capacidades físicas, actividad física, educación física, cultura física y deportiva.</p> <p>6. Practique en un circuito de actividades físicas donde aplique los conceptos anteriormente obtenidos, ejemplificando el uso de cada situación en un texto.</p>	<p>5. Se recomienda visitar la siguiente página “Ley General de Cultura Física y Deporte”: https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf</p>
<p>El deporte es un medio para reducir el estrés y liberar la tensión escolar.</p> <p>7. Identifique los beneficios de la práctica de los deportes de conjunto e individual.</p> <p>8. Experimente las pruebas de carrera de velocidad de atletismo, identificando su frecuencia cardiaca y emociones antes y después de la actividad.</p> <p>9. Explique sus emociones, en un texto no mayor a 250 palabras, antes y después de la realización de un encuentro de baloncesto o fútbol.</p>	<p>9. Se sugiere consultar los siguientes links: “Como el Deporte nos ayuda a reducir el estres”. https://www.sanusvitae.es/blog-reducir-el-estres-con-</p>



<p>10. Emplee los conceptos de los beneficios del deporte a través de una mesa de diálogo y discusión para que construya una propuesta antiestrés y demuestre los beneficios de la práctica deportiva.</p>	<p>deporte/#:~:text=Pues%20es%20una%20cuesti%C3%B3n%20de,de%20la%20sensaci%C3%B3n%20de%20dolor. "El ejercicio y el estrés". https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469</p>
<p>El deporte y sus clasificaciones.</p> <p>11. Reconozca la práctica deportiva y experimenta sus beneficios para que demuestre la formación y cohesión de equipos de trabajo.</p> <p>12. Reconozca ¿cuáles son las principales disciplinas de conjunto más practicadas en su comunidad? Documente lo encontrado en un mapa conceptual.</p> <p>13. Exponga el reglamento de la federación de la disciplina más practicada en su comunidad, en una mesa de diálogo.</p>	<p>12. Se sugiere puede consultar el siguiente link: "La Clasificación de los Deportes". http://masqueuno.es/la-clasificacion-de-los-deportes/</p>
<p>Descanso, un hábito de vida saludable.</p> <p>14. Indague en fuentes confiables y en equipos reducidos realice un organizador gráfico de lo siguiente: a) El descanso como hábito de vida saludable, sus beneficios y los factores que lo alteran. b) Los tipos de cansancio físico y mental. c) El sueño y su importancia en la salud y el crecimiento.</p> <p>15. Elabore un cuadro comparativo en el que identifique las diferencias de las horas de descanso y siesta del estilo de vida que tenía durante la secundaria y las que hace y tiene ahora.</p> <p>16. Por medio de una mesa de trabajo, exponga su cuadro comparativo de descanso y siesta, para que explique el restablecimiento del organismo.</p>	<p>16. Se recomienda rescatar los ejemplos de la actividad anterior para modificar su proyecto de estilos de vida saludables incorporando los momentos de descanso.</p>
<p>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO:</p>	



Elabore un video educativo ilustrativo de un deporte de conjunto o individual, explique sus generalidades, describa las capacidades físicas condicionales y coordinativas que identifica; así como las habilidades socioemocionales y del pensamiento que se pueden desarrollar con ese deporte.

Para organizar este video se recomienda lo siguiente:

- a) Trabajo en equipo, elija un deporte, apoyándose de los contenidos del bloque II.
- b) Inicie con una introducción del tema, comparta el tema y finalice con un breve resumen o relación del tema con el contexto real del alumno.
- b) Indique las capacidades físicas condicionales y coordinativas; así como las habilidades socioemocionales y del pensamiento que se pueden desarrollar con el deporte seleccionado.
- c) Reflexione de acuerdo al deporte seleccionado.
- d) Presente el producto con el grupo.

Se recomienda que el video tenga una duración de entre 3 a 5 minutos para no perder la atención del grupo.

Considere el uso de algunos programas que facilitan esta labor, Camtasia, Movie Marker (windows) o IMovie Marker (iOS) y la aplicación de edición de Youtube.

A falta de recursos tecnológicos, se sugiere elaborar una infografía siguiendo las indicaciones pertinentes.

EVALUACIÓN DEL BLOQUE II

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	Identifica la importancia de aplicar un test físico y muestra los resultados de las distintas aplicaciones.	Cuadro comparativo de los beneficios de la valoración del rendimiento físico del ser humano.	Lista de cotejo	30 %
HACER	<p>Analiza la importancia del desarrollo y mantenimiento de las capacidades condicionales y coordinativas mediante el ejercicio físico.</p> <p>Diferencia entre la práctica de realizar un deporte de conjunto o individual y para reducir el estrés, mejorar las actitudes positivas, superar retos y obtener un adecuado control de emociones, para obtener los beneficios de esta práctica.</p> <p>Aplica la práctica deportiva en conjunto o individual para reducir el estrés, mejora las actitudes positivas, supera retos para el control de emociones como mejora personal y colectiva.</p>	<p>Cuadro comparativo de los elementos que integran las capacidades físicas y coordinativas, y su clasificación para una adecuada en su vida diaria.</p> <p>Mapa conceptual de disciplinas deportivas</p>	Escala Estimativa y/o lista de cotejo.	30%



SER Y CONVIVIR	Propone el descanso como hábito que le permita modificar su conducta para eliminar agentes nocivos y desarrollar estilos de vida saludables.	Cuadro comparativo de diferencias de descanso y siesta. Organizador Gráfico de descanso.	Lista de cotejo	10%
PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
Aprendizaje Basado en Equipos Colaborativos	En equipo elabore un video educativo ilustrativo de un deporte de conjunto o individual, explique sus generalidades, describa las capacidades físicas condicionales y coordinativas que identifica; así como las habilidades socioemocionales y del pensamiento que se pueden desarrollar con ese deporte.	Heteroevaluación. En Equipo	Guía de evaluación de proyecto (Ver Anexo 2).	30%
TOTAL				100%

Bloque III. Salud para mí y los demás

Propósito del Bloque

El estudiante construye una propuesta de actividad física y alimentación para la prevención de enfermedades crónicas con base en los principios de una vida saludable a través del ejercicio y la alimentación para beneficiar a una persona de su ambiente que lo necesite.

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Conocerse, cuidarse y promover su desarrollo personal y el de otros.	Reflexionar sobre sí mismo, los otros y el mundo.	La actividad física y el deporte como medio para el desarrollo integral del ser humano.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Relación entre alimentación, actividad física y salud. 2. La práctica de los deportes y el desarrollo mental, físico y emocional. 3. La rueda de alimentos, la jarra del buen beber y las necesidades energéticas. 4. Estilo de vida saludable. 	<p>Identifica los alimentos que debe consumir y los ejercicios que puede realizar para mantenerse sano y evitar enfermedades.</p> <p>Reafirma valores positivos con sus compañeros de grupo en un ambiente de sana convivencia.</p> <p>Explica acerca de alimentos saludables en menús adecuados a sus necesidades de energía y usa la actividad física y deportiva en beneficio de su salud.</p> <p>Descubre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, partiendo del análisis, detección, prevención y atención de síntomas que puedan originar</p>	Se sugiere realizar el proyecto "Salud para mi amigo" a través del diseño de un plan de actividad y alimentación que beneficie y contribuya a mejorar la salud de un familiar o persona de su comunidad, que lo necesite.



	<p>enfermedades crónicas deberá integrar sus propios conceptos a su proyecto de vida.</p> <p>Propone alimentos y ejercicios de acuerdo a la edad y necesidad, a través de un diseño de actividad física y alimentación, con base en los principios de una vida saludable, en beneficio de una persona de su ambiente, que lo necesite.</p> <p>Juzga mediante argumentos científicos por qué debe tener un proyecto de vida, donde se encuentren inmersos los estilos y hábitos de vida saludables.</p>	
--	--	--

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p>Relación entre alimentación, actividad física y salud.</p> <p>1. Identifique individualmente y apoyado de fuentes de información confiables lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">¿Qué puedes hacer para mantenerte sano y desarrollar tu potencial físico?¿Cuáles son los beneficios de llevar a cabo una alimentación balanceada?¿El cuidado de la salud es una necesidad exclusivamente humana?¿Cómo puedo lograr un estilo de vida saludable? <p>2. Elabore con el apoyo de fuentes de información confiables un cuadro comparativo en su libreta o de forma digital sobre la relación de alimentación, actividad física y salud.</p> <p>3. Practique la disciplina deportiva de handball, identifique las características de aquellos alumnos que consumieron</p>	<p>1. Se sugiere revisar el siguiente link CONSTRUYE-T "Educación para la Salud": http://construyet.sep.gob.mx</p>



previamente algún alimento, así como aquellos que la realizan en ayuno, posteriormente organice equipos para que escriba y compare en su cuaderno las experiencias de los efectos que percibieron en su organismo después de la acción deportiva, reflexione la importancia de la demanda de las necesidades energéticas y de nutrientes antes de cualquier actividad física y exponga al grupo.

La práctica de los deportes y el desarrollo mental, físico y emocional.

4. Realice ejercicios que demuestren la utilidad de capacidades físicas como flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad y coordinación con la práctica de una disciplina deportiva como básquetbol, voleibol, fútbol o béisbol.

5. Elabore un video, en el cual identifique, seleccione y practique ejercicios idóneos para mantenerse sano y los recomendados para su edad.

6. Plaza de los desafíos: realice diversos desafíos, retos físicos y colaborativos; donde movilicen sus saberes en un ambiente recreativo y activo de modo que los participantes elijan su reto, equipo y capitán.

5. Se sugiere revisar las siguientes páginas "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud OMS":

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=9DA04C5AC34F077DAEB248D0F37073A7?sequence=1

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002080.htm>

6. Se sugiere revisar el siguiente link "Plaza de los desafíos":

<https://youtu.be/KliF7NXCPLY>

La rueda de alimentos, la jarra del buen beber y las necesidades energéticas.

7. Indague individualmente en fuentes confiables y elabore en tarjetas didácticas o virtuales acerca de los efectos nocivos de las bebidas edulcorantes y la comida chatarra, reflexione sobre los problemas de salud derivados de éstos y sus consecuencias para evitar enfermedades metabólicas.



8. Construya individualmente:

- a) Una tabla comparativa de su ingesta alimenticia de una semana considere desayuno, comida y cena.
- b) Reflexione sobre sus hábitos alimenticios.
- c) Redacte una propuesta para mejorar su alimentación.
- d) Indague en fuentes confiables sobre los alimentos que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías, obtenida la información, basándose en el plato del bien comer y la NOM-251-SSA1-2009, diseñe un menú personal, considerando cinco momentos de ingesta (con colación).

9. Después de una práctica de Handball, diseñe una tabla de registro donde se plasme su experiencia al comparar diferentes bebidas de hidratación (jugos envasados, refrescos, bebidas hidratantes para deportistas, agua, electrolitos; té o café sin azúcar) identifique sus efectos en el organismo.

Estilo de vida saludable

10. Elabore tarjetas didácticas con las siguientes preguntas:

- a) Tiene algún familiar o conocido que presenta enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, cáncer, diabetes u obesidad) ¿Cómo te afecta? ¿Qué factores influyen para evitar estas enfermedades? ¿qué harías para prevenirlas?
- b) ¿Qué hábitos y actitudes muestra ante el medio ambiente? ¿Qué hábitos alimenticios muestra ante los demás y ante sí mismo? ¿Qué hábitos de responsabilidad de actividad física muestra sobre sí mismo y su salud?
- c) Reflexione acerca de las conductas alimentarias, ¿tiene un horario para desayunar, comer y cenar? ¿En cuántas ocasiones participa en su alimentación, como planear las compras y los menús o cocinar? ¿Qué hace cuando tiene señales de hambre y saciedad? ¿Con qué frecuencia realiza comida en familia?

8. Se sugiere revisar los siguientes enlaces “El plato del bien comer”:

<https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>

“NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios”

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

9. Se sugiere revisar el siguiente enlace “La jarra del buen beber”: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantener-te-bien-hidratado?state=published>

10. Se sugiere hacer un foro de discusión con el tema “Alimentos saludables vs chatarra” y ¿tú que consumes? Se recomienda visitar la siguiente página: “Micronutrientes, vitales para prevenir y combatir el coronavirus: Especialistas Ibero Puebla”

https://www.iberopuebla.mx/noticias_y_eventos/noticias/micronutrientes-vitales-para-prevenir-y-combatir-al-coronavirus



11. Organice, en su comunidad, un paseo a parques, mercados o centros comerciales, en equipo, familia o grupo de amigos y elija alimentos que debe comprar, por su frescura, nutrientes, valor alimenticio y precio.

12. Diseñe, en trabajo colaborativo una infografía en rotafolio o digital, o presente en forma física: un menú balanceado de acuerdo a los alimentos propios de su comunidad, considere incluir alimentos de los diferentes grupos y las porciones adecuadas a su edad, reflexione sobre su aporte nutritivo, sabor y beneficios, presente su trabajo con el grupo.

11. Se sugiere realizar visitas a una clínica de nutrición, un centro deportivo, una fábrica de refrescos u otros alimentos, para que juzgue lo que se necesita para tener una dieta balanceada, el ejercicio físico y el procesamiento de alimentos.

12. Se recomienda consultar los siguientes links:

“Nutrición IMSS”:

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

Construye-T“Educación para la Salud”
<http://construyet.sep.gob.mx>

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO:

Salud para mi amigo.

En equipo realice el proyecto final “Salud para mi amigo” donde elija a una persona de su familia con alguna enfermedad crónica o un adulto mayor cercano para que diseñe un plan de actividad y alimentación que contribuya a mejorar su salud.

Comparte con el grupo su diseño.

Se sugiere que el plan dure entre 2 y 3 semanas, para que en este período el estudiante fortalezca sus aprendizajes mediante el servicio a su comunidad.

EVALUACIÓN DEL BLOQUE III

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	Identifica los alimentos que debe consumir y los ejercicios que puede realizar para mantenerse sano y evitar enfermedades.	Cuadro comparativo la relación entre alimentación, actividad física y salud.	Lista de cotejo	30 %
HACER	Explica alimentos saludables en menús adecuados a sus necesidades de energía y usa la actividad física y deportiva en beneficio de su salud. Propone alimentos y ejercicios de acuerdo a la edad y necesidad, a través de un diseño de actividad física y alimentación, con base en los principios de una vida saludable, en beneficio de una persona de su ambiente, que lo necesite.	Tarjetas didácticas o virtuales de los efectos nocivos de las bebidas edulcorantes y la comida chatarra Tabla comparativa de ingesta alimenticia de una semana. Tabla de registro de diferentes bebidas para hidratarse. Tarjetas didácticas de hábitos y conductas alimentarias.	Escala Estimativa Guía de Observación	30%
SER Y CONVIVIR	Reafirma valores positivos con sus compañeros de grupo en un ambiente de sana convivencia. Descubre la importancia de llevar un estilo de vida	Video práctica de ejercicios idóneos para mantenerse sano y los recomendados para su edad. Infografía de menú balanceado.	lista de cotejo	10%



	saludable, partiendo del análisis, detección, prevención y atención de síntomas que puedan originar enfermedades crónicas deberá integrar sus propios conceptos a su proyecto de vida. Juzga mediante argumentos científicos por qué debe tener un proyecto de vida, donde se encuentren inmersos los estilos y hábitos de vida saludables.			
PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO (CIERRE)				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
Aprendizaje Basado en Servicio	Realice el proyecto "Salud para mi amigo" a través del diseño de un plan de actividad y alimentación que beneficie y contribuya a mejorar la salud de un familiar o persona de su comunidad, que lo necesite.	Heteroevaluación.	Guía de evaluación de proyecto (Ver Anexo 3).	30%
TOTAL				100%

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES) <i>(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)</i>				
Nombre del alumno:				Grado y grupo:
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Participa activamente en las diferentes actividades de clase.				
2. Logra mantener un adecuado nivel de concentración en las actividades desarrolladas.				
3. Es capaz de tomar la iniciativa y organizar una tarea o actividad de grupo.				
4. Muestra respeto hacia el docente, así como a sus compañeros.				
5. Muestra capacidad de autonomía y autorregula su aprendizaje.				
TOTAL:				



GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL ALUMNO (AUTOEVALUACIÓN) ACERCA DE SUS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HABILIDADES GENERALES)

(Ponderación: 10 puntos equivalen al 5% de la calificación final)

Nombre del alumno:				Grado y grupo:
CRITERIOS	NIVELES OBSERVABLES			
	NUNCA (0)	A VECES (1)	SIEMPRE (2)	TOTAL
1. Valoro la importancia de los conocimientos que desarrollé durante el bloque.				
2. Controlo mis emociones y actúo de manera propositiva en las actividades desarrolladas.				
3. Considero y analizo diversas alternativas para cumplir tareas individuales o colectivas.				
4. Valoro las consecuencias o repercusiones que pueden tener mis actos o comportamientos individuales o colectivos.				
5. Mido el nivel de motivación que ejercen en mí, las diversas actividades propuestas para desarrollar mi autonomía.				
TOTAL:				

REFERENCIAS

- Ascencio C. (2012). *Fisiología de la Nutrición*, Mc Graw Hill
- Ballesteros R. (2002). *Traumatología y medicina deportiva*, T. I. Paraninfo
- Berlanga L., Lopez J., Fernandez V., Mañas A., Del Cerro N., De la Calle J., Blanco D., Vicente, D. (2016). *Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio 2015*. El Recinto de los Bavaros.
- Cailliet R. (2006). *Anatomía Funcional, Biomecánica*. Editorial Marban.
- Carrasco M. (2012). *Aprendizaje, competencias y TIC. "Las competencias"*. Pearson.
- Czerwinski J. (1984). *El Balonmano Técnica, Táctica y Entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
- Flor I., Gándara C., Revelo, J. (2005). *Manual de Educación Física: Deportes y Recreación por Edades*. Cultura Ediciones
- García J. (2003). *Entrenamiento en Balonmano Bases para la Construcción de un Proyecto de Formación Defensiva*. Editorial Paidotribo
- Leal M. (2011). *Metodología del Calentamiento en la Actividad Físico Deportiva*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez Lopez, E. (2002). *Pruebas de Aptitud Física*. Editorial Paidotribo.
- Olivera J. (2008). *1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Vol. 1*. Editorial Paidotribo
- Olivera J. (2008). *1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Vol. 2*. Editorial Paidotribo
- Thomason P. (1999). *Introducción a la Teoría del entrenamiento*. CONADE.
- Weineck J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotribo.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- Bannassar Torrandell, M., Campomar Cerdá, M., Forcades Pons, J., Galdón, O., Gatica, P., Gerona, T., Jorge, J., Loret, M., Lopez del Amo, J., (2003) *Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas*. Oceano
- Educación Física, sesiones. 16-17 años, Pila Teleña, 2015
- Iriarte C. Entrenamiento para la salud y estética. (2009). Grupo Sobre Entrenamiento.
- Kristin Loberg, D. (2015). *Alimenta tu cerebro*. Grijalbo
- Morales Rugerío G. (2019). *La ética en el cuidado de sí y el otro I*, Educación Física I, Orientación Educativa. Didacteca
- Perez Feito, J.M. et al. 2009 *fundamentos teóricos de la Educación Física*. Madrid. ed. Pila Teleña.
- Terrdos, N., Calleja, J., (2008). *Fisiología, Entrenamiento y Medicina del Baloncesto*. Editorial Paidotribo.

REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB

- Ciencias del Ejercicio Artículos & Blogs (2021) "La Sincronización de la Ingestión de Nutrientes Asociado al Ejercicio. Ventana anabólica o Sincronización de Nutrientes" <https://g-se.com/>
- Efdeportes (2021) "Relación entre aptitud Física y Estilo de Vida en Adolescentes de 12 a 15 años" <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2101>

- Estela Raffino. De: Argentina (29 de mayo de 2020.) "Concepto de Fisiología" <https://concepto.de/fisiologia/>
- FIFA (2021) "Federación Internacional de Fútbol" <https://www.fifa.com/es>
- FIVB,Org (2011) "Federación Internacional de Voleibol" http://www.fivb.org/en/fivb/viewPressRelease_pdf.asp?No=46115&Language=es
- GymneoTV (27 JULIO 2014). Excerpt of the training on the back handspring on the floor (Archivo de Video. Youtube) <https://youtu.be/SiOl4Yewx-U>
- Gobierno de México (2021) "La Jarra del Buen Beber" <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>
- Gobierno de México (2018) Ley General de Cultura Física y Deporte (PDF) https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf
- Instituto Andaluz (2017) formación de técnicos deportivos, "Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas" <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html>
- FEMEBEIS (2021), Federación Mexicana de Beisbol <http://www.femebeis.com/>
- Más que uno (2019) Deporte Base, Estadística, Técnica. "Clasificación de los Deportes" <http://masqueuno.es/la-clasificacion-de-los-deportes/>
- Mayo Clinic (2018) "El ejercicio y el estrés" <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- Norma Oficial Mexicana (2009) NOM-251-SSA1-2009, "Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios" https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- Profeco (2021) "Platillo Sabio" <https://www.gob.mx/profeco/documentos/platillo-sabio-profeco-pdf?state=published>
- Secretaría de Educación Pública (2021) "Actividades Físicas y deportivas. Programa Construye T." <http://construyet.sep.gob.mx/componentes/3/deporte>
- SL. Pérez, SC Morales - Comisión Editorial de la ESPE ..., (2014) - repositorio.espe.edu.ec "Morfología Funcional y Biomecánica Deportiva" <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11683/1/morfologia%20funcional.pdf>
- Vicky Cervera Cerro (2018) Actividad Física "Beneficios de la Práctica Deportiva" <https://www.sanusvitae.es/blog-reducir-el-estres-con-deporte/#:~:text=Pues%20es%20una%20cuesti%C3%B3n%20de,de%20la%20sensaci%C3%B3n%20de%20dolor.>

ANEXOS

ANEXO 1: RÚBRICA DEL PROYECTO “RALLY MI CUERPO SE ACTIVA”. PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE I.

DATOS DE LA INSTITUCIÓN					
RÚBRICA DEL PROYECTO: “DESTREZAS DEL TRABAJO COLABORATIVO RALLY MI CUERPO SE ACTIVA”					
DATOS DE LA ESCUELA: NOMBRE DEL MAESTRO: NOMBRE DEL ALUMNO: FECHA DE ENTREGA:					
Puntos a evaluar	5 Muy Bien	3 Bien	2 Regular	1 Deficiente	Puntuación
Nivel de participación	Se mantiene enfocado en el trabajo que se necesita hacer, aporta y ensaya sin distraerse.	La mayor parte del tiempo se enfoca en el trabajo. Otros miembros del grupo pueden contar con esta persona.	Algunas veces se enfoca en el trabajo. Otros miembros del grupo deben algunas veces regañar y recordarle que se mantenga enfocado.	Raramente se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Deja que otros hagan el trabajo.	



Trabajo en equipo	Casi siempre escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Trata de mantener la unión de los miembros trabajando en equipo.	Usualmente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. No causa "problemas" en el equipo.	A veces escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros, pero algunas veces no es un buen miembro del equipo.	Raramente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Frecuentemente no es un buen miembro del equipo.	
Sincronización	Controla sus movimientos de manera eficaz y logra coordinarlos con los de sus demás compañeros todo el tiempo.	Controla sus movimientos y logra coordinarlos con sus demás compañeros la mayor parte del tiempo.	Controla poco sus movimientos y logra coordinarlos algunas veces con los de sus demás compañeros.	Casi no controla sus movimientos y no logra coordinarlos con los demás compañeros.	
Actitud	Nunca critica públicamente las propuestas o el trabajo de otros. Siempre tiene una actitud responsable y positiva hacia el trabajo.	Rara vez critica públicamente las propuestas o el trabajo de otros. A menudo tiene una actitud responsable y positiva hacia el trabajo.	Ocasionalmente critica en público las propuestas o el trabajo de otros miembros del grupo y algunas veces no ha tenido una actitud positiva o responsable hacia el trabajo.	Con frecuencia critica en público las propuestas o el trabajo de otros miembros del grupo. A menudo no tiene una actitud positiva ni responsable hacia el trabajo.	



Originalidad	Proporciona siempre ideas originales, útiles y creativas de pasos, soluciones o propuestas cuando participa en el grupo. Es un líder definido que contribuye con mucho esfuerzo.	Por lo general, proporciona ideas originales, útiles y creativas de pasos, soluciones o propuestas. Es un miembro fuerte del grupo que se esfuerza.	Algunas veces proporciona ideas originales, útiles y creativas de pasos, soluciones o propuestas. Un miembro satisfactorio del grupo que hace lo que se le pide.	Rara vez proporciona ideas originales, útiles o creativas de pasos, soluciones o propuestas. Puede rehusarse a participar.	
Expresión corporal	Logra utilizar su cuerpo para expresarse de manera eficaz, disfruta y refleja seguridad. Realiza su mejor esfuerzo.	Logra utilizar su cuerpo para expresarse, aunque voltea a ver a los demás y se nota nervioso. Refleja un gran esfuerzo.	Utilizar su cuerpo para expresarse sin reflejar emociones. Realiza algo de esfuerzo	Utilizar su cuerpo para expresarse sin disfrute del mismo, con pocas ganas y nerviosismo. Realiza muy poco esfuerzo	
				Total:	

ANEXO 2: GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO “GENERALIDADES DE MI DEPORTE”. PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE 2.

DATOS DE LA INSTITUCIÓN				
GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO: “GENERALIDADES DE MI DEPORTE”				
DATOS DEL MAESTRO: NOMBRE DEL ALUMNO: FECHA DE ENTREGA:				
INDICACIONES: La siguiente herramienta, está diseñada para evaluar el proyecto del producto final del bloque 2, marque con una “X” el nivel de logro alcanzado, el puntaje obtenido puede ser de 1 hasta 4. La suma más alta es de 40 puntos, al final del instrumento se propone la ponderación, el cual equivale el 30% de la evaluación sumativa del Bloque 2.				
INDICADORES	Muy bien (4 puntos)	Bien (3 puntos)	Suficiente (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
1. Identifica con claridad el tema del proyecto.				
2. Vincula el tema del proyecto con su entorno social en su comunidad.				
3. Establece con claridad la justificación del proyecto.				



4. En el desarrollo del problema, menciona 3 fuentes de información relacionadas con su tema. (Links fiables).				
5. La información está estructurada y organizada de forma clara, siguiendo un guión previo para citar el planteamiento del problema y la justificación.				
6. Considera con claridad la justificación epistemológica.				
7. Utiliza la coherencia, lógica y secuencia de ideas en la organización del proyecto.				
8. El lenguaje que utiliza es adecuado en la expresión (uso de palabras descriptivas, de analogías y conectores).				



9. Es clara la gramática y usos (fragmentos de oraciones y verbos).				
10. La expresión frente a cámara logra transmitir de forma adecuada gestos motores, emociones y sentimientos.				
Puntaje total:				
Comentarios u observaciones: Nombre del docente (evaluador):				

PONDERACIÓN				
6	7	8	9	10
De 10 a 16 Puntos	De 16 a 21 Puntos	De 22 a 27 Puntos	De 28 a 33 Puntos	De 34 a 40 puntos

ANEXO 3: GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO “SALUD PARA MI AMIGO”. PRODUCTO INTEGRADOR DEL BLOQUE 3.

DATOS DE LA INSTITUCIÓN				
GUÍA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO “SALUD PARA MI AMIGO”				
DATOS DEL MAESTRO: NOMBRE DEL ALUMNO: FECHA DE ENTREGA:				
INDICACIONES: La siguiente herramienta, está diseñada para evaluar el proyecto del producto “Salud para mi amigo”, marque con una “X” el nivel de logro alcanzado, el puntaje obtenido puede ser de 1 hasta 4. La suma más alta es de 48 puntos, al final del instrumento se propone la ponderación, el cual equivale el 30% de la evaluación sumativa del Bloque 1.				
INDICADORES	Muy bien (4 puntos)	Bien (3 puntos)	Suficiente (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
1. Identifica con claridad el tema del proyecto.				
2. Vincula el tema del proyecto con su entorno social en su comunidad para ayudar a una persona que lo necesite.				



3. Establece con claridad los objetivos del proyecto.				
4. En el desarrollo del problema, establece al menos 10 artículos relacionados con su tema. (Links fiables).				
5. Elige un estilo de redacción para citar su planteamiento del problema y justificación.				
6. Los ejercicios propuestos van acorde a la edad y nivel de actividad de la persona.				
7. Los alimentos y menús propuestos son acordes a los requerimientos energéticos de la persona.				
8. Utiliza la coherencia, dosificación y progresión de ejercicios y alimentación en la organización de su plan.				
9. El lenguaje que utiliza es adecuado en la redacción (uso de palabras descriptivas, de analogías, etc.).				



10. Es claro y entendible el cronograma de actividades físicas y alimentación.				
11. Es adecuado el uso de puntuación, ortografía, gramática y usos (fragmento de oraciones, verbos).				
Puntaje total:				

PONDERACIÓN				
6	7	8	9	10
De 29 a 31 Puntos	De 32 a 35 Puntos	De 36 a 40 Puntos	De 41 a 45 Puntos	De 46 a 48 puntos
Comentarios u observaciones:				
Nombre del docente (evaluador):				

ANEXO 4. Estrategia de aprendizaje ejemplo. Situaciones de aprendizaje.

Situación en contexto 2: “Talentómetro”

El deporte y el arte pueden ser elementos que influyen en la cultura. ¡Dicen que son vida y salud! Proporcionan oportunidades de interacción social. Mediante ellos pueden desarrollarse conocimientos, habilidades, y actitudes necesarias para la plena participación en la sociedad. Son una herramienta para mejorar las capacidades humanas y para el manejo adecuado de uno mismo. Favorecen la interacción de los aspectos sociales, emocionales y físicos del bienestar humano.

Convencidos de esto, la mayoría de los psicólogos consideran que todos los seres humanos poseen talentos de nacimiento y otros más que vamos adquiriendo a lo largo de la vida. ¿Tú y tus compañeros cuentan con habilidades deportivas? ¿Sabes qué beneficios genera la práctica de algún deporte? ¿Sabes que los juegos de conjunto pueden ayudarte a que te relaciones mejor con otros para el logro de un propósito compartido? ¿Sabes que te ayudan a esforzarte y a mejorar? Si no lo sabes, ¡es momento de descubrirlo! Y si ya lo sabes, ¡es momento de compartirlo!

Elabora una propuesta de Feria deportiva para promover la interacción social, el cuidado del cuerpo y la salud en tu escuela. Para que hagas esta propuesta sería importante que realizaras lo siguiente. a) Examina los estilos de vida nocivos y saludables en tu comunidad escolar. b) Identifica los beneficios que tiene la práctica de la actividad física en el ser humano. c) Clasifica las actividades deportivas. d) Distingue las actividades deportivas que realizan tus compañeros en la escuela. e) Elabora un plan de acción para la Feria deportiva. f) Informa a la comunidad escolar sobre la importancia de la actividad deportiva en la salud. g) Evalúa tu propuesta; considera su pertinencia en tu escuela. h) Integra en tu proyecto de vida líneas de acción para la dimensión del proyecto de vida: Tiempo libre y ocio.

* El contenido de este programa fue recuperado de las ediciones 2018 y 2109.