



**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# **PLAN Y PROGRAMAS DE ESTUDIO BGE 2018**



Secretaría  
de Educación



# **HUMANIDADES**

## **SEGUNDO SEMESTRE**

# **Educación Física II**



## ÍNDICE

<b>DIRECTORIO INSTITUCIONAL DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>DIRECCIONES QUE PARTICIPAN</b> .....	<b>5</b>
<b>DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE SEGUNDO SEMESTRE</b> .....	<b>6</b>
<b>PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA</b> .....	<b>7</b>
<b>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 PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO GENERAL ESTATAL 2018</b> .....	<b>9</b>
<b>ENFOQUE DEL PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIO</b> .....	<b>10</b>
<b>DATOS GENERALES DE SEGUNDO SEMESTRE</b> .....	<b>12</b>
<b>IMPACTO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA II Y SUS BLOQUES EN EL PERFIL DE EGRESO EMS</b> .....	<b>13</b>
<b>IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA II</b> .....	<b>16</b>
<b>BLOQUE I. DEPORTE PARA VIVIR Y CONVIVIR</b> .....	<b>18</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	20
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	20
EVALUACIÓN DEL BLOQUE I.....	26
<b>BLOQUE II. LO QUE EXPRESA MI INTERIOR</b> .....	<b>28</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	30
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	30
EVALUACIÓN DEL BLOQUE II.....	40
<b>BLOQUE III. EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA VIDA</b> .....	<b>43</b>
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE .....	45
ORIENTACIONES O SUGERENCIAS.....	45
EVALUACIÓN DEL BLOQUE III.....	51
<b>INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN</b> .....	<b>53</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>55</b>
<b>REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS</b> .....	<b>56</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>58</b>



## **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  
**SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA**

AMÉRICA ROSAS TAPIA  
**SUBSECRETARÍA 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**

IX-CHEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ  
**DIRECTORA 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**

### **DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA**

ANDRÉS GUTIÉRREZ MENDOZA

### **DIRECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES**

JOSÉ ANTONIO ZAMORA VELÁZQUEZ

### **DIRECCIÓN DE ESCUELAS PARTICULARES**



## **DIRECTORIO DE DISEÑADORES CURRICULARES DE SEGUNDO SEMESTRE**

### **COORDINACIÓN**

ALFREDO MORALES BÁEZ  
DINORA EDITH CRUZ TORAL  
MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ RAMOS  
MARÍA DEL PILAR GUZMÁN TENORIO  
MARIANA PAOLA ESTÉVEZ BARBA  
MIRIAM PATRICIA MALDONADO BENÍTEZ  
VÍCTOR HUGO ESCAMILLA MIRANDA

### **DISEÑADORES DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA II**

EMILIO JOSUÉ NIEVA FIGUEROA  
MARÍA DEL PILAR GUZMÁN TENORIO

### **REVISIÓN METODOLÓGICA Y DE ESTILO**

ROSA OLÁN CHAPUZ



## 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 PROGRAMA 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. (2006) 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” 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.
- 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 DE SEGUNDO SEMESTRE

Componente de Formación: **Básico**  
Área de Conocimiento: **Humanidades**  
Disciplina: **Educación Física II**  
Semestre: **Segundo**

Clave Disciplina: **CFB-HU-E.F-02**  
Duración: **3 Hr/Sem/Mes (54 horas al semestre)**  
Créditos: **3 créditos**

Total de horas: **54**

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



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

### **Propósito del programa de Educación Física II**

Que el estudiante integre el compromiso de mantener su cuerpo sano física y mentalmente, desarrolle su pensamiento estratégico y aplique los fundamentos de la administración deportiva al practicar actividades físico-deportivas, de expresión corporal y creatividad motriz para favorecer sus habilidades socioemocionales, sus relaciones interpersonales, la resolución de conflictos, un estilo de vida saludable y evitar prácticas de riesgo.

### **Ámbitos**

#### **Lenguaje y Comunicación**

Se expresa con claridad en español de forma oral y escrita. 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 fluidez y naturalidad

#### **Exploración y comprensión del mundo natural y social**

Obtiene, registra y sistematiza información, consultando fuentes relevantes, y realiza los análisis e investigaciones pertinentes. Comprende la interrelación de la ciencia, la tecnología, la sociedad y el medio ambiente en contextos históricos y sociales específicos. Identifica problemas, formula preguntas de carácter científico y plantea las hipótesis necesarias para responderlas.

#### **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. Asimismo, se adapta a entornos cambiantes.

#### **Habilidades socioemocionales y proyecto de vida**

Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, maneja sus emociones, tiene capacidad de afrontar la adversidad y actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo. Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos. Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades y sabe lidiar con riesgos futuros.

#### **Colaboración y trabajo en equipo**

Trabaja en equipo de manera constructiva, participativa y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar



problemas. Asume una actitud constructiva.

### **Convivencia y ciudadanía**

Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático, con inclusión e igualdad de derechos de todas las personas. Entiende las relaciones entre sucesos locales, nacionales e internacionales, valora y practica la interculturalidad. Reconoce las instituciones y la importancia del Estado de Derecho.

### **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.

### **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.

### **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.

**A4.** Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

#### **CG3. Elige y practica estilos de vida saludable.**

**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.**

**A1.** Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

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

#### **CG8. 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

**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: Autorregulación

### Dimensiones del Proyecto de Vida

Física: Salud física



## IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA II

El programa de Educación Física II pertenece al campo disciplinar de humanidades que pretende contribuir al desarrollo del pensamiento crítico pues proporciona al estudiante la oportunidad de tomar decisiones de manera reflexiva y razonada. Los contenidos en este sentido sirven para generar experiencias que lleven a las y los estudiantes a investigar, reflexionar, cuestionar, argumentar, dialogar y valorar.

El segundo semestre les brinda la oportunidad de estimar el uso responsable de las ciencias y tecnologías, así como, sus implicaciones éticas en áreas de derechos humanos y su importancia ante los retos actuales que conlleva el ritmo acelerado de la sociedad, se busca que el estudiante desarrolle la capacidad de toma de decisiones responsables en estas áreas.

La Educación Física II a través del movimiento corporal, de la actividad física, de la resolución de problemas motores, de propiciar el pensamiento reflexivo, creativo y estratégico y de promover valores como el juego limpio, la asertividad, la inclusión y la colaboración fomenta la atención del cuerpo, los hábitos y estilos de vida saludables. Esto es de vital importancia en un mundo en el que poco a poco se desplaza la actividad física cotidiana por el sedentarismo.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino o ENSANUT mostró que el 84.6% de los niños de 10 a 14 años y el 46.3% de los adolescentes de 15 a 19 años son inactivos. (I.N.S.P,2020) De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en México, un 83.17% de los adolescentes de 11 a 17 años, son inactivos físicamente, lo cual resulta preocupante para el futuro de los estudiantes que pasan mucho tiempo frente a las pantallas y han dejado de lado la actividad física y una alimentación balanceada. Es por ello que, la Educación Física ofrece una oportunidad de para realizar actividad físico deportiva y para mover el cuerpo de manera consciente e inteligente que brinde la oportunidad del autoconocimiento, la autorregulación y la consciencia corporal, que impacte directamente en las decisiones que afectarán su salud física, mental, y su calidad de vida.

### **Bloque I. Deporte para vivir y convivir**

El bloque I tiene como tema central el pensamiento táctico y creativo al ser un elemento fundamental para aplicar no solo en el ámbito deportivo sino también en la vida. Se busca que el estudiante diseñe estrategias de colaboración por medio de la práctica deportiva y recreativa que le permita desarrollar sus habilidades físicas, cognitivas y sociales y reconocer las de sus compañeros para considerar al deporte, como un medio para liberar tensiones.

### **Bloque II. Lo que expresa mi interior**

Este bloque se centra en la introspección, el control de la respiración y la percepción de las emociones, el propósito es que el estudiante experimente sus habilidades socioemocionales mediante actividades que le acerquen a su diálogo interno para identificar el nombre y concepto de las emociones que surgen y establecer acciones para gestionarlas con mayor seguridad y conocimiento de sí mismo.





### **Bloque III. Educación Física para la vida**

En este bloque el estudiante centra su atención en la organización de un proyecto, por medio de la administración deportiva; para que dirija, con su grupo, un torneo deportivo-recreativo en beneficio de su comunidad escolar. Además, en este bloque, el desarrollo de habilidades socioemocionales como eje fundamental en la convivencia social, es un tema central a abordar, pues éstas se ponen en juego durante la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. La asertividad, la tolerancia y otros valores que son clave para que se promueva un ambiente de sana convivencia y colaboración en pro de incidir en hábitos de salud y mejor calidad de vida de toda la comunidad estudiantil.



## Bloque I. Deporte para vivir y convivir

### Propósito del Bloque

Valore el pensamiento táctico, creativo y estratégico en deportes individuales y de conjunto a través de su práctica para relacionarlos con la formulación de estrategias de cooperación y como un medio para su desarrollo físico, mental y social (liberar tensiones).

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Conocerse, cuidarse y promover el propio desarrollo y el de otros.	Pensar, decidir y actuar con libertad y responsabilidad.	El ejercicio de la libertad frente al respeto a los demás en la relaciones interpersonales

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
1. El deporte como medio para reducir el estrés y liberar la tensión escolar. El deporte y sus clasificaciones.	<b>Diferencia</b> los deportes individuales de los de conjunto a través de la revisión y comparación de varias propuestas para su clasificación e identificación de sus generalidades.	<b>Juzgue</b> su actuación y estrategias de juego, así como la toma de decisiones al participar en equipo en un torneo interno de voleibol u otro juego de cancha dividida, para que reconozca las particularidades y habilidades de sus compañeros y establezca la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones
2. La práctica de los deportes y el desarrollo mental.	<b>Practica</b> su pensamiento técnico, táctico y creativo a través de juegos deportivos para reconocer los efectos de en su desarrollo mental y personal.	
3. El pensamiento táctico y creativo. El ajedrez y sus beneficios.	<b>Analiza</b> críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones al practicar deportes modificados para abordar problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	
4. El trabajo en equipo y colaborativo.	<b>Diseña</b> estrategias y tácticas al considerar el potencial propio y el de sus compañeros y las características del juego para seleccionar	



y decidir la mejor forma de actuar en deportes y en la vida.

**Evalúa** su actuación estratégica de manera constructiva, congruente con sus conocimientos y habilidades en situaciones de juego y deporte, para vincularlas con los resultados y su aplicación en distintos equipos de trabajo y en la vida diaria.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p><b>El deporte como medio para reducir el estrés y liberar la tensión escolar. El deporte y sus clasificaciones</b></p> <p>1. Nombre los deportes que conoce y algunas clasificaciones de ellos, mientras trota suave por 5 minutos, en pareja o tercia. En plenaria, enuncie lo que sabe de la clasificación de los deportes y haga ejercicios de flexibilidad para determinar la clasificación de deportes: individuales y de equipo; de combate, de cancha dividida, deportes juego, con implementos, etc. Tabule las diferentes divisiones de deportes.</p> <p>2. Contraste en equipo, las diferencias que hay entre deportes individuales, técnicos, de cancha dividida, de invasión, de combate a través de un circuito de actividades o ejercicios de diferentes deportes</p> <p>3. Compare en equipo, su participación y experiencia física, emocional y social en deportes individuales y de equipo, de cancha dividida y de invasión, luego de hacer ejercicio o practicar algunos de ellos en un circuito o rally de actividades donde practique varios de ellos. Discuta cómo le han ayudado para reducir el estrés y liberar tensiones.</p> <p>4. Demuestre en equipo, los beneficios de la actividad física y el deporte para reducir y liberar el estrés, con la técnica Phillips 6x6 o mesa redonda.</p> <p>a) Establezca claramente la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones por medio de un organizador gráfico en equipos.</p>	<p>1. Se recomienda que el estudiante revise el artículo de clasificación de deportes de la revista electrónica EFdeportes en: <a href="https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm">https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm</a> y escriba las principales clasificaciones del deporte.</p> <p>2. Se sugiere que en el circuito de actividades haya estaciones donde juegue futbol, basquetbol, balonmano, voleibol, tenis, ajedrez, pruebas de atletismo, o algún otro deporte modificado o propio de la región.</p> <p>3. Se recomienda hacer un rally con retos de diferentes deportes. También puede hacer un paseo deportivo en donde cada 10 minutos cambie de deporte; puede empezar con basquetbol, cambiar a handball, beisbol, carreras, lanzamientos, voleibol, tochito, etc. haciendo las modificaciones a las reglas, espacios, jugadores e implementos necesarias.</p> <p>4. Se sugiere que revise la información de la página de ciencia de la UNAM con información confiable y accesible: <a href="http://ciencia.unam.mx/leer/746/por-una-mejor-vida-hacer-ejercicio">http://ciencia.unam.mx/leer/746/por-una-mejor-vida-hacer-ejercicio</a>. Se recomienda que revise las paginas 13, 21 y 22 del texto: "Hacia una estrategia para la prestación de Educación Física de Calidad en el nivel básico" en el siguiente link:</p>



<p>b) Explique con argumentos sólidos la relación del deporte con la salud física y mental.</p>	<p><a href="https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/4974-estrategia-presentar-educacion-fisica-nivel-basico.html">https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/4974-estrategia-presentar-educacion-fisica-nivel-basico.html</a>, Se recomienda la utilización de algunas herramientas digitales para la elaboración del organizador gráfico como poplet, canva, etc.</p>
<p><b>La práctica de los deportes y el desarrollo mental</b></p> <p>5. Recuerde las reglas, sistemas de juego y tácticas de algunos deportes mientras realiza en equipo, un juego de cachibol u otro deporte de cancha dividida a 5 puntos, con los ajustes pertinentes para que los equipos queden equilibrados en habilidades y sean mixtos.</p> <p>6. Asocie, primero en equipo y luego en plenaria, lo que hizo para organizarse y que le llevó a jugar mejor siguiendo las reglas del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Destaque que la estrategia se construye con la colaboración y actitud positiva de cada miembro del equipo.</li><li>b) Infiera la importancia de conocer los sistemas y estrategias de juego a partir de lo experimentado para obtener un resultado favorable.</li><li>c) Discuta el papel del pensamiento estratégico y creativo en los, los juegos y en la vida diaria.</li></ul>	<p>5. Se sugiere que lea el texto en PDF “Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos” que proporciona información sobre la diferencia entre estos términos deportivos, en la liga: <a href="https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm">https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm</a>. y que haya varios equipos jugando al mismo tiempo. Se sugiere que revise la primera parte del video de Educación Física II, la estrategia. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5GG_H4viL4&amp;t=177s">https://www.youtube.com/watch?v=S5GG_H4viL4&amp;t=177s</a> deporte de cancha dividida</p> <p>6. Se recomienda que examine los primeros 3 minutos del video Educación Física I, 48 Estrategias y tácticas: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UykwWPeofHk&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=UykwWPeofHk&amp;t=2s</a></p>



<p>7. Aplique diversas estrategias en juegos y resuelva algunos retos motores por equipo, donde utilice procesos mentales para integrar las habilidades y características de cada compañero en favor de lograr el objetivo.</p> <p>a) Utilice retos motrices como la red de empatía, (ConoceT, 2020); o juegos cooperativos como el nudo o pasar por un aro suspendido en el aire sin tocarlo, etc.</p>	<p>7. Se recomienda que utilice retos motrices por equipo que generen un trabajo colaborativo y de reflexión al final de la sesión. En la medida de lo posible, mantenga a los mismos integrantes de cada equipo.</p>
<p>8: Combine actividades con diferentes balones, integrantes y posiciones al jugar voleibol en un equipo mixto, modificando las reglas, el tamaño de la cancha y los sistema de juego ofensiva-defensiva.</p> <p>9. Estime las habilidades y condición física de cada integrante de su equipo y estructure tácticas con base en ellas. Después de un tiempo de juego, detecte los puntos fuertes y débiles de su equipo y del contrincante y pruebe nuevas tácticas y diversos sistemas de juego para la recepción y el ataque, como los del capítulo IX "tácticas básicas", Nivel I del Manual del Entrenador del la FIVB. Escriba tres estrategias o tácticas que le hayan resultado mejores y el porqué.</p> <p>10. Concluya, de manea individual, qué es el pensamiento estratégico y la táctica, en plenaria, con la técnica de lluvia de ideas o el debate, evalúe el papel de la anticipación, la concentración, la actitud y la escucha, para la solución asertiva de problemas del juego. Descubra cómo en la vida diaria, en la familia, la escuela y las relaciones interpersonales también se utilizan estas habilidades y valores. Escriba sus conclusiones, evaluaciones y reflexiones en un mapa mental.</p>	<p>8. Se sugiere que analice el texto sobre sistemas de juego de Voleibol en: <a href="https://starsvolleyball.es/sin-categoria/sistemas-de-juego-voleibol/">https://starsvolleyball.es/sin-categoria/sistemas-de-juego-voleibol/</a> y pruebe otros deportes de cancha dividida como cachibol, tenis de mesa, bádminton, etc.</p> <p>9. Se sugiere revisar el video "Estrategia, táctica y técnica" en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x4TEGnJRtEA">https://www.youtube.com/watch?v=x4TEGnJRtEA</a> y al final el video de "Mario Benedetti Táctica y Estrategia" en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pku15u39UxA">https://www.youtube.com/watch?v=Pku15u39UxA</a></p> <p>10. Se recomienda utilizar un foro de discusión para quienes tengan el acceso a plataforma.</p>
<p><b>El pensamiento táctico y creativo. El ajedrez y sus beneficios</b></p> <p>11. Registre individualmente lo que aprendió sobre táctica y pensamiento estratégico del contenido anterior y examine</p>	<p>11. Se sugiere que observe las jugadas del video tutorial "Cómo jugar al Ajedrez" en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x4R2EPkYzZk">https://www.youtube.com/watch?v=x4R2EPkYzZk</a> y aplique lo</p>



<p>tres jugadas representativas del ajedrez que propongan sus compañeros.</p> <p>12. Discuta en bina lo que entiende por anticipación al jugar una o más partidas de ajedrez.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) En cuarteto, analice las jugadas y movimientos realizados por sus compañeros, mientras dos juegan y dos analizan; luego cambian roles. Tome notas.</li><li>b) Compare sus notas, observaciones y reflexiones sobre las posibles jugadas y cómo se anticipó a los movimientos del oponente. Diagrame la jugada que le haya resultado más exitosa.</li></ul> <p>13. Practique, en bina, jugar ajedrez con menos piezas, (las torres, los caballos, alfiles).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Programe y modifique, en sus notas y de manera individual, sus jugadas, de ser posible utilizando la nomenclatura de las piezas y tablero.</li><li>b) Relacione la táctica con la creatividad, el pensamiento divergente, la capacidad de análisis, la observación y la anticipación.</li><li>c) Compile en un diario las jugadas, movimientos y tácticas que utilice para jugar ajedrez.</li></ul>	<p>observado o revisado en videos o páginas de tácticas de ajedrez como "5 tipos de tácticas de Ajedrez" en: <a href="https://www.ichess.es/blog/5-tipos-de-tacticas-de-ajedrez/">https://www.ichess.es/blog/5-tipos-de-tacticas-de-ajedrez/</a></p> <p>12. Se recomienda que la página Chess. om ES, Luis Fernández Siles: Trucos tácticos para principiantes en: <a href="https://www.chess.com/es/article/view/trucos-tacticos-para-principiantes-doble-amenaza">https://www.chess.com/es/article/view/trucos-tacticos-para-principiantes-doble-amenaza</a> y en: <a href="https://www.chess.com/es/article/view/trucos-tacticos-para-principiantes-doble-amenaza">https://www.chess.com/es/article/view/trucos-tacticos-para-principiantes-doble-amenaza</a></p> <p>13. Se sugiere que los estudiantes se organicen de manera aleatoria y se genere un ranking para, en la medida de lo posible, hacer rondas con jugadores del mismo nivel. Se debe promover que todos jueguen al mismo tiempo, las piezas pueden ser representaciones o dibujos, lo importante es permitir el mayor número de práctica. Se puede utilizar el sistema suizo de eliminación.</p>
<p><b>El trabajo en equipo y colaborativo</b></p> <p>14. Identifique, en equipo, sus emociones y gestione las que surjan durante el juego para su correcta dirección y expresión en pro del bienestar individual y colectivo, al realizar la "Sesión 2: Superando retos, Actividad 4. Defiendo y no ofendo", de la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a</p>	<p>14. Se recomienda que emplee algunas de las actividades de la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Programa ConoceT. <a href="http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf">http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf</a></p>



<p>través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Programa Conoce T.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Contraste en equipo, las diferentes formas de jugar a la defensiva sin ofender, comparadas con las que se suelen observar en partidos callejeros o donde no se aplica el juego limpio.</li><li>b) Conecte el trabajo en equipo con los valores que se requieren y cómo éstos impactan en el resultado y experiencia de juego. De igual manera, sus hemisferios cerebrales lo hacen para un mejor resultado. En ocasiones no se necesita ganar, sino solo divertirse y hacer ejercicio para liberar endorfinas, ser sano y feliz.</li><li>c) Clasifique en un cuadro comparativo los valores y actitudes con sus beneficios e impacto en el juego.</li></ul>	
<p>15. Aplique las actividades de la “Sesión 4. Somos equipo, Actividad 2. Conectados, la comunicación asertiva”. En equipo mixto de tres a seis integrantes que consiste en jugar voleibol con un globo. Pierde el equipo al que se le revienta el globo. Deben dar 3 toques antes de regresar al equipo contrario.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Concluya que la clave para realizar los pases, divertirse y jugar, es la organización, la comunicación asertiva, la tolerancia, la inclusión y el respeto entre muchos otros valores.</li></ul>	<p>15. Se sugiere que experimente diversos juegos y actividades colaborativas. Y que emplee algunas de las actividades de la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Programa ConoceT. <a href="http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf">http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf</a></p>
<p><b>PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO</b> <b>Torneo de voleibol</b></p> <p>Juzgue su actuación en estrategias y tácticas de juego; en equipo mixto de 3 a 6 integrantes, así como la toma de decisiones al participar y jugar en un mini torneo de voleibol. Reconozca las particularidades y habilidades de sus compañeros, para el diseño de estrategias y establezca la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva y el trabajo en equipo.</p>	<p>Se recomienda que sea un juego o deporte de cancha dividida y de interés para los jóvenes, donde las reglas se adapten, para una mayor participación. Es importante resaltar que todos tienen diferentes habilidades que enriquecen al equipo, reforzar una actitud constructiva que reconozca que hay diferentes inteligencias y que todos aportan al equipo y al grupo con su talento, ánimo y valores.</p>





Valore positivamente a los compañeros al integrar equipos mixtos que tengan un equilibrio en habilidades y número de jugadores, es de vital importancia promover la inclusión de jugadores menos hábiles, con alguna discapacidad o vulnerables, resaltando sus virtudes y habilidades sociales.

Aplice diferentes estrategias comunicativas de acuerdo a sus compañeros, el momento del juego y su objetivo. Se juega a doble eliminación (si pierde dos veces queda fuera) o en eliminación sencilla (si pierde una vez queda fuera), de acuerdo al espacio, tiempo y número de equipos.

Reflexione en un texto argumentativo lo aprendido en el bloque y autoevalúe su desempeño físico, mental y actitudinal.



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE I

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<p><b>Diferencia</b> los deportes individuales de los de conjunto a través de la revisión y comparación de varias propuestas para su clasificación e identificación de sus generalidades.</p> <p><b>Practica</b> su pensamiento técnico, táctico y creativo a través de juegos deportivos para reconocer los efectos de en su desarrollo mental y personal.</p>	Organizador gráfico Las tres mejores estrategias Notas	Lista de cotejo	30 %
HACER	<p><b>Analiza</b> críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones al practicar deportes modificados para abordar problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue,</p>	Organizador gráfico Reflexiones, bitácora	Rúbrica de organizador gráfico	30%
SER Y CONVIVIR	<p><b>Diseña</b> estrategias y tácticas al considerar el potencial propio y el de sus compañeros y las características del juego para seleccionar y decidir la mejor forma de actuar en deportes y en la vida.</p>	Ficha de valorac	Instrumentos de Valoración HSE.	10%



	<p><b>Evalúa</b> su actuación estratégica de manera constructiva, congruente con sus conocimientos y habilidades por medio de situaciones de juego y deporte, para vincularlas con los resultados y su aplicación en distintos equipos de trabajo y en la vida diaria.</p>			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
AB Juegos	En equipo mixto de 3 a 6 integrantes, juzgue su actuación, estrategias y tácticas de juego; así como la toma de decisiones al participar y jugar en un mini torneo de voleibol. Reconozca las particularidades y habilidades de sus compañeros, para el diseño de estrategias y establezca la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva y el trabajo en equipo.	En equipo Heteroevaluación.	Rúbrica. (Ver Anexo 1).	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## Bloque II. Lo que expresa mi interior

### Propósito del Bloque

Estime sus habilidades socioemocionales mediante actividades que le acerquen a su diálogo interno, para que identifique el nombre y concepto de las emociones que surgen y establezca acciones para gestionarlas con mayor seguridad y conocimiento de sí mismo.

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Entender e interpretar situaciones de la vida personal y colectiva.	Reflexionar sobre sí mismo, los otros y el mundo.	Sentido de la vida humana.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La atención al cuerpo y la respiración.</li><li>2. Coloreando mis emociones.</li><li>3. Lo que quiero soltar, lo que quiero reforzar.</li></ol>	<p><b>Reconoce</b> su capacidad para controlar la respiración a través de la atención y observación de las sensaciones corporales y procesos mentales para identificar su vinculación con las emociones.</p> <p><b>Expresa</b> sus emociones, ideas y conceptos a través de ejercicios de interiorización, visualización e identificación para representarlos, nombrarlos, darles un color e identificar la parte del cuerpo donde los siente.</p> <p><b>Prueba</b> la interacción del sentido propioceptivo a través de la libre expresión corporal con las emociones positivas y negativas para potenciar la relación de las habilidades socioemocionales.</p>	Cree una secuencia motora por equipos con las emociones y frases de cada integrante, a través de la observación de su entorno, la interiorización, la expresión corporal y donde muestre su capacidad para controlar la respiración, su creatividad motriz y la puesta en práctica de sus habilidades socioemocionales, para asumir responsablemente con respeto y tolerancia la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno



**Establece** relaciones asertivas y creativas mediante la interacción con sus compañeros en situaciones de juego para fortalecer su autoestima al promover emociones positivas en la confrontación lúdica.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p><b>La atención al cuerpo, conteo de la respiración</b></p> <p>1 Examine en plenaria, su respiración y enuncie lo que sabe sobre ella mientras realiza estiramientos y flexiones que los estudiantes propongan. Los estiramientos deben ser suaves a modo de calentamiento y preparación del cuerpo para la actividad iniciando por el cuello, los brazos, el tronco y terminando con las piernas y los pies.</p> <p>a) En equipo de 4 integrantes, examine los cambios en el número, profundidad y emoción de su respiración, antes, durante y después de realizar diversos ejercicios con todo el grupo.</p> <p>-Resistencia: trotar ligeramente por 5 a 10 minutos con la frecuencia cardíaca por debajo de 160 latidos por minuto; anote el número, intensidad y profundidad de su respiración.</p> <p>-Velocidad: Hacer ejercicios de velocidad en su lugar como paso joggy, gacela, reacciones, aceleraciones, etc.</p> <p>-Fuerza: Hacer 2-3 series de 20-30 sentadillas, 2 series de 15-30 abdominales y 2 de 10 lagartijas. Los descansos entre series pueden variar de 30 segundos a un minuto.</p> <p>b) En plenaria, relate las diferencias que experimentó en su respiración y emociones al realizar ejercicios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad. Escriba su experiencia.</p>	<p>1. Se sugiere que los ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad se realicen con las pausas necesarias, el número de repeticiones y tipo de ejercicios dependen del nivel y condición física de los alumnos. Recordar que lo importante es que examine los cambios en su respiración; no tener una sesión de acondicionamiento físico, por lo que se recomienda que los equipos los realicen los estudiantes conforme a su condición física para que sean actividades retadoras, motivantes y agradables. La cantidad y tipo de actividades varían de acuerdo al contexto, capacidades y condición física de los alumnos cuidando siempre de su seguridad.</p>
<p>2. Identifique en equipo de 2 a 3 integrantes, ejercicios para mejorar la capacidad respiratoria. Tome notas y practique algunos de éstos ejercicios.</p> <p>a) De manera individual, reconozca su forma de respirar a través de ejercicios de conciencia respiratoria en un lugar cómodo, sin ruido y donde pueda tener una</p>	<p>2. Se recomienda que revise la lectura "Progresión de ejercicios conscientes para la mejora de la capacidad respiratoria en Educación Física Salud" en <a href="https://www.efdeportes.com/efd162/ejercicios-la-mejora-de-la-capacidad-respiratoria.htm">https://www.efdeportes.com/efd162/ejercicios-la-mejora-de-la-capacidad-respiratoria.htm</a>.</p>



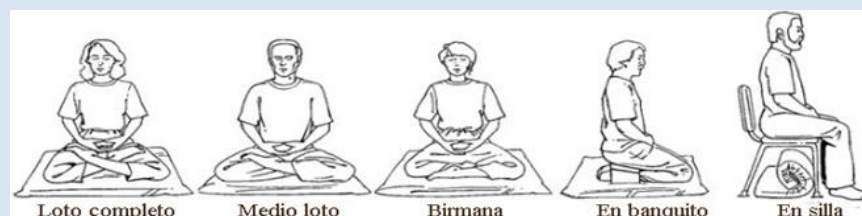
posición para estar en alerta, con los párpados entrecerrados, tranquilizándose y concentrando su atención en la nariz y el labio superior por donde entra y sale el aire; permanezca en esta posición y perciba la sensación de "que el cuerpo sea como una madera seca".

- a) Revise información de consciencia de la respiración diafragmática y torácica y reafirme practicando ambas respiraciones.

una vez identificados los ejercicios, practique algunos de éstos en clase.

Se sugiere que observe el video "Conciencia de la respiración en: <https://www.youtube.com/watch?v=MISENebf-go>

Se sugiere que realice la actividad sentado en una silla con los pies plantados sobre el piso espalda derecha, coronilla de la cabeza dirigida hacia el cielo, manos sobre los muslos mirando hacia el cielo suavemente. Puede probar alguna de las siguientes posiciones para la actividad:



Se recomienda que realice el ejercicio de concentrarse en su respiración varias veces durante el día y la semana. En caso de que se distraigan de la cuenta de las respiraciones, vuelva a iniciar. El reto es lograr 5 minutos de experiencia concentrándose en sus respiraciones, por lo que es posible hacer menos o más de las respiraciones propuestas.

3. Pruebe ejercitar su respiración en ciclos respiratorios sin prisa y sin pausa, de 10 en 10 rítmicamente, durante 5 minutos. Conecte con la paz que regala el aire vital cuando entra al cuerpo y exhala lo que no necesita. Distinga las imágenes, pensamientos y sensaciones que aparezcan, observándolos y dejándolos desaparecer.

- a) Discuta con sus compañeros su experiencia, pensamientos, sentir y si pudieron mantener el conteo o si les costó trabajo.

3. Se sugiere que el número de respiraciones sea libre y que en caso de que se distraiga vuelva a iniciar el conteo. El énfasis está en la atención a la respiración, no en el número de veces que respira.



<p>b) Juegue en equipos mixtos handball, modificando el tamaño de la cancha, el balón y las reglas que sean necesarias propiciando pausas cada 10 minutos de juego para ser conscientes de su respiración y contarlas en un minuto.</p> <p>c) Antes de terminar la sesión, repita el ejercicio de conteo de ciclos de respiración por otros 5 minutos</p>	
<p>4. Practique el conteo de respiraciones sentado con la espalda recta, después de hacer estiramientos libres conforme la progresión de la actividad uno y de manera individual</p> <p>a) Experimente detenidamente como inhala y exhala por la nariz y lanza esa energía por los poros de su piel desechando lo que no necesita.</p> <p>b) Descubra los colores que aparecen al inhalar a diferencia de los que aparecen al exhalar.</p> <p>c) Examine su cuerpo a manera de escáner, de pies a cabeza y recuerde las emociones negativas que haya tenido en los últimos días, relaciónelas con un color y la parte del cuerpo donde se pueden localizar.</p> <p>d) Descubra de igual manera las emociones positivas que usualmente tiene, y que forman parte de su temperamento, su carácter y su personalidad.</p> <p>e) Respire profundo dos veces y exhale con fuerza por la boca para cerrar la actividad.</p> <p>f) Organice en un cuadro comparativo las diferencias de las respiraciones que experimentó con cada capacidad física y en otro cuadro las emociones con los colores que las relacionó. Explique en un párrafo cada cuadro y la experiencia que le brindó reconocer su respiración.</p>	<p>4. Se sugiere que utilice las posturas que le resulten más cómodas de las propuestas en la actividad uno.</p> <p>Se recomienda que el docente guíe al estudiante en la actividad y de ejemplos de emociones como tristeza, frustración, enojo, resentimiento, asco, incomodidad, desesperanza, desilusión, entre otras.</p> <p>Se sugiere que ejemplifique las emociones negativas como: el enojo es rojo intenso y lo siento en el estómago, la tristeza es azul fuerte y la siento en el corazón, la desesperanza es café y la siento en los pulmones o en la forma de respirar con dificultad.</p> <p>Se sugiere que el docente les guíe con ejemplos como: la alegría es amarilla y la siento en mi corazón, esperanza es verde brillante y la siento en mis pulmones, el agrado es azul cielo y lo siento en el estómago, la fuerza es azul marino y la siento en los brazos o piernas, etc.</p>





### Coloreando mis emociones

5. Recuerde el ejercicio de conteo de la respiración; de manera individual, exhale mientras agita todo el cuerpo y grita una AAAAAAAAAA con todas sus fuerzas hasta que se le acaba el aire. Luego de que lo haga tres veces seguidas, al finalizar, baje los párpados y sienta lo que pasa en su cuerpo, por ejemplo: propioceptivamente siente el cosquilleo en su cuerpo.

a) Revise de pies a cabeza qué sensaciones tiene en cada parte de su cuerpo, mientras identifica, ¿qué palabras, pensamientos y emociones siente ahora? ¿Qué emociones negativas quiere desechar y qué emociones positivas está experimentando o quiere experimentar?

b) Reconozca sus emociones negativas y póngales un color (regularmente en las emociones o sensaciones negativas el color es más oscuro que claro). Dibuje la silueta de su cuerpo con ayuda de un compañero sobre papel Kraft, coloree las partes del cuerpo donde ha localizado la emoción. A esta silueta la titula: "Las emociones negativas que estoy dejando atrás"

6. Experimente nuevamente el ejercicio inicial (grito AAA y preguntas), diferencie las sensaciones y distinga las emociones positivas en las que quiere transformar las emociones negativas percibidas.

a) En la parte trasera del papel Kraft, dibuje otra silueta en la que plasme esos colores brillantes y claros con los que ha visualizado esas emociones agradables. A esta silueta la titula: "Mis emociones positivas, es como quiero ser".

5. Se sugiere que observe cómo se siente después de la actividad y si decide hacerlo una o dos veces más está bien. Se recomienda que enfatice en el respeto, tolerancia e inclusión de los pensamientos y opiniones de todos. Evite burlas o sarcasmos y considere consecuencias para quien no los respete.



<p>b) Relate las emociones que experimentó, el lugar de su cuerpo, los colores y cómo éstos cambiaron al experimentar las emociones positivas.</p>	
<p>7. Descubra el poder de su nombre, a partir del ejercicio del grito. Inhale todo el aire que sus pulmones le permitan y cuando ya sea suficiente, exhale mientras agita todo su cuerpo corriendo entre sus compañeros gritando con todas sus fuerzas su nombre completo hasta que se le termine el aire. Aplíquelo tres veces seguidas y al finalizar baje los párpados y sienta que pasa en el cuerpo (al igual que el ejercicio anterior).</p> <p>a) Idee una palabra-emoción poderosa y positiva que venga a la mente durante ese grito-exhalación. Ejemplo: fuerza, alegría, agradecimiento, sorpresa, abundancia, amistad, compartir, ayudar, entre otras.</p> <p>b) Pruebe inventar con esa o esas palabras una pequeña frase poderosa que le acompañe durante el día, es decir, que piense constantemente en esa frase positiva y poderosa en cualquier momento y en cualquier actividad que realice como comer, hacer la tarea de la escuela o del hogar, etc. Ejemplo: Fuerza, feliz - "TENGO UN CUERPO Y UNA MENTE FUERTE PARA ESTAR Y SENTIRME FELIZ ESTE DIA. NADA ME MOLESTA".</p>	<p>7. Se sugiere que realice este ejercicio frecuentemente y recupere cada día una palabra-emoción poderosa y positiva que venga a la mente durante esa respiración. Escriba la frase que le acompañe durante el día, por ejemplo, "siente el cosquilleo en tu cuerpo, qué sensaciones tienes en cada parte de tu cuerpo mientras revisas desde los pies a la cabeza, que palabras, pensamientos y emociones sientes ahora. ¿Qué emociones (ejercicio de vida saludable) negativas quieres desechar y qué emociones positivas estás experimentando o quieres experimentar?</p>
<p><b>Lo que quiero soltar y que quiero reforzar</b></p> <p>8. Recuerde de manera individual, 3 emociones negativas que ha coloreado en su silueta "Las emociones negativas que estoy dejando atrás". Una vez más examine y perciba como inhala todo el aire que sus pulmones le permiten (como lo ha hecho anteriormente) y cuando ya sea suficiente, exhale mientras agita todo su cuerpo corriendo entre sus compañeros gritando la primera emoción negativa que escribió hasta lanzarla por las manos,</p>	<p>8. Se sugiere que haga el ejercicio hasta tres veces seguidas en cada emoción si considera que así lo requiere. Se recomienda acompañar la relajación final con una música relajante como "libera-purifica y elimina emociones negativas acumuladas" en: <a href="https://youtu.be/ytNMzT9rdEU">https://youtu.be/ytNMzT9rdEU</a></p>



la mirada y el grito contundente hacia un punto fijo. Observe cómo esa emoción se va por ese punto fijo.

a) Realice de la misma forma con las otras dos emociones negativas.

b) Al finalizar, relajar el cuerpo con la respiración lenta.

9. Exprese de manera individual sus pensamientos y emociones al escribir una carta para las emociones negativas percibidas, de acuerdo con la lista de emociones negativas y positivas que experimentó.

Esta primera carta es dedicada a las emociones negativas, agradezca los beneficios de éstas al encontrar las emociones opuestas a ellas (si no viviéramos situaciones, emociones y sentimientos negativos no podríamos conocer las situaciones, emociones y sentimientos positivos), soltar y dejar atrás. Observe desde una distancia crítica como si de otra persona se tratara (el estudiante es el espectador de una película).

Preguntas para realizar la carta:

¿Qué quiere decirles desde su ser presente y consciente?

¿Qué beneficios le trajeron esas emociones negativas?

¿Qué beneficios le pueden traer esas emociones negativas?

¿Qué aprendizajes adquirió y cómo le hicieron sentir en su cuerpo (malestar, enfermedad, acciones agresivas o depresivas) al experimentarlas?

¿Qué pasaría si las dejas ir?

Agradece profundamente su presencia en su yo del pasado y se despide de ellas

NOTA: Una vez terminada la carta el alumno la quema, recoge las cenizas y las tira a la basura como un acto de absoluta despedida de lo que ya no quiere seguir cargando. Que sienta la ligereza de su cuerpo al respirar dos veces, la primera profunda y exhalando lentamente entre los dientes y la segunda vez inhalando profunda, pero exhalando entre los dientes con fuerza, decisión y actitud concluyente.

9. Se recomienda que la escritura de la carta sea un tiempo dentro de la sesión en el salón y la quema al aire libre.

Se sugiere que prepare los materiales para la escritura y posterior quema de la carta, con las medidas de seguridad necesarias.

Se sugiere usar alguna música mientras escribe la carta como la de "Liberador emocional/Música para liberar emociones atrapadas/Libérate de esos sentimientos negativos" en:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak3vqirYSUc>



10. Compare la sensación del cuerpo ligero con el movimiento de una mascada, a través de ejercicios y movimientos para lograr una postura flexible física y mentalmente.

a) Observe y sostenga una mascada o tela de 1 metro cuadrado aproximadamente, del color que sea con las manos mientras se acompaña por música suave.

b) Responda a las siguientes preguntas:

¿Qué significa para ti este objeto?, ¿En qué se parece a ti?

¿Qué partes de tu cuerpo son tan ligeros y flexibles como este objeto? ¿Qué emociones te hacen sentir esta ligereza y postura flexible ante la vida? ¿Tus pensamientos son flexibles como este objeto?

c) Pase esta sensación de flexibilidad y ligereza al resto de su cuerpo mientras manipula, explora la tela y estimula los movimientos que pueda realizar al agitar dicho objeto, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda, alrededor.

d) Lance y cache la tela con diferentes partes del cuerpo.

En equipos de 5, cada uno dirija, como líder los movimientos de la tela para que el resto del equipo pueda seguirlos, así el cuerpo intenta ser ligero y flexible como la tela. Varíe el ritmo musical más dinámico.

11. Analice por equipos cómo se sintió al manipular este objeto ligero y flexible. Clasifique, en una tabla de doble entrada las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de pensamientos surgieron?, ¿Cómo fue intentar manipular el objeto al ser el líder? ¿Qué tipo de experiencia ha vivido en ligereza y flexibilidad y le ha permitido fluir?, ¿Qué tipo de emociones relaciona con esta experiencia de ligereza y

10. Se recomienda que acompañe el ejercicio con música como "Dynamic Meditation / 1 hour / 5 Phases / Modern Music" en el siguiente link:

[https://youtu.be/\\_cmbQiC67dk](https://youtu.be/_cmbQiC67dk)

o "Música para una meditación dinámica" en:

<https://youtu.be/0zl2iMemyVU>

Se sugiere que utilice una tela ligera, mascada, pañoleta u otra que permita hacer la actividad.

11. Se sugiere que la reflexión se realice en equipos de tres integrantes, de modo que tengan más oportunidad de expresar sus opiniones, incluso puede ser en binas, con un compañero diferente con el que trabajó.

Se recomienda que enfatice en el respeto, tolerancia e inclusión de los pensamientos y opiniones de todos. Evite



<p>flexibilidad? Si cree que es saludable mantener un cuerpo, pensamiento y postura ligera y flexible. Por último, ¿cuándo es pertinente mantener un cuerpo, postura y pensamientos rígidos? y ¿cuándo aplicarlo?</p>	<p>burlas o sarcasmos y considere consecuencias para quien lo haga.</p>
<p>12. Emplee el recuerdo de sus tres emociones positivas que coloreó en la silueta con el título "Mis emociones positivas, es como quiero ser" para aplicarlo individualmente en el siguiente ejercicio:</p> <p>a) Inhale todo el aire que sus pulmones le permitan (como lo ha hecho anteriormente) y cuando ya sea suficiente, exhale mientras agita todo su cuerpo corriendo entre sus compañeros gritando la primera emoción positiva indagada hasta lanzarla por las manos, la mirada y el grito contundente hacia un punto fijo, Observe como esa emoción positiva lo inunda y la plasma en su entorno sobre todo frente a él. Visualice su color, concepto e integre como una fortaleza. De la misma forma lo intenta con las otras dos emociones positivas. Para finalizar, relaje el cuerpo con la respiración lenta.</p> <p>13. Elabore de manera individual, una segunda carta dedicada a las emociones positivas para fortalecerlas e integrarlas a las sensaciones del cuerpo.</p> <p>Guíese de las siguientes preguntas para realizar esta carta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué quieres decir desde tu presente consciente?</li><li>¿Qué beneficios te trajeron esas emociones positivas?</li><li>¿Qué beneficios te pueden atraer a continuación esas emociones positivas?</li><li>¿Qué aprendizajes nuevos te gustaría experimentar?</li><li>¿Qué pasaría si diariamente reconectas con ellas?</li></ul> <p>Agradezca su presencia en su nuevo estilo de vida.</p> <p>NOTA: Doble su carta, lleve a casa y coloque bajo su almohada o cerca de su cama, para que cada día pueda leerla; durante 7 días cada mañana para empezar bien el</p>	<p>12. Se sugiere realizar el ejercicio de la emoción positiva tres veces seguidas con cada emoción para instaurarla con claridad en su programación mental. Puede acompañar la relajación con una música lenta o suave.</p> <p>13. Se recomienda que se centre en las sensaciones y emociones positivas, como la empatía, la alegría y la paz, relacionándolas con valores y habilidades socioemocionales que le ayuden en su proyecto de vida.</p>



<p>día. Después de esos 7 días, queme la carta agradeciendo en sensación concreta con su cuerpo, mente y emociones y las cenizas las podrá enterrar en una maceta o junto a un árbol que esté en su casa o cerca de ella con el cual tenga contacto día a día para que esas nuevas ideas florezcan como un símbolo de bienestar que merece en su vida.</p>	
<p>14. Relacione de manera individual la rigidez del bastón (palo de madera) con su cuerpo y acciones a través de movimientos corporales para reorganizarlos y elegir alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados en el marco de un proyecto de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Cada estudiante sostiene un bastón con sus manos mientras lo observa.</li><li>b) Desarrolle el ejercicio acompañado por música suave y responda a las siguientes preguntas: ¿Qué significa para ti este objeto? ¿En qué se parece a ti? ¿Qué partes de tu cuerpo son tan fuertes y rígidos como este objeto? ¿Qué emociones te hacen sentir esta rigidez? ¿Tus pensamientos son rígidos como este objeto?</li><li>c) Pase esta sensación de rigidez y fuerza al resto de su cuerpo mientras explora el objeto en todas sus áreas (gancho, parte media y punta de dicho material) y estimule la exploración de movimientos que pueda realizar al agitar dicho objeto, sosteniendo en las diferentes partes de este.</li><li>d) Desde el gancho o extremo girarlo, llevarlo arriba, abajo a la derecha, a la izquierda, en un mismo lugar y alrededor del estudiante. Explore el área de juego con el bastón.</li><li>e) Varíe el ritmo musical más dinámico y cierre con música suave.</li></ul>	<p>14. Se sugiere sustituir el bastón por un objeto rígido que sea seguro de manipular como un palo de madera u otro que le permita sentir la rigidez</p>
<p>15. Explore los movimientos que puede realizar con el bastón y una pareja, uno sostiene el bastón por el gancho y es quien</p>	<p>15. Se sugiere que el ensayo sea de al menos 2 cuartillas e integre los aprendizajes a nivel personal del reconocimiento</p>



dirige a su compañero, trate de jalarlo o empujarlo con fuerza hasta que el otro suelte la punta o extremo del bastón, (se deja llevar por el que dirige sintiendo el impulso que este le da tratando de no soltar el bastón).

- a) Juzgue en plenaria cómo se sintió al manipular este objeto rígido, ¿qué tipo de pensamientos surgieron?, ¿cómo fue intentar manipular a su pareja o tratar de mantenerse aferrado al objeto rígido, ¿qué tipo de experiencia ha vivido en rigidez y que no le ha permitido fluir?, ¿Qué tipo de emociones relaciona con esta experiencia de rigidez? ¿Cómo cree que es posible modificarlos para que pueda fluir con ellos y no dejarlos en esa misma dirección?
- b) Concluya escribiendo un ensayo sobre sus aprendizajes en este bloque y cómo puede asumir responsablemente la relación consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y social, mostrando actitudes de respeto y tolerancia.

de sí, de sus emociones y cómo puede canalizar éstas con las positivas, asumiendo el control de ellas en pro de una vida con actividad física como medio para su desarrollo.

### **PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO “Nuestro entorno, nuestro sentir”**

Cree una secuencia motora por equipos con las emociones y frases de cada integrante, a partir de la observación de su entorno, la interiorización, la expresión corporal y donde muestre su capacidad para controlar la respiración, su creatividad motriz y la puesta en práctica de sus habilidades socioemocionales, para asumir responsablemente con respeto y tolerancia la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno.

1. Explore libremente con su cuerpo en el espacio, entre sus compañeros, en diferentes niveles (bajo, medio, alto), direcciones y formas que tenga para expresar en movimiento, acompañado de aplausos que llevan el ritmo, con música en diferentes tiempos, etc.

Se recomienda que realice esta actividad en un espacio al aire libre, evitando las distracciones para que se concentre en encontrar el elemento que le signifique y posteriormente con su equipo pueda realizar la secuencia motora.

Se sugiere integrar elementos rítmicos si es que el estudiante así lo solicita.

Se sugiere que el alumno sea el protagonista de sus movimientos y creaciones primero de manera individual para después promover la creación colectiva.

Se recomienda generar un ambiente de respeto hacia todas las ideas inusitadas, fantásticas, divergentes, pues todas las ideas son valiosas. Recordar que la colaboración, el respeto y la inclusión son fundamentales para la creación.



2. En la escuela, de manera individual, observe en silencio su entorno y elija un elemento. Ejemplo: hoja, rama, árbol, montaña, nube, perro, hormiga, pájaro, mariposa, piedra, etc. Observe su movimiento, y de acuerdo con las habilidades físico motrices que cada estudiante presente, interprete a dicho elemento,
3. Cree una pequeña secuencia motora, y nómbrala con una palabra-emoción que, desde el punto de vista muy particular del estudiante, le signifique el elemento. Apoye su presentación, con material reutilizable.
4. Escribe su palabra- significado de su elemento-movimiento elegido, así como el concepto personal de este.
5. Forme equipos y cada uno exprese lo que significa su movimiento y las emociones que este sugiere, así podrá reunir las palabras de todos los integrantes para integrar una sola frase, como tema para realizar su "creación motriz" a la cual le pondrán un título que refleje lo que quieren decir y aportar a los demás en su obra de arte desde el pensamiento-emoción de cada integrante del equipo.

## EVALUACIÓN DEL BLOQUE II

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
<b>CONOCER</b>	<b>Reconoce</b> su capacidad para controlar la respiración a través de la atención y observación de las sensaciones corporales y procesos mentales para identificar su vinculación con las emociones.  <b>Expresa</b> sus emociones, ideas y conceptos a través de ejercicios de	Tabla de doble entrada Carta	Lista de cotejo	<b>30 %</b>





	interiorización, visualización e identificación para representarlos, nombrarlas, darles un color, identificar la parte del cuerpo donde las siente y representarlos gráficamente.			
<b>HACER</b>	<b>Prueba</b> la interacción del sentido propioceptivo a través de la libre expresión corporal con las emociones positivas y negativas para potenciar la relación de las habilidades socioemocionales	Carta Ensayo	Lista de cotejo Guía de observación	<b>30%</b>
<b>SER Y CONVIVIR</b>	<b>Establece</b> relaciones asertivas y creativas al interactuar con sus compañeros en situaciones de juego para fortalecer su autoestima al promover emociones positivas en la confrontación lúdica.	Ensayo sobre aprendizajes	Lista de cotejo	<b>10%</b>

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
Creatividad Motriz	Cree una secuencia motora por equipos con las emociones y frases de cada integrante a través de la observación de su entorno, la interiorización, la	Individual. Heteroevaluación y coevaluación	Rúbrica (Ver Anexo 2).	<b>30%</b>



	expresión corporal y la puesta en práctica de sus habilidades socioemocionales para asumir responsablemente, con respeto y tolerancia la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno.			
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## Bloque III. Educación Física para la vida

### Propósito del Bloque

Dirija con su grupo un torneo deportivo-recreativo para su comunidad escolar mediante la aplicación de la administración deportiva, las habilidades socioemocionales y la promoción de un ambiente de sana convivencia y colaboración en pro de incidir en hábitos de salud y mejor calidad de vida de toda la comunidad estudiantil.

APRENDIZAJES CLAVE		
EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL
Interactuar con los demás y en el medio con la mayor libertad y responsabilidad posibles.	Pensar, decidir y actuar con libertad y responsabilidad	El respeto a los derechos del individuo en el contexto de la diversidad cultural.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE		
CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO
<ol style="list-style-type: none"><li>Elementos básicos de la administración para la organización de eventos deportivos. Planeación de nuestro evento.</li><li>Sistemas de eliminación y beneficios de participar en las competencias deportivas.</li><li>Las relaciones con los demás. Resolución de conflictos. Convivencia Social.</li></ol>	<p><b>Reconoce</b> sus límites y posibilidades al planificar, ejecutar, dirigir y evaluar un torneo deportivo, que le permita convivir con la comunidad estudiantil e impactar en el fomento de hábitos saludables de vida.</p> <p><b>Aplica</b> las etapas de la Administración Deportiva a través de juegos y deportes, con sus compañeros para emplearlas en la programación y ejecución de su propio evento deportivo.</p> <p><b>Prueba</b> sus habilidades y potencialidades físicas, sociales e intelectuales al diseñar, organizar y participar en actividades deportivas y recreativas para mejorar su autoestima y autorregulación.</p>	<p><b>Organice</b> con todo su grupo un torneo deportivo-recreativo para que aplique la administración deportiva en un ambiente de comunicación asertiva, que mejore la colaboración entre los miembros del grupo y promueva hábitos saludables en beneficio de la comunidad escolar.</p>



**Muestra** inteligencia emocional y social al resolver problemas derivados de la interacción entre compañeros y oponentes de juego, para poner en práctica sus habilidades socioemocionales y sus valores.

**Desarrolla** relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juegos y deportes para fortalecer su autoestima a través de la promoción del juego limpio y la confrontación lúdica.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ORIENTACIONES O SUGERENCIAS
<p><b>Elementos básicos de la administración para la organización de eventos deportivos. Planeación de nuestro evento</b></p> <p><b>Introducción:</b> A partir de una necesidad del entorno con preguntas detonadoras y como forma de ayuda, el docente debe explicar que el producto integrador del bloque es organizar un torneo de voleibol para la comunidad que beneficie a todos, puede ser para recaudar fondos para alguna causa, para crear conciencia de la salud, para promover la cohesión de la comunidad o disminuir los índices de violencia.</p> <p>1. Registre en tercias, en su diario de clase la información sobre las etapas del proceso administrativo (planeación, organización, dirección y control) y de los puntos a considerar para la organización de eventos deportivos. Realice la búsqueda en línea, biblioteca escolar o digital, en páginas confiables con extensión PDF. No Wikipedia. Tome notas de lo indagado de manera individual. Con el juego de ensalada de frutas o algún otro, intercambie de lugar y en la nueva tercia expone lo indagado y lo enriquece con las aportaciones de los nuevos compañeros.</p> <p>2. Compare en plenaria, la información encontrada para distinguir las etapas del proceso administrativo y los puntos para organizar un evento deportivo. Contraste en un cuadro sinóptico las etapas y con su descripción en su diario de clase.</p> <p>3. Analice en equipos de 5 integrantes, los materiales y reglas del Quidditch, luego de buscar la información en diferentes fuentes de internet o fuentes orales.</p>	<p>1. Se sugiere que revise el texto de la UV sobre las etapas de la administración(s/f) en: <a href="https://www.uv.mx/personal/alsalas/files/2014/09/Proceso-Administrativo.pdf">https://www.uv.mx/personal/alsalas/files/2014/09/Proceso-Administrativo.pdf</a> y los pasos de cómo organizar un evento deportivo en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lke4LbJ_F2Q">https://www.youtube.com/watch?v=lke4LbJ_F2Q</a> Administración deportiva” en: <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3644057.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3644057.pdf</a></p> <p>2. Se sugiere que discuta el texto de Blázquez A., “La visión general de los eventos deportivos” en; <a href="https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/200903111228201.pdf">https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/200903111228201.pdf</a></p> <p>3. Se sugiere que recuerde el deporte que se juega en la serie de Harry Potter, lea “¡¡Jugamos al Quidditch!! Educación Física en Hogwarts” en:</p>



<p>a) Después de unos minutos de socializar con su equipo los hallazgos y tomar notas, forme nuevos equipos y vuelva a socializarlas.</p> <p>b) Discuta las reglas, materiales y formas de juego del Quidditch en plenaria y seleccione las que apliquen a su contexto para jugarlo.</p> <p>4. Programe más oportunidades de participación y actividad con varios equipos pequeños, mixtos jugando al mismo tiempo donde cada estudiante juegue un rol para integrar a todos.</p> <p>a) Practique el juego de Quidditch con sus compañeros.</p> <p>b) Modifique los espacios, tiempos, materiales y número de jugadores a las condiciones del contexto.</p>	<p><a href="https://maestroerrante.blogspot.com/2017/02/jugamos-al-quidditch-educacion-fisica.html">https://maestroerrante.blogspot.com/2017/02/jugamos-al-quidditch-educacion-fisica.html</a></p> <p>4. Se sugiere que revise el video " Aprende a jugar al Quidditch en 5 minutos" en: las <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iQWWc1WREE0">https://www.youtube.com/watch?v=iQWWc1WREE0</a> Se sugiere dividir los espacios para que varios equipos puedan jugar al mismo tiempo.</p>
<p>5. Formule diferentes propuestas para realizar un torneo de Quidditch, handball o voleibol partiendo del objetivo, participantes, instalaciones y viabilidad del mismo.</p> <p>a) Establezca las condiciones del contexto, tiempos de juego, etapas y demás factores internos y externos. Es importante que el docente brinde el acompañamiento al grupo y haga las preguntas que lleven a la reflexión para la toma de decisiones. (Diseño del evento).</p> <p>b) Pruebe jugar al menos 3 de las propuestas durante una clase. (En una clase juega quidditch, handball y voleibol).</p> <p>c) Pronostique las posibilidades y ventajas de cada deporte o juego propuesto.</p>	<p>5. Se recomienda que el evento deportivo sea un deporte de cancha dividida que promueva el respeto a las reglas, la interacción con la comunidad estudiantil, el fomento de hábitos saludables y la cohesión social. El papel del docente como mediador y guía es fundamental para la toma de decisiones, evitar los conflictos de intereses y promover un ambiente de respeto, colaboración y asertividad.</p>



<p>6. Seleccione, en plenaria, qué deporte o juego se elige para el torneo escolar.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Establezca los rangos de coordinadores e integrantes de los equipos necesarios para el evento.</li><li>En un diagrama de flujo u otro organizador gráfico clasifique los momentos y personas encargadas de los diferentes procesos. (Fase 1: Definición y Diseño de las Características del Evento).</li><li>De manera individual, organice en su diario de clase el proceso del evento junto con el diagrama de flujo hecho en plenaria.</li></ol>	<p>6. Se recomienda que examine la página Buscacursos (2018) "Etapas clave en la organización de eventos deportivos". <a href="https://www.buscacursos.com/blog/organizacion-eventos-deportivos/">https://www.buscacursos.com/blog/organizacion-eventos-deportivos/</a></p> <p>Se sugiere que reafirme lo que es un diagrama de flujo en: "Qué es un Diagrama de Flujo de Proceso o Flujograma" <a href="https://www.aiteco.com/diagrama-de-flujo/">https://www.aiteco.com/diagrama-de-flujo/</a></p>
<p><b>Sistemas de eliminación deportiva y los beneficios de participar en las competencias deportivas</b></p> <p>7. Recuerde si ha participado en algunos torneos deportivos mientras trota suavemente en binas por 5 minutos y socializa su experiencia con su compañero. Relate sus experiencias en torneos deportivos preguntando ¿cómo se eligió al ganador? ¿Qué beneficios a nivel personal, social y de salud obtuvo? ¿Qué haría para determinar el campeón de un torneo deportivo? ¿Sabe cómo se elige al campeón de la liga mexicana o en el mundial FIFA?</p>	<p>7. Se sugiere que realice alguna actividad deportiva para recordar y socializar sus conocimientos al respecto. A manera de rally se pueden resolver los retos o pistas para que identifique los sistemas de eliminación deportiva y los beneficios de participar en eventos deportivos tanto a nivel físico como en el manejo de emociones y fortalecimiento de valores.</p>
<p>8. Revise información sobre el tema en diversas fuentes, procurando que sean confiables o con terminación PDF de manera individual.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Resuma lo encontrado y contraste con la información de otros compañeros en equipos mixtos de 3 a 4 integrantes.</li><li>En plenaria, contraste la información sobre los diferentes sistemas de eliminación deportiva y ordénelos en un organizador gráfico.</li></ol>	<p>8. Se sugiere que tome notas del video "Sistemas de eliminación en las competencias deportivas" en: <a href="https://www.ecured.cu/Sistemas_de_eliminaci%C3%B3n_en_las_competencias_deportivas">https://www.ecured.cu/Sistemas de eliminaci%C3%B3n en las competencias deportivas</a></p>



<p>9. Discuta con su grupo la organización para hacer un minitorneo en la clase con el sistema de eliminación sencilla de algún juego tradicional o cualquier otro que implique habilidades físicas como vencidas, manitas calientes, etc. y júéguelo en clase. Al finalizar la sesión revise si el número de encuentros coincidió con la información revisada. Analice los posibles conflictos que se pueden generar en los torneos y su solución.</p>	<p>Se sugiere que se elija una actividad o juego que represente un reto divertido para el estudiante y donde ponga en juego sus habilidades motrices físicas condicionales y/o coordinativas. Juegos de equilibrio, coordinación, ritmo, etc, son también algunas opciones. Tenga presente que el propósito es conocer el sistema de eliminación sencilla mientras se ejercita en un ambiente recreativo y participativo. Los alumnos con alguna situación o limitación pueden ser jueces, anotadores o coordinadores.</p>
<p>10. Calcule individualmente, en su diario de clase, el número de partidos conforme a lo investigado tanto para el sistema de doble eliminación como de Round Robin.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Programe en binas mixtas, los juegos a realizar con el sistema de doble eliminación.</li><li>Aplique el sistema de doble eliminación al participar en un mini torneo de tenis de mesa en binas que integre a todos los estudiantes. Sea empático con todos sus compañeros y desarrolle sus habilidades físicas y socioemocionales, la tolerancia, la autorregulación y la asertividad.</li><li>Compruebe en plenaria si el número de juegos coincide con lo programado. Examine si los encuentros programados coincidieron con lo realizado y regístrelo en su diario de clase.</li></ol>	<p>10. Se sugiere que el torneo sea de algún juego o deporte fácil de realizar con pelotas de esponja, o con el mínimo de materiales. Juegue en binas o tercias, de modo que pueda concluir en una o dos sesiones. Los estudiantes con algún impedimento para realizar actividades físicas se incluyen dentro de los equipos con las adaptaciones necesarias a las reglas; también pueden ser jueces, coordinadores, etc.</p>
<p>11. Planee un torneo al interior de su grupo con el sistema de round robin con un deporte modificado que juegue por equipos o el que eligió para el torneo escolar.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Defina el número de juegos para números pares y nones en su diario de clase y juegue con sus compañeros en un ambiente de recreación y esparcimiento.</li><li>Una vez terminado el minitorneo, a manera de reflexión individual explique los beneficios que obtuvo a nivel físico, social y personal, así como los valores que</li></ol>	<p>11. Se recomienda hacer las adaptaciones a las reglas, el espacio, el número de jugadores y el tiempo entre otras variantes a fin de propiciar una mayor participación en el tiempo de juego de los estudiantes. Evite jugar muchos en un solo equipo o cancha, mejor más equipos mixtos y de menos integrantes.</p>





<p>ha desarrollado al participar en las actividades del bloque.</p>	
<p><b>Las relaciones con los demás. Resolución de conflictos.</b> <b>Convivencia Social</b></p> <p>12. Registre, en plenaria, los pasos para la organización de un evento deportivo. Liste a los coordinadores para las diversas comisiones o coordinaciones: dirección, publicidad, recursos materiales, jueceo, premiación, instalaciones, área técnica, etc. las necesarias de acuerdo al tipo de evento que decidieron realizar. (Distribución de la organización, estructura y programación)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Identifique los posibles problemas o situaciones de conflicto que se puedan presentar antes, durante y después del torneo; tanto al interior de la organización, como entre los participantes.</li><li>b) Enuncie las Habilidades Socioemocionales como autorregulación que necesita para hacer frente a ellos y cómo actuar en caso de un problema.</li></ul>	<p>12. Se sugiere que utilice la lectura "Organización de eventos deportivos y gestión de proyectos: factores, fases y áreas" <a href="https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133010.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133010.pdf</a> como guía para organizar su evento.</p> <p>Se sugiere como material de consulta la "Guía gratis para La Organización De Un Evento Deportivo" en: <a href="https://vivetix.com/f/p/b/organizacion-eventos-deportivos">https://vivetix.com/f/p/b/organizacion-eventos-deportivos</a></p> <p>Se recomienda que tome nota del video "Construye T y las habilidades socioemocionales" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GfCmSGhK-v4">https://www.youtube.com/watch?v=GfCmSGhK-v4</a></p>
<p>13. Revise, en equipo, lo que corresponde programar, hacer, generar, buscar o realizar de acuerdo a la comisión o rol con que participe en la organización del evento. Estime las propuestas de cada integrante, con una escucha activa, tolerancia y respeto a cada opinión.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Describa, junto con su equipo, el rol con las tareas-funciones.</li><li>b) En plenaria, ordene en una ruta crítica las actividades antes, durante y después del evento y escríbalas en su diario de clase.</li></ul>	<p>13. Se sugiere que revise la "Guía metodológica para la gestión y organización de eventos recreativos para líderes de comunidades menos favorecidas" en: <a href="https://www.efdeportes.com/efd138/organizacion-de-eventos-recreativos.htm">https://www.efdeportes.com/efd138/organizacion-de-eventos-recreativos.htm</a></p>
<p>14. Examine, en tercias y de acuerdo a su experiencia los posibles conflictos que pueden surgir dentro del torneo, con</p>	<p>14. Se recomienda la Ficha 1.6 del programa Construye T "Resuelvo y trasciendo los conflictos" en:</p>



la técnica de café o tertulia, además de los hábitos de alimentación, descanso e higiene para mantenerse sano.

- a) Infiera las causas y posibles soluciones de conflictos.
- b) Seleccione la ruta o pasos a seguir para solucionarlos.
- c) Conecte las causas con los efectos y consecuencias que éstos generan y la posible solución para promover la asertividad en la resolución de los conflictos.
- d) Discuta en plenaria las diferentes soluciones a los posibles problemas.
- e) Haga un compromiso de predicar con el ejemplo el juego limpio, los hábitos de higiene, alimentación y salud.

[http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/lecciones/leccion1/colaboracion/1.6\\_P\\_Resolver\\_y\\_traciendo\\_los\\_conflictos\\_M3\\_R3.pdf](http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/lecciones/leccion1/colaboracion/1.6_P_Resolver_y_traciendo_los_conflictos_M3_R3.pdf)

### **PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO**

#### **Torneo deportivo-recreativo comunitario**

Organice con todo su grupo un torneo deportivo-recreativo de Quidditch, handball o voleibol donde aplique la administración deportiva en un ambiente de comunicación asertiva, que mejore la colaboración entre los miembros del grupo y promueva hábitos saludables en beneficio de la comunidad escolar. (Fase 3: actuación-ejecución y celebración del evento)

Al final del torneo evalúe su desempeño con una reflexión escrita de al menos dos cuartillas sobre lo aprendido en los aspectos administrativos, físicos, deportivos, sociales y actitudinales dónde detecte los aspectos a mejorar y cómo puede hacerlo. (Fase 4: Evaluación)

Se sugiere que sea un deporte que les permita convivir y sea más recreativo que competitivo.

Se recomienda que sea un torneo con causa; con un sentido de responsabilidad social; puede ser usado para recaudar fondos en especie, crear conciencia ecológica o algún otro tema que promueva la cohesión de la comunidad



## EVALUACIÓN DEL BLOQUE III

SABER	APRENDIZAJE ESPERADO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
CONOCER	<b>Reconoce</b> sus límites y posibilidades al planificar, ejecutar, dirigir y evaluar un torneo deportivo, que le permita convivir con la comunidad estudiantil e impactar en el fomento de hábitos saludables de vida.	Cuadro sinóptico. Organizador gráfico.	Escala de valoración	30 %
HACER	<b>Aplica</b> las etapas de la Administración Deportiva a través de juegos y deportes, con sus compañeros para emplearlas en la programación y ejecución de su propio evento deportivo.  <b>Prueba</b> sus habilidades y potencialidades físicas, sociales e intelectuales al diseñar, organizar y participar en actividades deportivas y recreativas para mejorar su autoestima y autorregulación.	Diagrama de flujo	Guía de observación Lista de cotejo	30%
SER Y CONVIVIR	<b>Muestra</b> inteligencia emocional y social al resolver problemas derivados de la interacción entre compañeros y oponentes de juego, para	Reflexión sobre los beneficios obtenidos con la práctica de actividades físicas	Instrumentos de Valoración HSE	10%



	poner en práctica sus habilidades socioemocionales y sus valores. <b>Desarrolla</b> relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juegos y deportes para fortalecer su autoestima a través de la promoción del juego limpio y la confrontación lúdica.			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO				
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO INTEGRADOR SUGERIDO	AGENTE DE EVALUACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN (%)
Aula invertida AB Proyectos.	<b>Organice</b> con todo su grupo un torneo deportivo-recreativo para que aplique la administración deportiva en un ambiente de comunicación asertiva, que mejore la colaboración entre los miembros del grupo y promueva hábitos saludables en beneficio de la comunidad escolar.	Individual. Heteroevaluación y coevaluación	Rúbrica. (Ver Anexo 3).	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## INSTRUMENTOS 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.				
<b>TOTAL:</b>				



### INSTRUMENTO DE AUTOVALORACIÓN DE 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.				
<b>TOTAL:</b>				



## REFERENCIAS

- Abad, M., Giménez, F. y Robles, J., (2009) *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. Ef Deportes. <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Álvarez, A., (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Efdeportes. <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Blázquez A., (s/f) *La visión general de los eventos deportivos en;* <https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/200903111228201.pdf>
- Construye T (S.F.) *Resuelvo y trasciendo los conflictos*. [http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/lecciones/leccion1/colaboracion/1.6\\_P\\_Resuelvo\\_y\\_traciendo\\_los\\_conflictos\\_M3\\_R3.pdf](http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/lecciones/leccion1/colaboracion/1.6_P_Resuelvo_y_traciendo_los_conflictos_M3_R3.pdf)
- Díaz Barriga, F. (2006). *Enseñanza Situada*. (2ª ed.). McGraw Hill
- Fédération Internationale de Volleyball (2011) *Manual para entrenadores nivel I*. [http://voleyecuador.org/pdfs/Manual\\_Entrenadores\\_FIVB.pdf](http://voleyecuador.org/pdfs/Manual_Entrenadores_FIVB.pdf)
- Fédération Internationale de Volleyball (s/f) *Manual para entrenadores nivel II*. <https://docs.google.com/document/d/1s3Fmz5bl5GRg85g82cTwitRP7v516W--/edit#>
- Gutiérrez Betancur, J (1996) *Administración deportiva en: Educación Física y Deporte*, ISSN-e 0120-677X, Vol. 18, N°. 2, 1996, págs. 101-107 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3644057.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Pública (2018) *Hacia una estrategia para la prestación de Educación Física de Calidad en el nivel básico del Sistema Educativo Mexicano*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/4974-estrategia-presentar-educacion-fisica-nivel-basico.html>
- Martínez C. (2018) *Por una mejor vida: hacer ejercicio*. Ciencia UNAM. <http://ciencia.unam.mx/leer/746/por-una-mejor-vida-hacer-ejercicio>
- Magaz-González, A.M.; Fanjul-Suárez, J.L. (2012) *Organización de eventos deportivos y gestión de proyectos: factores, fases y áreas*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 12. (45),138-169 <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133010.pdf>
- Maturana, F. (2014) *Transformación en la convivencia*. Granica
- Navia M. y Clavijo N., (2009) "Guía metodológica para la gestión y organización de eventos recreativos para líderes de comunidades menos favorecidas" <https://www.efdeportes.com/efd138/organizacion-de-eventos-recreativos.htm>
- PNUD (2020) *Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior*. Programa ConoceT. [http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte\\_2.pdf](http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf)
- Universidad Veracruzana (2014) *Proceso Administrativo*. <https://www.uv.mx/personal/alsalas/files/2014/09/Proceso-Administrativo.pdf>



Secretaría de Educación Pública (2017) *Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior*. <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12491/4/images/libro.pdf>

## REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Blázquez Sánchez, D. (2017) *Métodos de enseñanza en educación física, Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. (segunda edición). INDE.

Lancet. 2012 *Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non Communicable Diseases* July 21; 380(9838): 219–229.

[https://api.research-](https://api.research-repository.uwa.edu.au/ws/portalfiles/portal/79077092/AAM_Effect_of_physical_activity_on_major_non_communicable.pdf)

[repository.uwa.edu.au/ws/portalfiles/portal/79077092/AAM Effect of physical activity on major non communicable.pdf](https://api.research-repository.uwa.edu.au/ws/portalfiles/portal/79077092/AAM_Effect_of_physical_activity_on_major_non_communicable.pdf)

López Carrasco, M. (2013) *Aprendizaje, competencias y TIC* (primera edición) Pearson.

OMS (26 de noviembre de 2020). *Actividad física, Datos y cifras* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB

Aiteco Consultores S.L.( S.F.) “Qué es un Diagrama de Flujo de Proceso o Flujograma” <https://www.aiteco.com/diagrama-de-flujo>

Buscacursos (2018). 3 Etapas clave en la organización de eventos deportivos.

<https://www.buscacursos.com/blog/organizacion-eventos-deportivos/>

Castellano Beltrán, M. (2011). Progresión de ejercicios conscientes para la mejora de la capacidad respiratoria en Educación Física Salud. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 16, (162)

<https://www.efdeportes.com/efd162/ejercicios-la-mejora-de-la-capacidad-respiratoria.htm>

Chess.com ES (2017). *Trucos tácticos de ajedrez para principiantes: la desviación*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qwHPB4>

Chess.com ES (2017). *Trucos tácticos de ajedrez para principiantes: Doble Amenaza* [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=y-jksDfG6BA&list=PLr6H6zkw9SGLD5xHA\\_bPP3TqItxPO4A81](https://www.youtube.com/watch?v=y-jksDfG6BA&list=PLr6H6zkw9SGLD5xHA_bPP3TqItxPO4A81)

CIJ Ontígola (2017, 14 de julio). *Aprende a jugar al Quidditch en 5 minutos*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=iQWWc1WREE0>

Construye T (30 jul 2015). *Construye T y las habilidades socioemocionales* [Video]

<https://www.youtube.com/watch?v=GfCmSGhK-v4>

ConstruyeT (2021). *Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior*. <http://construyet.sep.gob.mx/componentes/5/salud>

ConstruyeT (2021). *Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Suplemento de actividades reflexivas en torno a la perspectiva de género y el deporte*.

<http://construyet.sep.gob.mx/componentes/3/deporte>





- ConstruyeT (2021). *Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. Sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales.* [http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte\\_2.pdf](http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_2.pdf)
- Chess24 en Español (2020). *Cómo jugar al Ajedrez. Tutorial de Ajedrez para principiantes por Pepe Cuenca.* [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=x4R2EPkYzZk>
- EcuRed (2016). *Sistemas de eliminación en las competencias deportivas* [https://www.ecured.cu/Sistemas de eliminaci%C3%B3n en las competencias deportivas](https://www.ecured.cu/Sistemas-de-eliminaci%C3%B3n-en-las-competencias-deportivas)
- FisioOnline(2012, 1 de mayo). *Conciencia de la respiración diafragmática y torácica.* Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MISENebf-go>
- García A.,(2015). *Educación Física I Estrategias y tácticas.*[Video].YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UykwWPeofHk>
- García A. (2015) *Educación Física II 37 la estrategia.* [Video].YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=S5GG\\_H4viL4&t=177s](https://www.youtube.com/watch?v=S5GG_H4viL4&t=177s)
- iChess.es (2017) *5 Tipos de Tácticas de Ajedrez.* <https://www.ichess.es/blog/5-tipos-de-tacticas-de-ajedrez/>
- iChess.es (2018). *Las 5 Mejores Problemas de Ajedrez para Principiantes.* <https://www.ichess.es/blog/los-5-mejores-problemas-ajedrez-principiantes>
- Kirolzale (2020, 12 de nov.). *Cómo organizar un evento deportivo paso a paso* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=lke4LbJ\\_F2Q](https://www.youtube.com/watch?v=lke4LbJ_F2Q)
- Maestro Errante (2017). *¡¡Jugamos al Quidditch!! Educación Física en Hogwarts* <https://maestroerrante.blogspot.com/2017/02/jugamos-al-quidditch-educacion-fisica.html>
- Navia M. y Clavijo N, (2009) *Guía metodológica para la gestión y organización de eventos recreativos para líderes de comunidades menos favorecidas* <https://www.efdeportes.com/efd138/organizacion-de-eventos-recreativos.htm>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016) *Insufficiently active (crude estimate)* [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/insufficiently-active-\(crude-estimate\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/insufficiently-active-(crude-estimate))
- Stars Volleyball (s/f ) *Sistemas de Juego en Volleyball* (<https://starsvolleyball.es/sin-categoria/sistemas-de-juego-voleibol>)
- Tonoterapia a 432 hz (2018, 5 de abril) *Libera-purifica y elimina emociones negativas acumuladas A 432 HZ.* [Video]. Youtube. <https://youtu.be/ytNMzT9rdEU>
- V. FUENTES. (2017, 19 de abril) *Música para una meditación dinámica.* [Video]. Youtube. <https://youtu.be/0zl2iMemyVU>
- Vivetix (S.F.) *Guía gratis para La Organización De Un Evento Deportivo.* <https://vivetix.com/f/p/b/organizacion-eventos-deportivos>
- Your Inner Voice (2018, 21 de marzo) *Dynamic Meditation / 1 hour / 5 Phases / Modern Music.* [Video]. Youtube. [https://youtu.be/\\_cmbQiC67dk](https://youtu.be/_cmbQiC67dk)
- Zensorial (2020, 18 de julio) *Liberador emocional/Música para liberar emociones atrapadas/Libérate de esos sentimientos negativos.* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ak3vqlrYSUc>



## ANEXOS

### ANEXO 1: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL TORNEO INTERNO

DATOS DEL ALUMNO:				FECHA :	
INDICACIONES: Marque con una "X" el nivel de logro alcanzado y coloque el puntaje correspondiente en la columna de total. La escala es de 1 a 5. La suma más alta es de 30 puntos (excelente desempeño), al final del instrumento se propone la ponderación, que equivale al 30% de la evaluación sumativa del Bloque I.					
CRITERIOS	EXCELENTE 5	BIEN 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
Tácticas y estrategias de juego	Diseña tácticas y estrategias creativas y eficaces a la ofensiva y defensiva considerando el potencial propio, el de sus compañeros y las características del juego.	Diseña algunas tácticas y estrategias creativas a la ofensiva o defensiva. Considera parcialmente el potencial propio, el de sus compañeros y las características del juego.	Diseña pocas tácticas o estrategias, repite modelos sin considerar el potencial propio o el de sus compañeros, Considera parcialmente las características del juego.	No diseña tácticas o estrategias ni considera el potencial de sus compañeros ni las características del juego.	
Desarrollo mental, deporte y liberación de tensiones	En su reflexión final argumenta correctamente la relación y los beneficios del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones.	En su reflexión final argumenta parcialmente la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones.	En su reflexión final expresa, pero no argumenta la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones.	En su reflexión final no reconoce la relación del desarrollo mental con la práctica deportiva, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones.	
Reconocimiento de habilidades	Reconoce las particularidades y habilidades de sus	Reconoce las particularidades y habilidades de sus	Reconoce algunas habilidades de sus compañeros, sin	No reconoce las habilidades de sus compañeros, ni	



	compañeros. Integra equipos mixtos e incluye en su equipo a estudiantes vulnerables, resaltando sus virtudes y habilidades sociales.	compañeros, integra equipos mixtos e incluye al menos a uno vulnerable. Descubre las virtudes y habilidades de éstos.	integrar equipos mixtos o incluir a estudiantes vulnerables en su equipo.	integra equipos mixtos o no incluye a los menos hábiles o vulnerables, tampoco resalta las virtudes y habilidades sociales.	
Toma de decisiones	Siempre toma decisiones acertadas en su actuar deportivo con base en un análisis de la situación	Por lo general toma decisiones acertadas en su actuar deportivo, regularmente con base en un análisis de la situación	Toma pocas decisiones acertadas en su actuar deportivo y por lo regular sin un análisis de la situación	No toma decisiones acertadas en su actuar deportivo, ni realiza un análisis de la situación	
Estrategias comunicativas y	Aplica diferentes estrategias comunicativas asertivas de acuerdo con sus compañeros, el momento del juego y su objetivo.	Aplica estrategias comunicativas asertivas en la mayoría de los casos, de acuerdo con sus compañeros, el momento del juego o su objetivo.	Aplica pocas estrategias comunicativas asertivas, no siempre considera a sus compañeros, el momento del juego o su objetivo.	No aplica estrategias comunicativas asertivas, pues no considera a sus compañeros, el momento del juego o su objetivo.	
Actitud	Asume siempre una actitud y actuación constructiva, durante todo el torneo y es congruente con su vida diaria.	La mayor parte del tiempo asume una actitud y actuación constructiva, durante el torneo, es congruente la mayor parte del tiempo con su vida diaria.	Su actitud es indiferente y algunas veces su actuación es constructiva y congruente para aplicarla en la vida diaria.	No asume una actitud ni actuación constructiva, no le interesa aplicarla en su vida diaria.	
<b>TOTAL</b>					



Ponderación	12 reactivos o menos	13-20	21-27	28-30
Total: 30	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente
Comentarios u observaciones:				
Nombre del docente (evaluador):				



## ANEXO 2: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA CREACIÓN MOTRIZ

DATOS DEL ALUMNO:					FECHA :
INDICACIONES: Esta herramienta es tanto para la evaluación hecha por el docente a cada estudiante "heteroevaluación" como para la que se hace entre compañeros "coevaluación". Marque con una "X" el nivel de logro alcanzado y coloque el puntaje correspondiente en la columna de total. La escala es de 1 a 5. La suma más alta es de 30 puntos (excelente desempeño). La "hetero y la coevaluación" equivalen juntas al 30% de la evaluación sumativa del Bloque II. Se sugiere que la coevaluación se acompañe de una retroalimentación hacia el estudiante evaluado.					
CRITERIOS	EXCELENTE 5	BIEN 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
Integración	Realiza la secuencia motora por equipos completa y con seguridad e interpreta el pensamiento emoción de cada integrante	Realiza la secuencia motora por equipos e interpreta el pensamiento-emoción de cada integrante.	Realiza forzado la secuencia motora por equipos o su interpretación no integra el pensamiento-emoción de cada integrante	No realiza la secuencia motora por equipos o interpreta limitadamente el pensamiento emoción de los integrantes	
Creatividad	La secuencia es totalmente innovadora, auténtica y refleja la creatividad motriz del equipo.	La secuencia es mayormente innovadora o auténtica y refleja la creatividad motriz de la mayoría del equipo.	La secuencia es poco innovadora o auténtica y refleja la escasa creatividad motriz del equipo.	La secuencia no es innovadora, ni auténtica y no refleja la creatividad motriz del equipo.	
Frase título	El título es original y refleja lo que quieren decir y aportar a los demás en su obra. La frase se genera desde	El título es poco original y refleja lo que quieren decir y aportar a los demás en su obra. La frase se genera desde	El título no es original, refleja el aporte de algunos miembros del equipo. La frase parte del	El título no es original, refleja el poco o nulo aporte de algunos miembros del equipo. La frase parte del	



	el pensamiento y emoción de cada integrante.	el pensamiento y emoción de la mayoría integrante.	pensamiento o emoción de algunos integrantes	pensamiento sólo de algunos integrantes	
Medios	Se basa en la observación de su entorno, la interiorización y la expresión corporal	Se basa en la observación de su entorno, la interiorización y la expresión corporal	Se basa en la observación de su entorno, la interiorización y la expresión corporal	Se basa en la observación de su entorno, la interiorización y la expresión corporal	
Habilidades físico-motrices	Su ejecución es sobresaliente y muestra gran capacidad para controlar su respiración y sus habilidades físico-motrices.	Su ejecución es buena y muestra capacidad para controlar su respiración y sus habilidades físico-motrices.	Su ejecución es regular y muestra poca capacidad para controlar su respiración y sus habilidades físico-motrices.	Su ejecución es deficiente y muestra escasa capacidad para controlar su respiración y habilidades físico-motrices.	
Habilidades socioemocionales	Pone en práctica sus habilidades socioemocionales y asume con respeto y tolerancias la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno	Pone en práctica de sus habilidades socioemocionales y asume la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno	La mayor parte del tiempo pone en práctica sus habilidades socioemocionales y asume parcialmente la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno	Difícilmente pone en práctica sus habilidades socioemocionales y no asume con respeto la relación consigo mismo, con los otros y con su entorno	
<b>TOTAL</b>					
<b>Ponderación</b>	12 reactivos o menos	13-20	21-27	28-30	



Total: 30	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente desempeño
Comentarios u observaciones:				
Nombre del evaluador:				



### ANEXO 3: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL TORNEO DEPORTIVO RECREATIVO

DATOS DEL ALUMNO:					FECHA :
INDICACIONES: Esta herramienta es tanto para la evaluación hecha por el docente a cada estudiante "heteroevaluación" como para la que se hace entre compañeros "coevaluación". Marque con una "X" el nivel de desempeño alcanzado y coloque el puntaje correspondiente en la columna de total. La escala es de 1 a 5 puntos. La suma más alta es de 30 puntos en los 6 criterios (excelente desempeño). La "hetero y la coevaluación" equivalen juntas al 30% de la evaluación sumativa del Bloque III. Se sugiere que la coevaluación se acompañe de una retroalimentación hacia el estudiante evaluado.					
CRITERIOS	EXCELENTE 5	BIEN 3	REGULAR 2	INSUFICIENTE 1	TOTAL
Fase de Planeación	Participa activamente en la planeación del torneo, prepara y anticipa todo lo concerniente a su comisión y apoya a otros.	Participa en la planeación del torneo, prepara y anticipa lo concerniente a su comisión.	Participa poco en la planeación del torneo, prepara y anticipa poco lo concerniente a su comisión.	No participa en la planeación del torneo, ni prepara o anticipa lo concerniente a su comisión.	
Fase 2: Dirección	Define y aplica las funciones, niveles y actividades de los elementos materiales y humanos del torneo.	Conoce las funciones, niveles y actividades de los elementos materiales y humanos del torneo.	Conoce algunas de las funciones, niveles y actividades de los elementos materiales y humanos del torneo.	No participa ni conoce las funciones, niveles y actividades de los elementos materiales y humanos del torneo.	
Fase 3: actuación o ejecución	Durante el realiza su función o tarea dentro de la organización con excelencia.	Durante el realiza bien su función o tarea dentro de la organización	Durante el realiza medianamente su función o tarea dentro de la organización	Durante el no realiza su función o tarea dentro de la organización	





Impacto a la comunidad	Promueve hábitos saludables, el juego limpio y un ambiente recreativo de en beneficio de la comunidad escolar con su ejemplo.	Promueve hábitos saludables, el juego limpio y un ambiente recreativo en la comunidad escolar, aunque no siempre es ejemplo de ello.	Promueve algunos hábitos saludables o ambientes recreativos en la comunidad escolar sin ser ejemplo.	No promueve hábitos saludables o ambientes recreativos en la comunidad escolar ni es ejemplo de ellos.	
Comunicación asertiva	Siempre se comunica de manera asertiva, para colaborar y resolver los conflictos al interior y exterior del grupo.	La mayor parte del tiempo se comunica de manera asertiva, para colaborar y resolver los conflictos al interior y exterior del grupo.	Algunas veces se comunica de manera asertiva, para colaborar y resolver los conflictos al interior y exterior del grupo.	No se comunica de manera asertiva, ni colabora para resolver los conflictos al interior y exterior del grupo.	
Fase 4: Evaluación	Su reflexión es dos cuartillas o más y refleja un aprendizaje significativo en los aspectos administrativos, físicos, deportivos, sociales y actitudinales del torneo.	Su reflexión es de menos de dos cuartillas y refleja un aprendizaje en la mayoría de los aspectos del torneo.	Su reflexión es de una cuartilla y refleja un aprendizaje básico en alguno de los aspectos del torneo.	No realiza su reflexión y no refleja aprendizajes significativos en algunos de los aspectos del torneo.	
Aspectos de mejora	Detecte cinco o más aspectos a mejorar en sí mismo y cómo puede hacerlo.	Detecte tres o cuatro aspectos a mejorar en sí mismo y cómo puede hacerlo.	Detecte menos de tres aspectos a mejorar en sí mismo y cómo puede hacerlo.	No detecta aspectos a mejorar en sí mismo, o si los detecta no propone cómo puede mejorar.	
<b>TOTAL</b>					



Ponderación	12 reactivos o menos	13-20	21-27	28-30
Total: 30	Necesita apoyo	Regular desempeño	Buen desempeño	Excelente desempeño
Comentarios u observaciones:				
Nombre del evaluador:				

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