



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

## **PROGRAMAS DE ESTUDIO 2024**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

# EDUCACIÓN FÍSICA

Primera edición: julio de 2024.

D.R. © UNAM 2024, Universidad Nacional Autónoma de México,  
Ciudad Universitaria. Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, CDMX.

Esta edición y sus características son propiedad de la UNAM.  
Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin  
la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.  
Impreso y hecho en México - *Printed in Mexico*.

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN DE LA MATERIA</b> .....	5
Relación con otras asignaturas .....	8
Enfoque disciplinario y didáctico de la materia .....	9
Concreción en la materia de los principios del Modelo Educativo del Colegio: <i>aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser</i> .....	10
Contribución de la materia al Perfil de Egreso .....	11
Propósitos generales de la materia .....	12
Panorama general de las unidades .....	14

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Presentación de la asignatura de Educación Física .....	17
La evaluación en la Educación Física .....	18
<b>Unidad 1.</b> Formación para la cultura física .....	21
Presentación de la unidad .....	21
Carta descriptiva .....	22
Evaluación .....	24
Referencias .....	25

<b>Unidad 2.</b> Formación para la salud .....	27
Presentación de la unidad .....	27
Carta descriptiva .....	28
Evaluación .....	30
Referencias .....	31
<b>Unidad 3.</b> Formación para el deporte .....	34
Presentación de la unidad .....	34
Carta descriptiva .....	35
Evaluación .....	37
Referencias .....	38
<b>Unidad 4.</b> Formación para la recreación .....	40
Presentación de la unidad .....	40
Carta descriptiva .....	41
Evaluación .....	42
Referencias .....	43
Consideraciones generales .....	45
Referencia complementaria .....	46

## PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

**L**a materia de Educación Física impulsa la obtención de una cultura física con un enfoque formativo a través de promover en el alumnado la práctica de los aprendizajes adquiridos, en su vida escolar y personal como hábitos permanentes relacionados con la actividad física sistematizada. En lo académico, bajo la guía y orientación del profesorado el dominio del conocimiento a partir de la práctica y la vinculación con su experiencia. En lo social, ante sus pares al demostrar los resultados de su aprendizaje, siendo él mismo conductor para sí y para las y los compañeros de grupo. Esto promueve en el alumnado el cambio de actitud en la visión sobre la Educación Física, lo que le permite adquirir nuevas habilidades al apropiarse del conocimiento y valores que lo orienten a una formación integral.

El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es de cultura básica, porque “se propone contribuir a que el alumno adquiriera un conjunto de principios, de elementos productores de saber y de hacer, a través de cuya utilización pueda adquirir mayores y mejores saberes y prácticas...”<sup>1</sup> y propedéutico, general y único “puesto que orienta a la adquisición de la preparación necesaria para cursar con éxito estudios profesionales...”<sup>2</sup>; es decir, que se encuentra orientado a la formación intelectual, ética y social del alumnado, considerados como sujetos de su aprendizaje, cultura y propia educación.

Esto significa que la enseñanza dirigida al alumnado fomenta actitudes y habilidades necesarias para que, por sí mismo, se apropie de conocimientos, desarrolle habilidades y asuma valores desde una actitud crítica.

Por estas razones, la Educación Física en el Colegio impulsa, a través del presente programa, la noción de cultura básica del Modelo Educativo, que al llevarse a efecto por medio de la enseñanza de los aprendizajes planteados, instruye a la apropiación de conocimientos, en función de obtener destrezas y capacidades físicas, habilidades intelectuales, y además la aplicación de bases metodológicas para el desarrollo de la investigación documental, de campo y experimental, que le permitan seguir aprendiendo sobre autocuidado y salud, conformando nuevas actitudes y valores que lo favorezcan como egresado, para que el resultado se vea reflejado al interactuar con su entorno.

El Plan de Estudios Actualizado ubica a la Educación Física como parte de un sistema de apoyo al estudio del alumnado de bachillerato, y al igual que otras materias, ha establecido los puentes necesarios para ser partícipe en su

---

<sup>1</sup> CCH. (1996). Plan de Estudios Actualizado. UNAM. p.p. 36.

<sup>2</sup> Idem, p.38.

formación integral, a partir de un contexto de adquisición de estilos de vida saludables, desde las perspectivas de prevención, autocuidado, enseñanza y prácticas físicas individuales, grupales y disciplinarias; que en su oportunidad incidirán en sus valores, en sus hábitos y actitudes. Esta visión se fundamenta sobre “el buen uso del organismo como propósito fundamental del Departamento de Educación Física”.<sup>3</sup>

Es, por lo tanto, que dentro de la actualización de nuestras formas de funcionamiento se tiene no sólo el impulso y la procuración de las disciplinas deportivas en los planteles, referente de inicio en el Colegio, sino también el atender a los grupos de primer y segundo semestre a través del establecimiento de la clase de Educación Física y de otras actividades que complementan a estas dos líneas de acción. Dentro del contexto del mapa curricular del Colegio, nuestra materia es considerada como formación extracurricular y contiene una asignatura denominada Educación Física para primer y segundo semestre.

Nuestro departamento, a principios de la década de los 70, impulsó un programa operativo que tituló “Programa de Actividades del Departamento de Educación Física”, y es a mediados de los años 80 que a través de dicho programa muestra los cambios que consideró pertinentes en función del trabajo colegiado que se realizaba en las semanas académicas al término de cada ciclo escolar, logrando en 1988 constituir un programa, que se agrupó en tres unidades didácticas: “Formación y Desarrollo Corporal, Formación y Desarrollo Deportivo; y Formación y Desarrollo Recreativo”.

A partir del año 2011, apegado a los lineamientos para tales fines, se impulsó una reestructuración y modificación de este programa, no sólo con el objetivo de crear puentes e interrelaciones con el Modelo Educativo, sino también el de ser parte esencial del mismo.

En el actual Perfil de Egreso del Colegio se determinan una serie de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que convergen con el Modelo Educativo, algunos de los cuales se mencionan a continuación y que se relacionan con la Educación Física:

- a.** Apreciar la salud psíquica y corporal y contar con los conocimientos y actitudes fundamentales necesarios para su conservación.
- b.** Adquirir una visión de conjunto y jerarquizada de los aspectos fundamentales de las distintas disciplinas, de sus elementos conceptuales, metodológicos y teóricos, así como de sus conocimientos propios.
- c.** Relacionar los conocimientos que adquiere de cada disciplina con las otras y transferirlos a otros campos de conocimiento.
- d.** Adquirir actitudes imbuidas de valores de orden individual, social y personalmente asumirlos con bases reflexivas y racionales.

---

<sup>3</sup> Idem, p.106.

Dichos elementos del Perfil del Egreso se basan en las orientaciones que conciben al alumnado capaz de saber y saber hacer al:

1. *Aprender a aprender*. Serán capaces de adquirir nuevos conocimientos por cuenta propia.
2. *Aprender a ser*. Donde se enuncia el propósito de atenderlos no sólo en el ámbito de los conocimientos, sino también en el desarrollo de los valores humanos, particularmente, los éticos, los cívicos y la sensibilidad artística.
3. *Aprender a hacer*. Incluye el desarrollo de habilidades y destrezas que les permita poner en práctica sus conocimientos.
5. *Aprender a convivir*. Aprender a vivir juntos como sociedad, a respetarse unos a otros y a trabajar de manera colaborativa. Este principio aumentará la capacidad del alumnado para tomar decisiones responsables y comprometerse con la mejora de la sociedad.<sup>4</sup>

El presente programa expresa un equilibrio entre lo científico y lo humanístico e impulsa de manera encadenada el *aprender a aprender*, *aprender a hacer* y *aprender a ser*, e incluye desde la Educación Física el aprender a convivir; manifestado en la estructura de los aprendizajes de cada unidad, así como los temas que son desarrollados a través de las estrategias; e incluye una o varias propuestas de evaluación. Además, se han considerado aspectos que involucran la atención de necesidades del alumnado y en su oportunidad demandadas por el profesorado, que en su momento son abordadas de manera particular en clase, por ejemplo: la cultura física, la planificación del ejercicio y la práctica deportiva, el autocuidado y la salud, los desórdenes alimentarios, el aspecto cultural de nuestro país a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, sin dejar de lado la integración de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), por mencionar algunas de ellas.

Por la naturaleza de la materia, se impulsa de manera innata el trabajo individual, en equipo y de manera colaborativa en sus actividades y promueve situaciones de tolerancia, respeto, apoyo, inclusión y solidaridad; valores que convergen en una formación humana y social. Por otra parte, a través de los aprendizajes, temas y estrategias de las unidades, se tiene una orientación de interdisciplina y de transversalidad con otras materias como Ciencias de la Salud, Biología, Química, Psicología, y con algunas afines a las Matemáticas.

Es importante mencionar que las temáticas a tratar en cada unidad se conjuntan con las actividades prácticas que el profesorado desarrolla dentro de su planeación de clase y que permiten un equilibrio entre lo conceptual, procedimental y actitudinal.

---

<sup>4</sup> CTB (2023). *Los 4 Pilares de la Educación*. <https://ctb.pe/los-4-pilares-de-la-educacion/#:~:text=Y%20el%20%20de%20los,la%20mejora%20de%20la%20sociedad.%20Propuesta>

## Relación con otras asignaturas

La Educación Física es una asignatura que se cursa ya sea en primer o segundo semestre, debido a sus características se enmarca en el Área de Ciencias Experimentales del Consejo Académico del Bachillerato (CAB), por lo que tiene una estrecha relación con las materias de Química, Biología, Física, Psicología y Ciencias de la Salud del Colegio, sin embargo, también se relaciona de manera transversal con el Área de Matemáticas.

Si consideramos que nuestro objeto de estudio es el ser humano<sup>5</sup> desde una perspectiva global, la Educación Física se relaciona con la Biología y la Química con temáticas como el agua, su importancia para el sostenimiento de la vida, la conservación de la salud y el autocuidado; de la misma manera se relaciona con temas referentes a los alimentos (macronutrientes y micronutrientes como son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales); su función en el organismo con respecto a los procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo humano durante la práctica de ejercicio vinculados con la alimentación y nutrición. Aunado a eso, temas como la biodiversidad, conservación biológica y el desarrollo sustentable tienen una vinculación con la manifestación del respeto hacia el medio ambiente y con las actividades al aire libre.

Con la Física, si consideramos que en la motricidad humana se observa la transformación de la materia y la energía en movimiento; con Psicología también se relaciona, ya que busca el fortalecimiento del carácter y la autonomía del alumnado, así como los valores de compromiso y respeto hacia sí mismos y a su entorno social; dicho contenido se vincula con nuestra asignatura porque buscamos que hagan conciencia en lo referente al autocuidado, a la prevención de adicciones y factores de riesgo, además de factores protectores que incidan en su salud física y mental.

Con Ciencias de la Salud se relaciona pues en ella se reconoce la multiplicidad de condicionantes para preservar la misma; entre ellas nos referimos al ejercicio físico, descanso, alimentación, nutrición, sedentarismo y trastornos alimenticios. También compartimos temas relacionados con la recreación y sus beneficios en el alumnado, como el uso del ocio, el tiempo libre y el valor del juego en el ser humano.

Y por último, hay una relación con el Área de Matemáticas ya que utilizamos operaciones básicas con el alumnado para la determinación del índice de Masa Corporal (IMC) y las frecuencias cardíacas, así como elementos de estadística para la valoración de su condición física. Con Taller de Cómputo también hay relación, siendo este último de gran relevancia ya que se refiere al uso de las TIC, y lo imprescindible que resulta en cada aspecto de nuestra vida encontrando relación con el uso y búsqueda de información en internet, su discriminación

---

<sup>5</sup> Nota: Se hace referencia al ser humano comprendido como un todo integral y no como una separación de cuerpo y mente.

y selección, lo que ayuda a complementar la información obtenida en la sesión de Educación Física; además, por el uso de hojas de cálculo, tanto para procesar como para presentar gráficamente información diversa, así como el uso de diversas plataformas y apps que complementan los aprendizajes. La relación de la Educación Física con otras disciplinas del conocimiento puede ayudar a que el alumnado conozca cómo ciertos problemas se pueden abordar desde perspectivas distintas, pero también cómo se relacionan entre sí para la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades que les permitan mantener y mejorar la salud integral a lo largo de su vida, por medio de la práctica autónoma y reflexiva del ejercicio físico.

## **Enfoque disciplinario y didáctico de la materia**

### **Enfoque disciplinario**

La Educación Física centra su atención y objeto de estudio en el ser humano en su totalidad, aplica métodos y estrategias para que el alumnado aprenda a reconocerse como individuo, enfrentando la resistencia y los obstáculos ante la práctica de la actividad física sistemática como parte de un estilo de vida saludable. Así mismo, predispone a través del movimiento a la “acción autónoma” de resolver la subsistencia y la necesidad de la trascendencia por medio de lo corpóreo en una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social.

Esta construcción biopsicosocial, está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son los afectos, vínculos, emociones, sensaciones, impactos sensibles, apariencia física estética, libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación–identificación con los otros.

El enfoque es global de formación integral, donde la interacción social (convivencia) basada en el ejercicio físico genera comportamientos motrices y sociales que permiten al alumnado la elección de estrategias para la resolución de situaciones relacionadas con el movimiento y el intelecto; se refiere a una visión global, ya que crea a su vez redes de información y de comunicación.

### **Enfoque didáctico**

El enfoque de la materia de Educación Física retoma los postulados de la cultura básica del Colegio al incorporarlos en la práctica educativa, busca una coherencia entre los diferentes modos de comprender la sociedad, el cuerpo, el movimiento y la salud, que sirva de referente en el quehacer educativo cotidiano, en el proceso de producción de conocimientos, en las formas, las estrategias y en el actuar del profesorado.

Además, la teoría de la acción comunicativa sugiere que para romper con esquemas de educación tradicional, la comunicación del profesorado y alumnado

debe realizarse de forma horizontal sin ostentar jerarquía, como un proceso de construcción dialógica donde el alumnado tenga la confianza de proponer, debatir y plantear dudas y cuestionamientos al profesorado y sus pares.

### **Concreción en la materia de los principios del Modelo Educativo del Colegio: *aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser***

El *aprender a aprender* es un concepto que trasciende al profesorado y recae en el alumnado, ya que los deja como principales actores del proceso educativo. Lo anterior no excluye al profesorado, pues el aprendizaje también debe ser la parte central de nuestro quehacer educativo como guías, orientadores y facilitadores en este proceso. “El aprendizaje se puede definir como un cambio de comportamiento relativamente permanente que se produce como resultado de la experiencia o la práctica. La experiencia es importante en el concepto de aprendizaje. Einstein decía que el aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información.”<sup>6</sup>

Es importante señalar que estos cambios en cuestión deben ser duraderos, tomando en consideración distintos aspectos (físicos, mentales, sociales y emocionales), por lo que se debe llegar a un estado de comprensión del propio aprendizaje sobre la práctica de ejercicio, deporte, recreación y temas transversales, como la perspectiva de género, la sustentabilidad, la formación ciudadana y la incorporación de las TIC, sin dejar de lado la reflexión de cuál fue el proceso para llegar a él; de tal forma que es a la autorregulación a lo que debemos encaminar nuestros esfuerzos.

El *aprender a hacer* implica que el alumnado sea algo más que solamente repetidor de conductas motrices propuestas por el profesorado; más bien que sean capaces de realizarlas de manera autónoma y reflexiva. Para ello es necesario proporcionarles también aprendizajes conceptuales. Por medio de un equilibrio entre las actividades físicas, deportivas, recreativas y conceptuales, el alumnado debe ser capaz de desarrollar habilidades y destrezas para, por ejemplo, diseñar un plan personal de ejercicios de acuerdo con su condición física e intereses y llevarlo a la práctica.

También realizar un calentamiento general, desarrollar cálculos para obtener el índice de masa corporal y conocer sus frecuencias cardíacas; experimentar actividades deportivas y recreativas; administrar el tiempo libre y utilizarlo en actividades físicas que beneficien su salud; utilizar el cuerpo como un medio de expresión y comunicación siendo este un agente de proyección social y cultural. También encaminarlo a resolver problemas motrices y cuidar su salud, previniendo conductas de riesgo.

---

<sup>6</sup> Sáez, J (2018). *Estilos de Aprendizaje y Métodos de Enseñanza*. UNED. p.p. 10

*Aprender a ser* conlleva entre otros aspectos, a la auto aceptación de los alcances y limitaciones que posee el alumnado, así como la práctica de la inclusión, tolerancia, valores e igualdad de género, que deberán ser fomentados por el profesorado

Por medio de las distintas manifestaciones de nuestra asignatura, se promueve también en el alumnado, la autorregulación de las emociones en ambientes tanto competitivos como de convivencia, así como la práctica de valores y actitudes cívicos y éticos que les ayuden a desarrollar su personalidad como seres humanos y sociales.

El Programa Vigente de Educación Física (2024) incide en los principios del Colegio, e incluye aspectos socio constructivistas para fomentar el aprender a convivir juntos en un espacio de sana convivencia y libre de violencia, de socialización y construcción de elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales, sobre autocuidado, ejercicio, deporte y recreación, para que el alumnado obtenga y mantenga un estado de salud que les permita tener una mejor calidad de vida y por consiguiente, académica.

## **Contribución de la materia al Perfil de Egreso**

El Colegio considera al alumnado como sujetos de cultura, quienes no sólo deben comprender los conocimientos, sino también cuestionarlos, juzgarlos, criticarlos y, sobre todo, relacionarlos con su propia experiencia y su realidad, y que además construyan juicios de acuerdo con las experiencias de aprendizaje obtenidas.

La Educación Física contribuye al Perfil de Egreso con la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades físicas, actitudes y valores, que permitan a las y los egresados comprender la importancia de conservar la salud por medio de la práctica cotidiana de ejercicio físico para construir una cultura física.

Nuestra materia contribuye a que el alumnado:

1. Incorpore elementos que permitan adquirir una actitud crítica, reflexiva y propositiva en la construcción del conocimiento sobre corporeidad y autocuidado relacionado con la salud
2. Comprenda la importancia de estilos de vida saludables, por medio de la práctica de ejercicio físico, y una alimentación y descanso adecuados.
3. Emplee los conocimientos adquiridos en la planeación, sistematización y ejecución del ejercicio, de actividades deportivas y recreativas para practicarlas en los diferentes entornos y situaciones de su vida cotidiana.
4. Relacione los conocimientos adquiridos, con otras materias/asignaturas.
5. Experimente el uso de diversos implementos o materiales que le faciliten el desarrollo de su creatividad, motivación y gusto por la práctica del ejercicio físico como medio para mantener un estilo de vida activo y saludable.
6. Aprenda a conocer y gestionar sus emociones en la práctica deportiva y de ejercicio físico, para trasladarlo a otros ámbitos de su vida.
7. Practique actitudes de inclusión y de respeto a la diversidad para fomentar una cultura de paz y ambientes libres de violencia que promuevan la sana convivencia.

8. Implemente la construcción de buenas prácticas<sup>7</sup> en lo que respecta a las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), así como el uso de las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC), para el logro de los objetivos de aprendizaje.

## **Propósitos generales de la materia**

A partir de la contribución al Perfil de Egreso, el alumnado será capaz de:

- Desarrollar a través del movimiento corporal y el uso de TIC las esferas intelectual, emocional y social, lo que le permitirá elegir y dosificar sus actividades físicas, deportivas y recreativas con la finalidad de mantenerse saludable.
- Practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en un ambiente intercultural en el que se desenvuelvan para la formación de hábitos, actitudes y valores que fomenten la utilización del tiempo libre en un medio sustentable.
- Desarrollar confianza y seguridad en sí mismos a través del ejercicio, de las actividades físicas, deportivas y recreativas que faciliten el conocimiento y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
- Promover hábitos de salud, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, por medio del ejercicio, el deporte y la recreación, lo que puede repercutir en su salud individual y colectiva.

Al alcanzar los propósitos, como consecuencia se espera que el alumnado desarrolle los siguientes aprendizajes:

### **Conceptuales**

- a. Conoce los beneficios que le proporciona la práctica habitual de la actividad física sistematizada, deportiva y recreativa, para el desarrollo personal, cultural y social.
- b. Conoce los procesos fisiológicos básicos del organismo durante la práctica regular de ejercicio físico, actividades deportivas y recreativas para el cuidado de su salud.
- c. Adquiere hábitos protectores que lo ayuden en la conformación de estilos de vida saludable y de autocuidado en un medio sustentable e intercultural para la mejora de su vida cotidiana.
- d. Reconoce la importancia de la evaluación médica y de la condición física como indicadores del estado de salud para el cuidado de sí.

---

<sup>7</sup> María José Sosa, Sara Peligros y Dionisio Díaz (2010) definen las buenas prácticas con TIC como toda aquella práctica que con el uso de las TIC supone una mejora o potencialización del proceso de enseñanza-aprendizaje y por tanto de sus resultados, pudiendo servir, además, de referencia a otros contextos.

### Procedimentales

- a. Practica los fundamentos de los deportes impartidos en el Colegio y de algunos alternativos, del acondicionamiento físico, el juego y la recreación para complementar su formación integral.
- b. Incrementa la calidad de ejecución de las habilidades motrices para incorporarlas a los requerimientos de la vida diaria.
- c. Diseña un programa de ejercicios físicos personalizado, con sus diferentes elementos y respectiva dosificación de acuerdo con su condición física para llevarlo a la práctica.

### Actitudinales

- a. Adquiere actitudes positivas hacia sus pares y a la comunidad en general para integrarse al medio social donde se desenvuelve.
- b. Fortalece las relaciones sociales a través del aprender a convivir en un ambiente de respeto, tolerancia e inclusión para una sana convivencia.
- c. Reconoce el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como medios de interacción académica para el desarrollo de su cultura básica.

La concepción del aprendizaje, como construcción del propio alumnado supone que participe activamente en la retroalimentación de los esquemas anteriores de conocimiento<sup>8</sup> para integrar en ellos de manera significativa, las nuevas adquisiciones.

Esta visión se centra en:

- Presentar el contenido teórico-práctico de enseñanza-aprendizaje, de manera que pueda ser asimilado por el alumnado.
- Posibilitar la manifestación de procesos reflexivos que le permitan comprender e integrar a sus estructuras cognoscitivas los nuevos aprendizajes.
- Evitar temas aislados y sin articulación.

Tomando en consideración lo anterior, se han conformado las Unidades del Programa, las cuales se presentan a continuación:

---

<sup>8</sup> Nota: El alumnado construye su conocimiento a partir de las ideas previas que posee, y es a partir de éste que el profesorado, planea, organiza, implementa y evalúa las actividades.

## Panorama general de las unidades

<b>Educación física para primer y segundo semestre</b>		
<b>Unidad 1</b>		12 hrs.
	<b>Formación para la Cultura Física</b>	
<b>Unidad 2</b>		16 hrs.
	<b>Formación para la Salud</b>	
<b>Unidad 3</b>		18 hrs.
	<b>Formación para el Deporte</b>	
<b>Unidad 4</b>		18 hrs.
	<b>Formación para la Recreación</b>	
<b>Total</b>		<b>64 hrs.</b>



Programa de  
Educación Física



## PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**L**a asignatura de Educación Física es parte fundamental en la formación integral del alumnado, por medio de un enfoque de la *cultura básica* con una orientación formativa, humanista y constructivista; busca no sólo el desarrollo físico sino también el fortalecimiento de habilidades, capacidades, destrezas y valores sociales esenciales para la vida a través del movimiento sistematizado como es el ejercicio, la expresión corporal, el deporte y la recreación; mismos que fomentan la salud integral, la sustentabilidad, la perspectiva de género y la ciudadanía. Asimismo, con apoyo de las TIC se fortalece y enriquece la investigación, lo que conlleva al análisis y la reflexión sobre la importancia de ésta en la vida diaria.

En este contexto, el Programa ajustado de Educación Física plasma en sus propósitos y aprendizajes los lineamientos del Plan de Estudios Actualizado y el Perfil de Egreso, ya que orientan a que el alumnado sea capaz de aprender y saber hacer, es decir, poner en práctica los aprendizajes obtenidos.

Estos aprendizajes se indican en las cuatro unidades del presente programa:

1. Formación para la Cultura Física. Con el propósito de que el alumnado comprenda la importancia de la Cultura Física como agente de proyección cultural y social que promueva la convivencia, a través de los medios de la educación física para el desarrollo de la personalidad, para lo cual el tiempo didáctico asignado es de 12 horas.
2. Formación para la Salud. Con el propósito de que el alumnado comprenda los beneficios del ejercicio físico y los factores que intervienen en la salud, a través de su práctica sistemática para favorecer un estilo de vida saludable, a esta unidad se le asigna un tiempo didáctico de 16 horas.
3. Formación para el Deporte. Esta unidad tiene como propósito que el alumnado reconozca los beneficios que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto por medio de su práctica para favorecer la identidad universitaria, así como las habilidades, destrezas, actitudes y valores en su vida cotidiana. Para lograrlo se le ha asignado un tiempo didáctico de 18 horas.
4. Formación para la Recreación. La unidad tiene como propósito que se reconozca la importancia de la recreación, a través de actividades que le orienten sobre el uso del tiempo libre, el ocio y el juego, para mejorar la convivencia en su entorno académico y social. El tiempo didáctico para llevarla a cabo es de 18 horas.

Los aprendizajes son claros al plantear los conocimientos que debe obtener el alumnado en cada unidad. Los temas indican los elementos que dan sustento al aprendizaje y a las estrategias. Se sugieren diversas actividades que impulsan el abordaje de la investigación documental y experimental, además del desarrollo de habilidades físicas, mentales y valores que habrán de poner en práctica.

En cada unidad se sugieren estrategias e instrumentos de evaluación y se da la libertad al profesorado para aplicar otras que desde su perspectiva y experiencia considere más pertinentes. Asimismo, se proporcionan referencias bibliográficas para el alumnado y profesorado, que pueden ser utilizadas como un apoyo para las actividades.

## **La evaluación en la Educación Física**

La evaluación en Educación Física es un proceso de carácter formativo que considera una serie de factores desde el punto de vista didáctico. Permite personalizar la enseñanza al considerar todos los elementos presentes en el desarrollo de aprendizaje como los conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y la forma de adaptarse a las condiciones educativas y sociales del alumnado. La interconexión entre programas y temas se ajusta a una realidad específica, facilitando la comprensión de procesos y resultados según las características individuales de cada persona; además de informar el progreso del aprendizaje en relación con los propósitos y temáticas, lo que permite ajustar las actuaciones del profesorado.

Ante esta tarea, muchas veces, nos vemos ante la duda de poder valorar la adquisición de destrezas; una problemática es dedicar un espacio para la reflexión y diseño de lo que se quiere evaluar en relación con los aprendizajes. No se suele establecer indicadores de evaluación y tampoco las herramientas a lo largo del desarrollo de las unidades. Se evalúa, pero muchas veces de manera subjetiva y basada en datos no sistematizados; por lo que se debe priorizar una evaluación global de las destrezas adquiridas por el alumnado en las habilidades conceptuales, procedimentales, actitudinales, valores y comportamientos que manifiesta en su interacción grupal o en lo individual.

La evaluación en Educación Física en el CCH es integral ya que valora al alumnado como individuos críticos, analíticos y partícipes del contexto y la actualidad. Esta puede ayudarnos a la individualización de la enseñanza, ya que nos permite conocer los niveles alcanzados en cuanto a conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y la forma de adaptarse a las condiciones educativas y sociales. Proporciona información sobre aspectos cognitivos y biológicos, así como las dificultades para realizar determinadas tareas a nivel motriz. “Evaluación implica un proceso sistemático de acopio de información [...] para ser analizada con rigor metodológico, fundamentar la toma de decisiones y promover el aprendizaje complejo en los estudiantes”.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> [1] Sánchez, M y Martínez, A (2020). Evaluación del y para el Aprendizaje: Instrumentos y estrategias. CODEIC-UNAM. p.p.18

Toda evaluación se encuentra sujeta a diversos momentos del proceso educativo, al inicio como un medio diagnóstico, durante el desarrollo como formativo, y su término tiene carácter sumativo. Cada uno de esos momentos puede ser evaluado bajo un criterio cuantitativo y cualitativo.

Lo anterior quiere decir que estas evaluaciones pueden basarse en una medición o realizar un juicio de valor. La evaluación debe ofrecer al alumnado la posibilidad de valorar sus capacidades individuales y de tomar conciencia de su desarrollo, es decir, de autoevaluarse; además, le puede ayudar a realizar comparaciones con respecto al grupo y a sí mismo. La intervención del profesorado se desarrolla durante las cuatro unidades que comprenden el programa. Esta intervención considera distintas actividades que le permitirá al alumnado manifestar sus habilidades motrices y la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes.

Para llevar a cabo la evaluación se propone considerar los siguientes aspectos:

- a.** Emplear la evaluación como medio para orientar la acción docente según las respuestas y dificultades que se producen durante el proceso de enseñanza y de aprendizaje.
- b.** Considerar los factores que inciden de forma relevante en el proceso de enseñanza como son la adecuación de temáticas, metodología, materiales, cantidad de alumnado, etcétera, así como realizar una evaluación de forma individual y otra colectiva o global.
- f.** Las actividades están precedidas por una serie de tareas de evaluación que determinan los conocimientos previos del alumnado con la finalidad de poder adecuar los propósitos de aprendizaje a las necesidades y capacidades de las y los participantes en su conjunto.
- a.** El sistema que se utilice para evaluar debe permitir la posibilidad de participación por parte del alumnado de forma activa en la valoración del proceso de aprendizaje, logrando así una mayor conciencia en lo que respecta a su progreso.
- b.** Al término de cada semestre se debe incluir una evaluación que, además de recoger los resultados finales alcanzados, informe sobre el desarrollo de todo el proceso en su globalidad (sumativa).

Es necesario no perder de vista que las características de la motricidad conllevan, en el terreno de la evaluación, a utilizar modelos e instrumentos diferentes a otras disciplinas del conocimiento. Algunos de los instrumentos para la evaluación práctica pueden ser: técnicas de observación, registro anecdótico, lista de cotejo/lista de control, escala de rango o categoría/escalas de calificación, puntuación, o Likert, y a su vez, escalas cualitativas, numéricas rúbricas, portafolios, entre otros. Como se mencionó, también se puede hacer uso de la autoevaluación, la coevaluación, el descubrimiento guiado, la asignación de tareas, la enseñanza por niveles y recíproca; mismos que pueden ser utilizados por el profesorado para completar su valoración.

Para que la evaluación se considere global debe ser acumulativa y tomar en cuenta las distintas actividades realizadas. Por ejemplo, desarrollo de capacidades físicas (condicionales y coordinativas), habilidades deportivas, procedimentales, así como la participación activa del alumnado en las clases, las actitudes y los valores. Por tal motivo, debemos señalar que en la evaluación como proceso se puede utilizar distintos métodos e instrumentos que debemos ajustar de acuerdo con las situaciones, características grupales e individuales, instalaciones y material, sobre todo a la constante retroalimentación entre profesorado y alumnado.

Con base en las estrategias sugeridas en cada unidad se propone considerar para la evaluación las actividades realizadas en el curso que den la oportunidad de vincularlas con la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa, en las cuales el profesorado, dependiendo de las necesidades de cada grupo y la forma en la que alcanzarán los aprendizajes, deberá realizar su construcción y determinar su valor.

# UNIDAD I. FORMACIÓN PARA LA CULTURA FÍSICA

## Presentación de la unidad

La Unidad I tiene como finalidad transmitir al alumnado la importancia de la actividad física en su vida diaria, su relevancia cultural e impacto social. La Cultura Física abarca no solo la práctica de deportes y ejercicios sino también los conocimientos y hábitos que se fomenten del cuidado del cuerpo, así como la comprensión de los aspectos culturales y sociales que rodean a la educación física.

Ve a la Cultura Física a partir de la relación que tiene la educación física, el cuerpo humano, la actividad física y la expresión corporal desde un enfoque integral que comprende cómo la cultura influye en la percepción que tenemos de nosotros y los demás. Así mismo, es considerado en la Ley General de Cultura Física y Deporte que a la letra dice: “Es un conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso del cuerpo, siendo la educación física el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentarla.”<sup>10</sup>

Para ello, se abordarán sus características y la relación entre cultura y cultura física; se identificarán los puntos en común y las diferencias entre la educación física, actividad física y deporte; así como la diversidad de expresiones corporales, en donde se reconoce y valora la pluralidad de manifestaciones físicas en los contextos culturales. Esto incluye promover una reflexión crítica sobre los estereotipos de género y motricidad; se fomenta la equidad, el respeto por la diversidad, la concepción social del cuerpo a través de la corporeidad, la expresión de valores y las actitudes positivas durante las actividades.

En resumen, la Unidad I desarrolla una visión de la Cultura Física, reconociendo la importancia de la educación física, la actividad física, el deporte, la Recreación, la Corporeidad y el Cuerpo, no sólo como prácticas individuales sino como fenómenos sociales que moldean nuestra identidad y relaciones en un entorno social.

---

<sup>10</sup> Cámara de Diputados. H. Congreso de la Unión (2013-2014). *Ley General de Cultura Física y Deporte*. Recuperado de: [https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY\\_GRAL\\_DE\\_CULTURA\\_FIS\\_Y\\_DEP.pdf](https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_CULTURA_FIS_Y_DEP.pdf)

## Carta descriptiva

Propósito	Tiempo
<p><b>Al finalizar la unidad, el alumnado:</b></p> <p>Comprenderá la importancia de la Cultura Física como agente de proyección cultural y social que promueva la convivencia, a través de los medios de la educación física para el desarrollo de la personalidad.</p>	12 hrs.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<p><b>El alumnado:</b></p> <p><b>Conceptual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende los conceptos de Cultura, Cultura Física y Educación Física, así como las características socioculturales que los constituyen.</li> <li>Describe la diferencia entre Educación Física, Actividad Física, Deporte y Corporeidad.</li> </ul> <p><b>Procedimental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la concepción social del cuerpo a través de su Corporeidad.</li> <li>Experimenta distintas actividades físicas que le permitan vivenciar el ser, hacer y sentir a través del cuerpo.</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa valores y actitudes positivas durante las actividades propuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociedad.</li> <li>Cultura.</li> <li>Cultura física.</li> <li>Educación Física y sus medios.</li> <li>Corporeidad.</li> <li>Concepción social del cuerpo.</li> <li>Perspectiva de género.</li> <li>El cuerpo visto desde una perspectiva de interculturalidad.</li> <li>Expresión corporal.</li> </ul>	<p><b>El profesorado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promueve la participación activa y la construcción colectiva de conocimiento mediante el diálogo reflexivo a través de preguntas que inviten al alumnado a compartir sus vivencias y percepciones en torno a la actividad física y la cultura física.</li> <li>Promueve el uso de las TIC para realizar investigaciones, presentaciones, organizadores gráficos y desarrollo de actividades que permitan al alumnado experimentar cada uno de estos conceptos y sus diferencias.</li> <li>Plantea diferentes actividades (proyectos de investigación, dilemas morales, socio dramas, entre otros) para comprender cómo la diversidad cultural influye en la percepción del cuerpo.</li> <li>Diseña actividades prácticas (expresión corporal, lúdicas, entre otras) que promuevan la importancia del respeto, la tolerancia y la inclusión.</li> <li>Integra la educación emocional en las actividades para que el alumnado construya una autoestima saludable y desarrolle habilidades para gestionar sus emociones a través de preguntas generadoras, charlas, reflexiones grupales, ventana de Johari, entre otras.</li> <li>Fomenta el uso responsable de redes sociales donde el alumnado pueda interactuar de manera respetuosa, compartir recursos y discutir temas relevantes relacionados con los aprendizajes de la unidad.</li> </ul>

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<p><b>El alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta en diferentes fuentes de información los conceptos de Cultura, Cultura Física y Educación Física para realizar un mapa mental, cuadro sinóptico, cuadro comparativo o cualquier organizador gráfico para que, de forma individual o por equipo, desarrollen actividades teórico-prácticas.</li> <li>• Comparte opiniones y reflexiones, valorando y respetando las ideas de sus pares como: mesas redondas, debates, foros, entre otros.</li> <li>• Analiza la relación de su cuerpo y cómo se ve influenciado por las expectativas sociales y culturales para desarrollar habilidades que le permitan construir una autoestima saludable.</li> <li>• Practica actividades de manera individual, en parejas, tercias o grupal para vivenciar el ser, hacer y sentir desde la corporeidad.</li> <li>• Reflexiona sobre sus actitudes y valores en relación con distintas actividades físicas.</li> <li>• Respeta los acuerdos, el cuidado del material y las instalaciones.</li> <li>• Demuestra comportamientos seguros y saludables en su vida cotidiana.</li> </ul>

## **Evaluación**

- Diagnóstica: Preguntas exploratorias, preguntas reflexivas o detonantes, cuestionario diagnóstico.
- Formativa: Debates grupales, videos explicativos, *podcast*, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), infografía, cuadros comparativos, dípticos, trípticos, presentaciones digitales.
- Sumativa: Proyectos colaborativos (ABP-ABP), proyectos finales, portafolio de evidencias, investigación.

### **Instrumentos de evaluación sugeridos:**

- Listas de cotejo, listas de observación, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el alumnado

- Congreso de la Unión. (2013). Ley General de Cultura Física y Deporte. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>
- Eisenberg, R. (2007). *Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004*. UNAM, FES Iztacala.
- González C. (2010). *Educación Física. Complementos de formación disciplinar*. Graó de IRIF, S.L.  
<https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788436949995/4>
- UNESCO, Conferencia General de la UNESCO. (2015). *Carta Internacional eevizada de la educación física, la actividad física y el deporte*. [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- Viedma, J. (2007). *Educación física: cuaderno de teoría para 1° de Bachillerato*. Wanceulen.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

### Para el profesorado

- Bores, C. (2005). *La lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal*. INDE.
- Cámara de Diputados. H. Congreso de la Unión (2023). *Ley General de Cultura Física y Deporte*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>
- García, L. y Solís, M. (2021). *Práctica docente sin sesgos de género. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. CUAIEED/FES Acatlán-UNAM.  
[https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2864/mod\\_resource/content/1/UAPA-Practica-Docente-Sin-Sesgos-Genero/index.html](https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2864/mod_resource/content/1/UAPA-Practica-Docente-Sin-Sesgos-Genero/index.html)
- García, M. (2018). *La institucionalización de la transversalización de igualdad de género en las instituciones de educación superior. Estudios de género: feminismos, violencias y temas emergentes*. Vol. X, pp. 549-561. [https://www.puees.unam.mx/curso2021/materiales/Sesion9/Castro2018\\_LaInstitucionalizacionIgualdadGenero.pdf](https://www.puees.unam.mx/curso2021/materiales/Sesion9/Castro2018_LaInstitucionalizacionIgualdadGenero.pdf)
- Grasso, A. y Beatriz E. (2005). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*. Novedades Educativas.
- Grasso, A. (2019). *La corporeidad incorporada: ¿cómo se enseña desde un nuevo paradigma de cuerpo?* Editorial Brujas.

- Lamas, M. (2015). *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. Boinilla Arteaga Editores. <https://www-digitaliapublishing-com.pbidi.unam.mx:2443/a/40020/>
- Lleixá, T. (2002). *Multiculturalismo y educación física*. Paidotribo.
- Nougués-Forero, M. (2004). *Historia de tres mundos: cuerpo, cultura y movimiento. Reflexiones de cultura física*. UST.
- Romero, S. (1993). *Contenidos de educación física en la escuela: programas renovados, propuesta actual*. Wanceulen.
- Sebastiani E. (2000). *Cualidades físicas*. INDE.
- UNESCO. Conferencia General de la UNESCO. (2015). *Carta Internacional Revisada de la educación física, la actividad física y el deporte*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Zagalaz, M. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. INDE.

## UNIDAD II. FORMACIÓN PARA LA SALUD

### Presentación de la unidad

La Unidad II explora los beneficios físicos, mentales y socioemocionales del ejercicio físico regular, destacando su impacto positivo en la salud del alumnado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”<sup>11</sup>

Para ello, se aborda la condición física y su estrecha relación con el bienestar general, enfatizando la importancia del autocuidado y la prevención como pilares fundamentales para la promoción de la salud, a través de la práctica cotidiana y crítica del ejercicio físico. La unidad se encuentra diseñada de manera integral para que el alumnado comprenda la interrelación entre la actividad física y los diversos aspectos de su bienestar general.

En este contexto la formación para la salud aborda no solo la importancia de la actividad física regular, sino también otros aspectos clave, como las orientaciones de nutrición y descanso, el manejo del estrés y la toma de decisiones informadas que impactan en la salud del alumnado, al analizar los factores protectores y de riesgo que influyen en el bienestar físico y mental, centrándose en promover el ejercicio como medio esencial para un estilo de vida saludable. Entre estos factores de riesgo se estudian las adicciones, los trastornos alimentarios, así como el sedentarismo para la comprensión de sus impactos en la salud, además de las estrategias de prevención. Se hace hincapié en cómo la práctica regular de ejercicio físico actúa como protección, contrarrestando estos riesgos; se aprende la importancia de conocer el índice de masa corporal y la frecuencia cardíaca durante las actividades físicas, así como la evaluación de la condición física como un indicador de la salud general.

Esta unidad es un espacio reflexivo sobre cómo adoptar hábitos saludables y cómo el ejercicio físico puede convertirse en un medio que ayude a mejorar la salud, brindando herramientas para una toma de decisiones informada y consciente respecto a cómo conformar estilos de vida saludable personal y comunitario.

---

<sup>11</sup> OMS (1948). Official Records of the World Health Organization. N° 2, p. 100. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BF%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

## Carta descriptiva

Propósito	Tiempo
<p><b>Al finalizar la unidad, el alumnado:</b></p> <p>Comprenderá los beneficios del ejercicio físico y los factores que intervienen en la salud, a través de su práctica sistemática para favorecer un estilo de vida saludable.</p>	16 hrs.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<p><b>El alumnado:</b></p> <p><b>Conceptual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica los conceptos de salud, factores protectores, factores de riesgo, condición física y prevención.</li> <li>• Conoce la importancia de la frecuencia cardíaca durante la práctica de ejercicio físico y como indicador de salud.</li> </ul> <p><b>Procedimental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectúa las pruebas para evaluar la condición física.</li> <li>• Interpreta los resultados de las pruebas físicas y del índice de masa corporal (IMC).</li> <li>• Aprende la toma de la frecuencia cardíaca en diferentes momentos.</li> <li>• Diseña un plan de ejercicios físicos de acuerdo con sus características individuales, con base en los resultados obtenidos en las pruebas físicas.</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona sobre los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona el ejercicio físico.</li> <li>• Adopta hábitos de autocuidado y prevención en la vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud.</li> <li>• Factores protectores.</li> <li>• Alimentación y Nutrición.</li> <li>• Descanso.</li> <li>• Ejercicio Físico.</li> <li>• Factores de riesgo.</li> <li>• Sedentarismo.</li> <li>• Trastornos alimentarios.</li> <li>• Adicciones.</li> <li>• Condición física.</li> <li>• Pruebas físicas.</li> <li>• Índice de Masa Corporal (IMC).</li> <li>• Planificación del ejercicio físico (volumen, intensidad, frecuencia, densidad y descanso).</li> <li>• Frecuencia cardíaca.</li> <li>• Prevención.</li> <li>• Autocuidado..</li> </ul>	<p><b>El profesorado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las ideas previas del alumnado acerca de las temáticas de la unidad a través de diversos instrumentos como: cuestionarios, formularios, encuestas, entre otros y establece los temas a partir de los resultados obtenidos.</li> <li>• Organiza y emplea en clase diversos materiales y recursos deportivos, recreativos, escritos, visuales y digitales, con base en la temática planteada.</li> <li>• Diseña y aplica diversas actividades, a través de la actividad física sistematizada.</li> <li>• Pone en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas por el alumnado, en la solución de problemas o en la realización de una investigación escolar sobre las temáticas abordadas.</li> <li>• Orienta la discusión y análisis de la información al comparar los resultados obtenidos en las investigaciones, pruebas físicas y en los diseños del alumnado sobre las temáticas de la unidad.</li> <li>• Plantea escenarios, problemas o modelos que permiten aplicar la metodología del ejercicio físico (series, repeticiones, volumen, dosificación y descanso) en la construcción de aprendizajes procedimentales y actitudinales.</li> </ul>

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<p><b>El alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indaga en diferentes fuentes de información los conceptos de salud, condición física, prevención, autocuidado y realiza de forma individual o en equipo, mapas mentales, conceptuales, videos, infografías, presentaciones digitales, donde expresen sus conclusiones.</li> <li>• Realiza investigación sobre factores protectores y de riesgo para participar en plenaria, debates, exposiciones o representaciones donde identifique de acuerdo con su contexto social, familiar y escolar, a través de preguntas detonantes como cuáles son los principales factores de riesgo que enfrentan o cuáles son los factores protectores que tienen o podrían desarrollar, entre otras.</li> <li>• Realiza la evaluación de su condición física a través de una batería de pruebas, siguiendo un protocolo; y obtiene el índice de masa corporal como elementos iniciales para el diseño de un plan de ejercicio personal.</li> <li>• Se ejercita en las clases dosificando e identificando la intensidad del esfuerzo según la fase de ejercitación (calentamiento, parte central y relajación).</li> <li>• Planifica y dirige de forma individual, duplas o tercias, alguna de las fases de ejercitación (calentamiento, parte central, recuperación) atendiendo la intensidad y frecuencia.</li> <li>• Investiga qué es el pulso, tipos de frecuencia cardíaca (FC) y las principales arterias para identificar los puntos de toma.</li> <li>• Registra la FC de forma manual, individual y en duplas, en los diferentes estados; reposo, esfuerzo, recuperación, para una dosificación del ejercicio.</li> <li>• Realiza una comparación de los resultados obtenidos al inicio y al final del curso de las pruebas físicas e identifica los principales beneficios y áreas de oportunidad para mejorar su condición física a través de un texto breve, ensayo, cuestionario o reflexión, entre otras.</li> </ul>

## **Evaluación**

- Diagnóstica: Cuestionario diagnóstico para los temas conceptuales. Batería de pruebas para conocer la condición física. Preguntas reflexivas o detonantes.
- Formativa: Presentaciones digitales, *podcasts* educativos, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), infografía, dípticos, trípticos, murales, cuadros comparativos, investigación.
- Sumativa: Diseño de un plan personal de ejercicio. Propuestas de solución, estudio de caso, proyectos colaborativos (ABP-ABP), proyectos finales, portafolio de evidencias.

## **Instrumentos de evaluación sugeridos**

- Listas de cotejo, listas de observación, rúbricas, evaluaciones en línea, auto evaluadores, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el alumnado

García, N., Martínez, A. y Tabuena, A. (2007). *La tonificación muscular: teoría y práctica*. Paidotribo.

HOB (2006). *Supérate: guía para superar las adicciones*. Neo Person.

Ibañez, A. y Torreadella, J. (1999). *1004 ejercicios de flexibilidad*. Paidotribo.

López, P. (2001). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. INDE.

Organización Mundial de la Salud (2015). *Concepto de salud*. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Saura, J. y Aranda, Solé, R. (1999). *1088 ejercicios en circuito*. Paidotribo.

Serrabona, M., Andueza, J. y Sancho, R. (2004). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. INDE.

Zusman, L. (2009). *Los desórdenes de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia*. Pontificia Universidad Católica del Perú/Fondo Editorial. <https://www-digitalpublishing-com.pbidi.unam.mx:2443/a/9814/>

### Para el profesorado

Alguacil, F. (2022). *Las adicciones en la adolescencia y la juventud: guía práctica para padres y educadores*. Dykinson. <https://www-digitalpublishing-com.pbidi.unam.mx:2443/viewepub/?id=117320>

Arbinaga, F. (2019). *Tecnología digital para la salud y la actividad física*. Pirámide.

Barba, A., Cabrera, R., Izquierdo, M. (2022). *Alimentación y Nutrición. [Presentación multimedia]*. UNAM. RU-CAB/Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. Planteles Oriente, Sur y Vallejo. <https://repositorio.cab.unam.mx/handle/123456789/105>

Bravo, C. (2006). *Evaluación del rendimiento físico: sistema LDF*. Kinesis.

Benito, P.; Calvo, S, Gómez, C. e Iglesias, C. (2014). *Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte*. UNED. <https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788436268287/1>

Cabezuelo, G. (2020). *¡Adolescentes a la mesa!: enseñar a comer sano y prevenir la obesidad y la aterosclerosis*. Díaz de Santos.

Camacho, E. (2019). *Autocuidado de la salud II*. ITESO.

Carolyn, C. (2002). *Anorexia, bulimia y otros trastornos de la alimentación*. Diana.

- Casado, R. y García-Carpintero, A. (2019). *Género y salud: apuntes para comprender las desigualdades y violencia basada en el género y sus repercusiones en la salud*. Díaz de Santos. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/detail.action?docID=5885375>
- Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2012). *Pautas para la prevención y la atención de las adicciones en universidades, institutos y escuelas de educación media superior y superior en México*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/documentos/pautas-para-la-prevencion-y-la-atencion-de-las-adicciones-en-universidades?tab=#:~:text=El%20prop%C3%B3sito%20de%20las%20Pautas%20para%20la%20prevenci%C3%B3n,de%20los%20niveles%20medio%20superior%20y%20superior%20en>
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. INDE.
- García, J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física*. Gymnos.
- García L (2014). *El adolescente, que consume bebidas alcohólicas y la familia: capacidad de autocuidado*. Publicia.
- George, J., Garath, A. y Vehrs, P. (2007). *Tests y Pruebas Físicas*. 4ª edición. Paidotribo.
- González, U. (2010). *El entrenamiento físico sistemático con objetivos de salud*. Instituto Sinaloense del Deporte y la Cultura Física.
- Hastings, M. (2011). *Un adicto en mi familia: guía para niños y jovencitos con familiares adictos al alcohol o a las drogas*. Panorama.
- Isorna, M. y Saavedra D. (2012). *Prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas*. Grupo Anaya.
- Johnson, K. (1972). *La evaluación del rendimiento físico en los programas de educación física*. Paidós.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Díaz de Santos.
- Mastroleo, A. (2017) *¿Come o no come?: los desórdenes alimentarios*. Gedisa.
- Mirella, R. (2009). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Paidotribo.
- Nava, G. (2014). *Estilos de vida saludables*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Restrepo, H. y Málaga, H. (2001). *Promoción de la salud. Cómo construir vida saludable*. OPS. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Promoción%20de%20la%20salud.%20Cómo%20construir%20vidad%20saludable.pdf>
- Rosselli, P. (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes: recomendaciones en la salud y en la enfermedad*. Médica Panamericana. <http://www.medicapanamericana.com.pbidi.unam.mx:8080/VisorEbookV2/Ebook/9789588443737>

- Soto, A. (2013). *Las nuevas adicciones: ¿qué son?, ¿cómo afrontarlas?* Mestas ediciones.
- Viedma, J. (2007). *Educación física: cuaderno de teoría para °1 de Bachillerato*. Wanceulen. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>
- Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Paidotribo.
- Witzner, A. (2007). *El ABC de los desórdenes alimenticios: guía práctica para adolescentes*. Pax.

## UNIDAD III. FORMACIÓN PARA EL DEPORTE

### Presentación de la unidad

En la Unidad III se ofrece al alumnado la oportunidad de explorar y practicar el deporte en el Colegio, así como algunos deportes alternativos para descubrir sus habilidades, preferencias y comprender la importancia de la cooperación, el trabajo en equipo, la disciplina y la superación personal. La unidad se concibe como un vínculo para potenciar no solo el rendimiento atlético sino también la comprensión crítica del deporte como fenómeno cultural, social y personal.

Se ve al deporte con una perspectiva formativa, también llamado Deporte Escolar (“Son todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física”<sup>12</sup> ,que contribuye al desarrollo integral de las personas y proporciona al alumnado una visión amplia y práctica, y en la que se abordan tanto los aspectos físicos como los valores intrínsecos que lo acompañan. Dentro del deporte se resalta la diversidad, se aprenden deportes individuales y de conjunto, cada uno con sus características, así como sus beneficios; además de la importancia del calentamiento específico, la preparación física y la recuperación para evitar lesiones. En este nivel educativo, el alumnado se encuentra en una etapa de desarrollo y formación donde la práctica deportiva contribuye a la construcción de su identidad, al fortalecimiento del trabajo en equipo, y al desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y emocionales.

Por medio del deporte se incorporan valores inherentes y de la vida cotidiana tales como el respeto, la honestidad, la tolerancia, la responsabilidad, la inclusión, la diversidad, la solidaridad, entre otros, que favorecen la formación integral a través de su práctica en un ambiente de sana convivencia.

---

<sup>12</sup> Giménez, F (2003). *El Deporte en el Marco de la Educación Física*. WANCEULEN. p.p.20.

## Carta descriptiva

Propósito	Tiempo
<p><b>Al finalizar la unidad, el alumnado:</b></p> <p>Reconocerá los beneficios que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto por medio de su práctica para favorecer la identidad universitaria, así como las habilidades, destrezas, actitudes y valores en su vida cotidiana.</p>	18 hrs.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<p><b>El alumnado:</b></p> <p><b>Conceptual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las características de los deportes individuales y de conjunto.</li> <li>Conoce las características del deporte como medio formativo de la Educación Física.</li> <li>Diferencia los ejercicios físicos relacionados con el calentamiento y la preparación física general y específica.</li> </ul> <p><b>Procedimental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Practica los fundamentos de los deportes individuales y de conjunto.</li> <li>Experimenta los fundamentos de algunos deportes alternativos.</li> <li>Explora habilidades, destrezas y técnica deportiva individual y de conjunto en situaciones del deporte.</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra actitudes de respeto, disciplina, colaboración, tolerancia, juego limpio e inclusión.</li> <li>Desarrolla habilidades de seguridad en sí mismo y autoestima durante la práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento general y específico.</li> <li>Preparación física general y específica (posición básica y desplazamientos).</li> <li>Actividades de iniciación deportiva.</li> <li>Atletismo.</li> <li>Acondicionamiento físico general (AFG).</li> <li>Acondicionamiento Aeróbico Coreográfico.</li> <li>Ajedrez.</li> <li>Gimnasia.</li> <li>Basquetbol.</li> <li>Futbol.</li> <li>Voleibol.</li> <li>Deportes alternativos (handball, futbol bandera, tenis de mesa, entre otros).</li> </ul>	<p><b>El profesorado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los conocimientos previos del alumnado en los distintos deportes que se encuentran en la temática de la unidad por medio de las TIC y TAC.</li> <li>Diseña y establece actividades teóricas y prácticas para lograr el aprendizaje de la Unidad.</li> <li>Aplica las actividades teóricas y prácticas a través de las TIC y TAC, por medio de juegos modificados, alternativos y predeportivos, para experimentar diversas manifestaciones deportivas.</li> <li>Promueve el manejo y uso de distintos implementos e instalaciones para desarrollar las actividades deportivas relacionadas con la unidad.</li> <li>Plantea escenarios o problemáticas en donde el alumnado ponga en práctica los fundamentos de los diferentes deportes.</li> <li>Promueve el respeto, tolerancia, empatía, honestidad y juego limpio dentro de cada una de las actividades a realizar.</li> </ul>

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestiona sus emociones ante situaciones de victoria o derrota respetando la diversidad.</li> </ul>		<p><b>El alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca en diferentes fuentes de información los conceptos de deportes individuales y de conjunto, desarrolla mapas mentales, conceptuales, videos, infografías y presentaciones digitales, donde expresen conclusiones sobre las diferencias entre ambos temas.</li> <li>• Realiza un calentamiento específico identificando los ejercicios, según el deporte que practicará.</li> <li>• Planifica y dirige bajo la orientación del profesorado juegos predeportivos para valorar el nivel de habilidad deportiva.</li> <li>• Practica distintos deportes por medio de torneos internos para poner en práctica los fundamentos aprendidos.</li> <li>• Experimenta actividades predeportivas y deportivas sin estereotipos de género, que promueven la participación de todo el alumnado.</li> <li>• Participa en el juego limpio como una herramienta para promover la paz y la resolución pacífica de conflictos, durante las actividades deportivas.</li> <li>• Organiza equipos para realizar sesiones de calentamiento general y específico donde cada grupo presenta una rutina al resto de la clase.</li> <li>• Analiza y debate las actitudes mostradas por el alumnado durante diversas competencias deportivas, utilizando videos o material audiovisual.</li> </ul>

## **Evaluación**

- Diagnóstica: Preguntas exploratorias para los temas conceptuales que permitan el reconocimiento de los gestos técnico-deportivos. Actividades de coordinación óculo manual y óculo pedal, circuitos de agilidad y coordinación.
- Formativa: Evaluación práctica, torneos, fichas de ejercicios, dípticos, trípticos, infografía.
- Sumativa: Circuito de habilidades deportivas, gincana deportiva, rally deportivo, entre otros.

### **Instrumentos de evaluación sugeridos**

- Listas de observación y/o de cotejo, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el alumnado

Viedma, J. (2007). *Educación física: cuaderno de teoría para 1° de Bachillerato*. Wanceulen.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

### Para el profesorado

- Acevedo, O., Barba, A., Delgado, M., y Ramos, A. [Portal Académico]. 2024. Deportes Alternativos [Video].  
<https://portalacademico.cch.unam.mx/recursos-de-apoyo/video-educativo/deportes-alternativo>
- Acevedo, O., Cabrera, R., Correa, S., Izquierdo, M., y Reyes, R. (2018). *Gimnasia para todos, desde la pedagogía de atención a la diversidad en el CCH*. ENCCH-UNAM. <https://portalacademico.cch.unam.mx/publicaciones-digitales/gimnasia-para-todos-desde-la-pedagogia-de-atencion-la-diversidad-en-el-cch>
- Alcaraz, J. (2011). *Voleibol: entrenamiento por fases*. Paidotribo.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Paidotribo.
- África, C. y Sánchez, J. (1997). *Gimnasia artística: manual de iniciación*. Wanceulen.
- Ballarello, D. (2009). *Jaque mate: tu primer libro de ajedrez*. Guadal.
- Baur, R. y Egeler, R. (1999). *Gimnasia, juegos y deporte para mayores*. Paidotribo.
- Baratti, A. (2008). *Balonmano: ejercicios y formas jugadas*. Kinesis.
- Baratti, A. (2003). *Balonmano: alternativa en el deporte escolar*. Kinesis.
- Beswick, B. (2011). *Fútbol: entrenamiento de la fuerza mental, actitud, confianza, autocontrol, concentración, visualización, competitividad, comunicación*. Ediciones Tutor.
- Brewer, C. (2018). *Athletic movement skills/ Las destrezas motoras atléticas: entrenamiento para el rendimiento en el deporte*. Ediciones Tutor.
- Borzi, C. (2013). *Siete años de entrenamiento de fútbol juvenil: preparación física programada desde los 14 a los 21 años*. Continente.
- Burgos, B. (2021). *Entrenamiento de fuerza para el baloncesto*. Ediciones Tutor.
- Campos, G. (2001). *Baloncesto básico*. Kinesis.
- Contenido y sistema del entrenamiento deportivo contemporáneo*. (1970). Trad. Cherebeti, Gabriel. Editorial Pax.
- Correa, M. (2013). *Voleibol: manual operativo para la planificación*. Kinesis.

- Díaz, I. (2016). *La resistencia: circuitos de entrenamiento: materiales adecuados para la formación de técnicos deportivos en fútbol*. INDE.
- Díaz, O. (2011). *Programa de juegos predeportivos para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años*. Hermanos Saíz Montes de Oca.
- Fernández, F. (2012) *¡Aprende ajedrez y diviértete!* Paidotribo.
- Fernández, I. (2004). *Manual de aeróbics y step*. Paidotribo.
- Gueniffey, P. (40). (2006) *juegos de handball: del juego al deporte*. Stadium.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. INDE.
- Krause, N. (2019). *Basketball skills and drills*. Boadilla del Monte.
- Magill, P. (2017). *Build your running body: plan general de acondicionamiento físico*. Paidotribo.
- Mertens, M. (2020). *Step aeróbic*. Paidotribo.
- Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Paidotribo.
- Pavlovich, M. (2001). *Voleibol: aprender y progresar: más de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo*. Paidotribo.
- Pérez, J. (2019). *Fundamentos del balonmano*. Editorial Tutor.
- Sánchez, L. (2013). *Las TIC en el deporte: los medios de enseñanza en la cultura física y el deporte*. Académica Española.
- Soares, J. (2011). *El entrenamiento del futbolista: resistencia-fuerza-velocidad*. Paidotribo.
- Terrados, N. y Calleja, J. (2008). *Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto*. Paidotribo.
- Valenciano, M. (2008). *El entrenador y el equipo: aprendiendo a ser un buen entrenador de formación*. Paidotribo.
- Van Aussel, Ch. (2019). *Los 501 mejores ejercicios de alta intensidad por intervalos: el entrenamiento perfecto para alcanzar su condición física ideal y descubrir la sorprendente estructura oculta de su cuerpo*. Librero.
- Kinesis Group. (2010). *Voleibol básico: fundamentos técnico-tácticos*.
- Zagalaz, M. (2016). *El deporte como medio educativo en la escuela*. Universidad de Jaén.  
<https://lectura-unebook-es.pbidi.unam.mx:2443/viewer/9788491590026/1>

## UNIDAD IV. FORMACIÓN PARA LA RECREACIÓN

### Presentación de la unidad

En la Unidad IV se busca que el alumnado sea capaz de gestionar su tiempo libre de manera consciente y saludable, aprovechando al máximo las oportunidades de recreación disponibles de acuerdo con su contexto y promoviendo un estilo de vida equilibrado y satisfactorio. Se ve a la Recreación como medio de la Educación Física para el disfrute, el aprendizaje y la integración social, así como el valor del tiempo libre, espacio para la creatividad, la interacción social y el bienestar emocional. La palabra “recreación” se deriva del latín *recreatio* y según el Diccionario de la Real Academia española, “se refiere a la acción y efecto de recrear y a la diversión para el alivio del trabajo”<sup>13</sup>; comprende el Ocio, la Recreación, el Tiempo Libre y el Juego como elementos para el desarrollo integral del alumnado y la sociedad. Se explorará el valor del tiempo libre y del juego, en sus modalidades de ámbito personal y comunitario; así como su relevancia cultural, fomentando la apreciación de las tradiciones locales y su contribución a la identidad colectiva, a través de su práctica activa y el respeto por la diversidad de expresiones lúdicas. Fomenta la participación del alumnado en actividades recreativas que promueven la diversión, la creatividad y el desarrollo de habilidades sociales.

En resumen, esta unidad proporciona las bases para comprender la importancia de la recreación, el ocio, el tiempo libre y el juego en todas sus expresiones, como componentes esenciales para el enriquecimiento personal, social y cultural, enfatizando su valor en la formación integral del alumnado.

---

<sup>13</sup> Real Academia Española (s.f.). Diccionario de la RAE. *Recreación*.

## Carta descriptiva

Propósito	Tiempo
<p><b>Al finalizar la unidad, el alumnado:</b></p> <p>Reconocerá la importancia de la recreación, a través de actividades que le orienten sobre el uso del tiempo libre, el ocio y el juego, para mejorar la convivencia en su entorno académico y social.</p>	18 hrs.

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
<p><b>Conceptual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describe el concepto de Recreación.</li> <li>Reconoce las características del tiempo libre, el ocio y la clasificación del juego.</li> </ul> <p><b>Procedimental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experimenta diversas manifestaciones del juego</li> <li>Practica diversas formas de actividades pre-deportivas.</li> <li>Desarrolla actividades que contribuyen a la mejora de la naturaleza y su entorno.</li> </ul> <p><b>Actitudinal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta actitudes de sustentabilidad con el medio ambiente.</li> <li>Disfruta el entorno intercultural de los juegos.</li> <li>Vivencia el cuidado y el respeto al medio ambiente a través del juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreación.</li> <li>Ocio.</li> <li>Tiempo libre.</li> <li>Juego.</li> <li>De destreza y adaptación .</li> <li>De cooperación y cooperación/ oposición.</li> <li>Tradicionales y autóctonos.</li> <li>Predeportivos.</li> <li>Actividades de contacto con la naturaleza y cuidado del medio ambiente (sustentabilidad).</li> </ul>	<p><b>El profesorado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guía actividades de sensibilización y responsabilidad durante las actividades recreativas donde practiquen valores y actitudes en el desarrollo de la unidad.</li> <li>Implementa actividades de gamificación para reforzar conceptos y prácticas recreativas (Genailly, ruletas virtuales, kahoot, entre otros).</li> <li>Promueve la práctica de circuitos, rallies, juegos tradicionales y autóctonos para el uso del tiempo libre.</li> </ul> <p><b>El alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Investiga características del ocio y el tiempo libre para comprender su uso y sus beneficios.</li> <li>Realiza distintos organizadores gráficos sobre juegos tradicionales y autóctonos a través de distintas fuentes de información.</li> <li>Elabora carteles para la difusión de los beneficios de las actividades recreativas.</li> <li>Realiza cuadros comparativos para reconocer la diferencia entre recreación, tiempo libre, ocio y juego.</li> <li>Identifica los elementos del juego a través de la práctica individual o en equipo.</li> </ul>

Aprendizajes	Temática	Estrategias sugeridas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña y dirige circuitos de acción motriz para identificar la clasificación del juego.</li> <li>• Participa en campañas para el cuidado de la naturaleza, el medio ambiente y la sustentabilidad.</li> <li>• Realizan un fichero de juegos para reconocer la clasificación de estos.</li> <li>• Construye implementos recreativos con materiales reciclados para practicar diversos juegos y actividades al aire libre, de manera individual o grupal.</li> <li>• Desarrolla valores durante la práctica de actividades recreativas a través del trabajo cooperativo y colaborativo</li> </ul>

## Evaluación

- Diagnóstica: Cuestionario diagnóstico y preguntas exploratorias o detonantes para los temas.
- Formativa: Evaluación práctica como: circuitos, rally, juegos o ferias; evaluación teórica con podcast, videos, esquemas gráficos (mapas mentales y conceptuales), dípticos, trípticos, infografía u otros materiales impresos o digitales.
- Sumativa: Fichas de juegos, portafolio de evidencias.

## Instrumentos de evaluación sugeridos

- Listas de observación y/o de cotejo, rúbricas, escalas estimativas o de Likert.

## Referencias

### Para el alumnado

Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio. (1994). *Carta internacional para la educación del ocio*.

<http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf#:~:text=La%20Carta%20es%20el%20resultado%20de%20los%20avances,Ambiente%C2%BB%20del%20Congre-so%20de%20la%20WLRA%20de%201991>.

Camerino, F. (2008). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo.

Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales. <http://www.jcarlosmacias.com/autoctonoytradicional/Deportes.html>

Viedma Martínez J. M. (01-01-2007). *Educación física: cuaderno de teoría para 1º de Bachillerato*. Editorial Wanceulen. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/reader.action?docID=4626853>

### Para el profesorado

Bantulá, J (2009). *Juegos multiculturales: 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Paidotribo.

Boullón, R. y Molina, S. (2002). *Un nuevo tiempo libre*. Trillas.

Camerino, F. (2002). *Deporte Recreativo*. INDE

Devis, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. INDE.

Engtrom, W. y Mackenzie, R. (2002). *Cómo aprovechar el tiempo libre. Normas prácticas relativas al uso eficaz del tiempo*. Trillas.

Escobar, A. (2020). *Ecología y medio ambiente*. McGraw Hill Interamericana.

Gutiérrez, M. (2010). *Juegos ecológicos con material alternativo recursos domésticos y del entorno escolar*. INDE.

Jasso, J. (2008). *Tiempo libre, educación y recreación: una propuesta pedagógica*. Universidad Autónoma de Chihuahua.

Martínez, E. (2007). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografías*. Paidotribo.

Martínez, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Morales, C. (1990). *Manual de recreación física*. Limusa.

Morfín, H. (2003). *Administración del tiempo libre*. Trillas.

Omeñaca, C. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. Paidotribo.

- Ortiz, J. (2010). *Recreación y aprovechamiento del Tiempo libre: un enfoque basado en competencias*. Umbral.
- Perez, J. (2015). *Educación física: sesiones 14 y 15 años*. Alpedrete.  
[https://librunam.dgb.unam.mx/F/?func=direct&doc\\_number=002200451current\\_base=MX001](https://librunam.dgb.unam.mx/F/?func=direct&doc_number=002200451current_base=MX001)
- Santos, M. (1998). *Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa*. INDE.
- Viciano, V. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela: danzas, bailes, Funky, gimnasia-jazz*. INDE.

## Consideraciones generales

Los Programas de Estudio deben responder a las necesidades del alumnado con respecto al contexto sociocultural y laboral en un marco nacional. “La orientación social de nuestro Modelo Educativo está dado por la función de un bachillerato polivalente en su misión frente a la sociedad: que forma para la vida, para el trabajo y para la continuación de estudios profesionales”<sup>14</sup> es decir, que se debe proporcionar al alumnado los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollarse como individuos sociales.

Si consideramos las problemáticas actuales, tanto a nivel mundial como nacional, podemos observar que de acuerdo con los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, existen tendencias preocupantes. Por ejemplo, un aumento en la inactividad física, el número de horas frente a la pantalla, hábitos poco saludables, así como conductas que favorecen el sobrepeso y la obesidad y que generan enfermedades crónico-degenerativas. Además, se presentan desafíos relacionados con el autocuidado, la prevención de adicciones y el control del consumo de tabaco y alcohol. Estas tendencias reflejan una carencia de valores universales y la indiferencia hacia la adopción de estilos de vida saludables. Ante esta problemática, la Educación Física juega un papel fundamental al intervenir en la previsión de las herramientas conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarias para que mantengan y mejoren la salud a lo largo de su vida.

Los ajustes del presente programa se realizaron conforme a la Guía par la revisión y ajuste de los Programas de Estudio del Colegio de Ciencias Y Humanidades 2023-2024, a la recopilación y análisis de información obtenida de la Comunidad del Colegio y del Consejo Académico de Educación Física; así como de la intención de atender los temas transversales que han sido de interés para la institución.

---

<sup>14</sup> Colegio de Ciencias y Humanidades (2012). *Comisiones Especiales para la Actualización de los Programas de Estudio de las Materias, Material de lectura. p.p.54.*

## Referencias complementarias

### Para el profesorado

- Aceves, D., Barba, A., Cabrera, R., González, N., Izquierdo, M., Ramírez, E., y Ruiz, A. (2023). *Aprendizajes Esenciales. Educación Física*. UNAM-CAB. [https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/CAB\\_Aprendizajes\\_Esenciales.pdf](https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/CAB_Aprendizajes_Esenciales.pdf)
- Blázquez, B. (2017). *Cómo evaluar bien educación física. El enfoque de la evaluación formativa*. INDE.
- De Luca, A., Vázquez, V., Bose, P., y Velázquez, M. (2018). *Género, energía y sustentabilidad: aproximaciones desde la academia*. UNAM. <https://libros.crim.unam.mx/index.php/lc/catalog/book/67>
- Merino, L. y cols. (2022). *Efecto mariposa de la sustentabilidad. Pequeña guía de buenas prácticas para la sustentabilidad en los campus de la UNAM*. Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad. <https://cous.sdi.unam.mx/publicacion/efecto-mariposa-de-la-sustentabilidad>
- Millán, M. (2018). *Educación para la ciudadanía: una cuestión de la familia*. Universidad de La Sabana. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/detail.action?docID=5487090>
- Rodríguez, E., Trejo, Y., Hernández, A., Trejo, D., y Barkovich, M. (2024). *Aprender para el bienestar. Desarrollo socioemocional*. McGrawHill. <https://online.flipbuilder.com/kggv/sfkc/>
- UNAM (2023). *Caja de herramientas No. 7. Aplicaciones de la Inteligencia Artificial Generativa para la Docencia*. CUAIED. <https://cuaed.unam.mx/descargas/Caja-Herramientas-Numero-7.pdf>











## **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

RECTOR

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda

SECRETARIA GENERAL

Mtro. Hugo Alejandro Concha Cantú

ABOGADO GENERAL

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Dra. Diana Tamara Martínez Ruiz

SECRETARIA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo

SECRETARIO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA

Mtro. Néstor Martínez Cristo

DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL





**ESCUELA NACIONAL  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
DIRECTOR GENERAL

Lic. Mayra Monsalvo Carmona  
SECRETARIA GENERAL

Lic. Rocío Carrillo Camargo  
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Lic. María Elena Juárez Sánchez  
SECRETARIA ACADÉMICA

QBP. Taurino Marroquín Cristóbal  
SECRETARIO DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE

Mtra. Dulce María E. Santillán Reyes  
SECRETARIA DE PLANEACIÓN

Mtro. José Alfredo Núñez Toledo  
SECRETARIO ESTUDIANTIL

Mtra. Araceli Mejía Olguín  
SECRETARIA DE PROGRAMAS INSTITUCIONALES

Lic. Héctor Baca Espinoza  
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Ing. Armando Rodríguez Arguijo  
SECRETARIO DE INFORMÁTICA

## **DIRECTORES DE PLANTELES**

AZCAPOTZALCO

Mtra. Martha Patricia López Abundio

NAUCALPAN

Mtro. Keshava Quintanar Cano

VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado

ORIENTE

Mtra. María Patricia García Pavón

SUR

QFB. Susana de los Ángeles Lira de Garay



**PROGRAMAS  
DE ESTUDIO  
2024**

Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades  
Los Programas de Estudio del Departamento de Educación Física  
se terminaron de imprimir en el mes de julio de 2024.



**PROGRAMAS  
DE ESTUDIO  
2024**

