

## ASPECTOS A EVALUAR

SISTEMA DE EVALUACIÓN		
FACTOR	PONDERACIÓN	INSTRUMENTO
Aprendizaje declarativo: Hechos, conceptos , principios	50%	Examen escrito y físico
Aprendizaje procedimental: Estrategias, técnica, habilidades destrezas	50%	Lista de cotejo Lista de verificación

Exámenes 50% y Evaluación continua 50%

### REQUISITO PARA EXENTAR

Requisito indispensable: 80% asistencias y 40 puntos...

### ASIGNACIÓN DE CALIFICACIONES FINALES

El promedio de las 5 calificaciones parciales proporciona la calificación final, en caso de no exentar la calificación final se promedia con el resultado del examen final 1ª. O 2ª. Vuelta.

La calificación final asentada en la boleta aparece como AC

### BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, A., Blanco, A., Laiz, R., Navarro, R., Valín, A. (2008). *Educación Física Bachillerato*. España: Bruño.
- Frias, G., Rueda, A. Quintana, M., Portilla, J. L. (1997). *La condición física en la E.S.O.*
- Martínez, V. (2005). *Libro de texto del alumno. Educación Física. 1º de Bachillerato*. España: Paidotribo.
- Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Briones, E., Raposo, A. Martínez, E. J. (2010). *Educación Física. Bachillerato 1*. España: Paidotribo. Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., ---Solana A. M., Raposo, A. Martínez, E. J. (2012).
- Educación Física ESO 1*. España: Paidotribo.
- Vázquez, B. (2005). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Síntesis
- Vigarello, G. (2005). *Historia del cuerpo. Del renacimiento a la ilustración* Madrid: Taurus.



## PREPARATORIA LA SALLE DEL PEDREGAL CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 1166

Educación Física V (1513)

CICLO 2024-2025

Profesor: GARDUÑO FLORES MIGUEL ALEJANDRO.

Nombre del alumn@: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

### PRESENTACIÓN

El programa de educación física V contribuye a la formación integral del alumno bachillerato de la escuela nacional preparatoria al promover actitudes, construcción de conceptos y prácticas motrices, en continuidad con los abordados en el curso anterior (Educación física IV).

Esta asignatura mantiene su enfoque de enseñanza al evitar el aprendizaje de prácticas motrices estereotipadas, descontextualizadas de la cultura y de la realidad del estudiante; por el contrario, fomentar aprendizajes orientados hacia la consolidación de un estilo de vida saludable en todos sus escenarios.

La corporeidad de los estudiantes continúa su desarrollo por medio de prácticas motrices que incluyen la expresión corporal, la recreación y el deporte educativo. De este modo, el alumno se beneficia de todas las aportaciones individuales y sociales que proporcionan cada una de las actividades mencionadas, encaminadas a evitar conductas de riesgo, superando la automatización y mecanización de la instrucción deportiva motivadas por el deporte de alto rendimiento. Por consiguiente, el curso desarrolla los contenidos teóricos y prácticos de las actividades físicas anunciadas, buscando la continuidad de la condición física adquirida en el curso anterior y su autorregulación.

El curso cuenta, entre sus principales contenidos: el manejo teórico y práctico de la corporeidad y las prácticas de la vida saludable, así como las relaciones entre estos aspectos; la ejecución de actividades propias del deporte escolar con enfoque socio motriz y los aspectos correspondientes al cuidado y estimulación de la condición física para su autorregulación. Esta organización consta de tres unidades teórico-prácticas con las que podremos iniciar un cambio en los hábitos adecuados de higiene, alimentación y calidad de vida.

El programa contribuye al perfil de egreso del alumno al prepararlo para la práctica de un estilo de vida saludable, como parte del cuidado de sí, a través del desarrollo de su corporeidad en actividades pre deportivas, deportivas y de expresión corporal. Así mismo, se busca generar la actitud analítica y preventiva del alumno ante los conflictos de su entorno, lo cual tendrá repercusiones en su vida cotidiana, como los problemas de salud pública, las conductas de riesgo, el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

### PROPÓSITOS

El alumno consolida la integración de conceptos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le permitan el desarrollo de su corporeidad, principalmente por medio del uso de su motricidad, lo cual reforzará la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional y social.

### MÉTODO

Su enseñanza seguirá orientada por un enfoque social de la motricidad, el cual propone diversas prácticas motrices que incentivan el liderazgo y el desarrollo de su personalidad a partir de su reforzamiento de su corporeidad. Tales acciones buscan trascender la individualización de las habilidades adquiridas en 4º año para enfatizar la socialización, a partir del fortalecimiento de vínculos que permitan el trabajo colaborativo.

### UNIDADES

UNIDAD	FECHA	PRÁCTICAS/ACTIVIDADES
UNIDAD 1. Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable II	Del 14 agosto al 30 de octubre del 2024	Recreación, atletismo, basquetbol, exposición de presentaciones creativas.

UNIDAD 2. Estilos de vida saludable y la sociomotricidad II	Del 06 de noviembre del 2024 al 12 de febrero del 2025	basquetbol y Voleibol, Entrega de proyecto presentación "expresión corporal"
UNIDAD 3. Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud II	Del 19 de febrero al 14 de mayo del 2025	voleibol y Futbol, entrega de macro ciclo y sesión de entrenamiento.

### Fechas de exámenes de periodo

1er período	Del 09 al 23 de septiembre del 2024
2º período	Del 17 al 30 de octubre del 2024
3er período	Del 09 al 13 de diciembre del 2024 y del 13 al 17 de enero del 2025
4º período	Del 17 al 28 de febrero del 2025
5º período	Del 31 de marzo al 11 de abril del 2025

FIRMA DE ENTERADO: \_\_\_\_\_