



**SECRETARÍA ACADÉMICA**  
**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS**  
**PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS**

**1. Identificación de la asignatura**

<b>Educación Física I</b>	<b>SEMESTRE:</b> Primero	<b>N° de HORAS a la SEMANA:</b> 1
	<b>EJE FORMATIVO:</b> Desarrollo Humano	<b>FECHA DE REVISIÓN:</b> Junio de 2013
<b>Asignatura: Obligatoria</b>		<b>Vigencia: Semestre Non 2013</b>

**2. Presentación:**

La educación física es parte del plan de estudio desde la reforma de 1997 y se cursan de manera obligatoria en el primero, segundo, tercero y cuarto semestre; en el quinto y sexto se denomina educación deportiva y es optativa, con una carga semanal de una hora y una semestral de dieciocho. A pesar de considerar insuficiente el número de horas destinadas al cumplimiento del programa, es importante señalar que la UAEM a través de la Dirección de Educación Media Superior la incluyen en la currícula.

En este semestre a través del curso, se pretende que el estudiante construya una visión clara y un panorama global sobre los aspectos más importantes y relevantes de la cultura física, mediante el análisis y la reflexión personal y grupal de la educación física, la actividad física y el sedentarismo en las sociedades del siglo XXI. Además de proponer acciones que ayuden a fortalecer su desarrollo integral reflejado en una vida saludable que contribuya a mejorar su desempeño académico y motriz.

Los contenidos del curso serán la base para los siguientes programas de educación física II, III y IV y para coadyuvar al logro de las competencias genéricas y básicas del estudiante.

**3. Propósitos:**

1. Desarrollar una visión crítica sobre la importancia de la cultura física en la sociedad posmoderna y particularmente en su forma de vida a partir del análisis y la reflexión.

2. Proponer acciones para una vida saludable y de mejora personal en el contexto estudiantil y social, como una forma para mejorar su desempeño académico y motriz a través de la cultura física.

#### **4. Competencias genéricas a las que contribuye:**

##### **Se auto determina y cuida de sí.**

- Se valora, se auto regula y elige estilos de vida saludables, con una actividad física para un sano equilibrio mental y social.
- Es capaz de abordar problemas y retos en la consecución de sus propias metas, conoce sus debilidades y fortalezas físicas, psicológicas y de socialización.
- Es capaz de manejar sus emociones y canalizarlas positivamente, o en su caso buscar la ayuda correspondiente; establece relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo personal y al de los que le rodean.

##### **Se expresa y se comunica**

- Escucha, interpreta y emite mensajes con pertinencia en diversos contextos, medios, códigos y herramientas apropiadas, expresa ideas y conceptos mediante el lenguaje oral, el escrito, el lenguaje matemático el lenguaje de la química y de la física o el gráfico.
- Maneja las TAC para servirse de ellas, para la búsqueda de información o bien para expresar ideas tiempos y espacios, para interpretar la información recabada con un fin.

##### **Piensa crítica y reflexivamente**

- Discrimina y evalúa fuentes de información, las jerarquiza en función de su relevancia y utilidad, con base en los propósitos que se ha fijado.
- Desarrolla innovaciones y propone soluciones creativas a problemas a través de métodos establecidos; ordena, jerarquiza información, la relaciona acorde a propósitos definidos.
- Encuentra y se apropia de sistemas, reglas y principios medulares que subyacen a los fenómenos químicos, físicos, naturales, históricos y sociales.

##### **Aprende en forma autónoma**

- Por interés propio define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción del conocimiento, identifica sus niveles de interés frente a los retos y actividades regulando sus reacciones frente a ellos.

- Frente a una necesidad define donde buscar herramientas y apoyos, en los aspectos procedimentales, conceptuales, afectivos, éticos y/o profesionales, a fin de solventarla.
- Articula saberes, procedimientos y actitudes de diversos campos y los transfiere a otros, ya de su entorno ocupacional o bien de su vida cotidiana.

**Trabaja en forma colaborativa y responsable en el aula, la escuela y su comunidad.**

- Participa en equipos diversos de manera efectiva, muestra actitudes propositivas, define cursos de acción y justifica los pasos a seguir.
- Aporta su punto de vista y acepta el de otros con apertura, diálogo y actitud conciliadora ante situaciones de conflicto en diversos equipos de trabajo, recreativos y comunitarios.
- Toma decisiones y emita juicios con base en la equidad, la no discriminación, el bien común, acepta la existencia de su concepto local, nacional e internacional cada vez mas globalizados e interdependientes.
- Acepta la diversidad cultural, étnica, económica, bio-psico-social como parte de la naturaleza humana al vivir en sociedad, apunta al conocimiento y ejercicios de sus derechos y el de los demás, se mantiene informado de lo que acontece en su entorno.

**COMPETENCIAS DISCIPLINARES**

- Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
- Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa.
- Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada.
- Evalúa la solidez de la evidencia para llegar a una conclusión argumentativa a través del diálogo.
- Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana.
- Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana. Sustenta juicios a través de valores éticos en los distintos ámbitos de la vida.

- 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.

## **5. Ambientes-Espacios-Recursos de aprendizaje en los que se desarrollarán las competencias.**

Los ambientes de aprendizaje consideran a los espacios físicos, a las estrategias y a los recursos didácticos que presenta la enseñanza para construir adecuadas situaciones de aprendizaje. Por lo tanto, el ambiente de aprendizaje buscará promover el saber, mismo que deberá ir acompañado de un saber hacer, así como la valoración de ese hacer, demostrando valores y actitudes. La evaluación integral, vía para comprobar tal desempeño, puede realizarse mediante la utilización de herramientas e instrumentos como el diseño de indicadores de desempeño y el portafolio de evidencias (que contenga trabajos que evidencien procesos de reflexión, crítica, aprendizaje autónomo, participación responsable, creatividad y trabajo colaborativo), ensayos, investigaciones, resúmenes y reportes de actividades suscitadas en la Asignatura de Educación Física I.

Tanto el profesor como los alumnos deben tomar en cuenta los siguientes puntos al enfrentarse con un ambiente de aprendizaje:

- DIMENSIÓN FÍSICA que hay en el espacio y como se organiza
- DIMENSIÓN FUNCIONAL para que se utiliza y en qué condiciones
- DIMENSIÓN TEMPORAL cuando y como se utiliza
- DIMENSIÓN RELACIONAL quien y en qué condiciones

El espacio escolar como ambiente de aprendizaje debemos equiparlo y enriquecerlo para que se convierta en un factor estimulante de la actividad, como organizar el acceso de los alumnos a los espacios del aula y como estructurar el proyecto formativo en torno a los espacios disponibles y recursos.

- Aulas, canchas deportivas, material didáctico e instalaciones adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas motrices y habilidades deportivas simples y complejas.
- Establecer un ambiente de confianza y seguridad entre los estudiantes y el docente, que propicie la participación decidida y el cumplimiento de las actividades encomendadas.
- La dinámica de participación grupal debe ser en un clima de respeto, asimismo debe propiciarse el trabajo en equipo, de colaboración grupal e individual, que genere la investigación autónoma y extra clase
- .El docente debe ser crítico y reflexivo, un moderador que concilie las diferentes posturas y coadyuve a aclarar dudas, comentarios y observaciones.

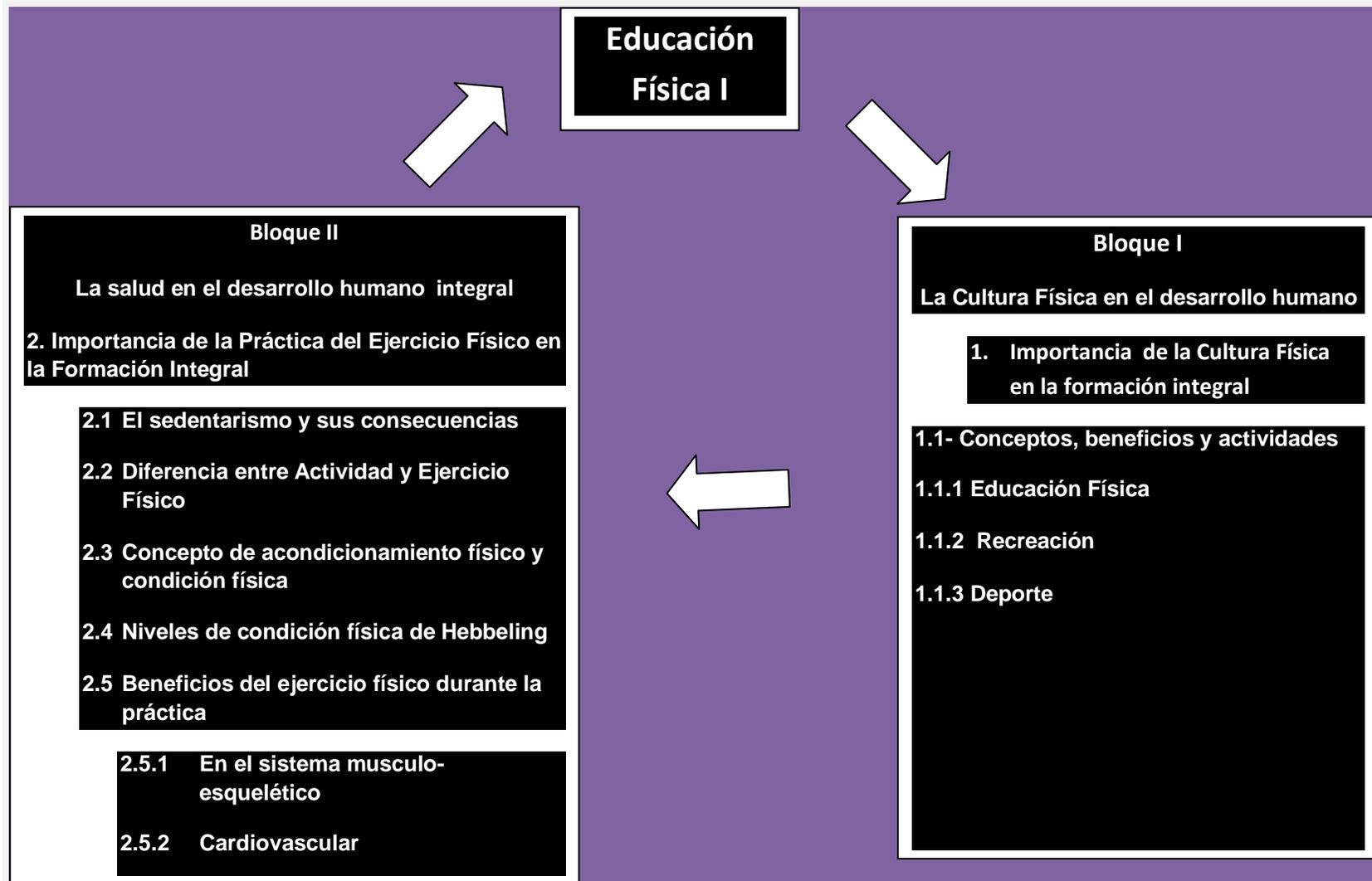
## 6. Naturaleza de la competencia.

En la asignatura de Educación Física I debemos tomar en cuenta cuatro saberes básicos: el saber por sí mismo, como conocimiento base y explicativo que considera la comprensión; **el saber hacer**, como la puesta en juego de habilidades basadas en lo cognitivo y motriz; **el saber ser**, como la parte más compleja por sus implicaciones de carácter actitudinal e incluso valoral, y **el saber transferir** como la posibilidad de trascender el contexto inmediato para actuar y adaptarse a nuevas situaciones o transformarlas. El nivel al que se pretende llegar es el de **aplicación** de las habilidades cognitivas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas y lúdicas.

**TOMA DE DECISIONES:** Utilizar los saberes para tomar decisiones o tomar decisiones acerca del uso de los saberes.

**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** Utilizar los saberes para resolver problemas o resolver problemas donde se contextualice el contenido conceptual, procedimental y actitudinal.

7. Estructura de los bloques:



ASIGNATURA	BLOQUE 1	HORAS SEMESTRE
------------	----------	----------------

EDUCACIÓN FÍSICA I	La cultura Física en el desarrollo humano	7
<b>TEMA INTEGRADOR</b>	<p><b>La Cultura Física en el S. XXI.</b> Es un tema de interés para el alumno de nivel medio superior por ser parte de su formación integral y la trascendencia de ésta en su forma de vida y desarrollo, a pesar de tener factores en contra como; el confort provocado por el desarrollo tecnológico, que aleja de la actividad y el ejercicio físico a los estudiantes, ocasionando problemas de salud pública. El tema tiene relación con las asignaturas de: Biología, Química, Historia y Orientación Educativa.</p>	
<b>PROPÓSITO</b>	<p>Aplicar una visión crítica sobre la importancia de la cultura física en la sociedad posmoderna y particularmente en su forma de vida a partir del análisis y la reflexión de la educación física.</p>	
<b>CATEGORÍAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expresa y se comunica.</li> <li>• Piensa crítica y reflexivamente.</li> <li>• Aprende en forma autónoma.</li> <li>• Trabaja en forma colaborativa y responsable en el aula, la escuela y su comunidad.</li> </ul>	
<b>COMPETENCIAS GENÉRICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Favorece estilos de vida saludable</li> <li>▪ Participa en intercambios de información basados en la correcta interpretación y emisión de mensajes mediante la utilización de distintos medios, códigos y herramientas, y aplica estrategias de comunicación para diferentes contextos.</li> <li>▪ Desarrolla y sustenta una opinión personal sobre temas de interés y relevancia general, y considera otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>▪ Aprecia el valor de la Educación Física y está en posición de adquirir conocimientos de manera autónoma, tanto en el contexto de la escuela como a lo largo de la vida.</li> <li>▪ Participa en equipos diversos de manera efectiva, muestra actitudes propositivas define cursos de acción apoyando sus logros y metas.</li> </ul>	
<b>COMPETENCIAS DISCIPLINARES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.</li> <li>➤ Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa.</li> <li>➤ Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada.</li> <li>➤ Evalúa la solidez de la evidencia para llegar a una conclusión argumentativa a través del diálogo.</li> <li>➤ Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana.</li> <li>➤ Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica</li> </ul>	

	<p>en la vida cotidiana. Sustenta juicios a través de valores éticos en los distintos ámbitos de la vida.</p> <p>➤ 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.</p>		
<b>BLOQUE 1</b>	<b>La Cultura Física en el desarrollo Humano</b>	<b>HORAS BLOQUE</b>	7
<b>TEMA</b>		<b>SUBTEMA (S)</b>	
<b>1. Importancia de la Cultura Física en la Formación Integral</b>		1.1 Conceptos, beneficios, valores y actividades 1.2.1 Educación Física 1.2.2 Recreación 1.2.3 Deporte	
<b>SE PROMUEVEN:</b>			
<b>CONOCIMIENTOS</b>	Identifica la importancia de la cultura física como una forma para comprender su corporeidad		
<b>HABILIDADES</b>	Aplica los beneficios de la cultura física en la sociedades del siglo XXI para su forma de vida saludable		
<b>ACTITUDES y VALORES</b>	Respeto la participación de sus compañeros en la construcción de propuestas de mejora para una vida saludable		
<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>			
AL INICIO DEL SEMESTRE	<b>Apertura:</b> Se realiza la presentación y el encuadre de la materia, los indicadores y criterios para la evaluación, así como los acuerdos para el desempeño y aprovechamiento estudiantil durante el semestre. Para este caso se realizará la evaluación diagnóstica.		
DURANTE EL SEMESTRE	<b>Desarrollo:</b> Se relaciona directamente con el tema y los subtemas del bloque I a desarrollar, respetando en cada una de las situaciones didácticas la secuencia del temario previsto en el programa. Durante todo el semestre se procurará la realización de la evaluación formativa		
AL FINAL DEL SEMESTRE	<b>Cierre:</b> Se aplicaran las herramientas e instrumentos necesarios para la verificación del nivel desempeño de los estudiantes con relación al propósito del bloque, través de evaluación externa e interna (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación), considerando la evaluación sumativa		

EN CADA BLOQUE	<b>Apertura:</b> Al inicio de cada tema se realiza una evaluación (diagnóstica) para identificar y conocer el grado de conocimientos de los alumnos sobre el tema a tratar. Se determinan competencias y las actividades a realizar para el aprendizaje.	
	<b>Desarrollo:</b> Se propone situaciones didácticas con; enseñanza expositiva, la resolución de problemas, ejercicios discursivos y físico-prácticos e investigaciones, tanto en la institución como en actividades extraclase, dependiendo del tema, el propósito, o el tiempo con que se cuenta.	
	<b>Cierre:</b> Se procurará la entrega de producto(s) que refleje(n) la adquisición del propósito predeterminado. Siempre es recomendable propiciar la reflexión sobre las competencias obtenidas al final de cada tema o subtema, que se incluya en la evaluación que se aplique.	
EN CADA SESIÓN	<b>Apertura:</b> Se recordará el tema anterior y se enlazaré con el tema a tratar en la clase. En este momento también se revisarán las actividades extraclase (solicitada con anterioridad).	
	<b>Desarrollo:</b> Se trabaja el tema de la sesión y se realizan las actividades que promuevan su aprendizaje a través de la situación y secuencia didáctica.	
	<b>Cierre:</b> En esta fase se concluye con un resumen o conclusión de lo visto en sesión, estableciendo una valoración del logro del propósito y se asignan las actividades extraclase (tareas).	
<b>ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN</b>		
<b>Tipos</b>	<b>Aspectos que trata</b>	<b>Herramientas o Instrumentos Recomendados</b>
Diagnóstica	Considera los elementos con los que el alumno cuenta antes de iniciar el programa (conocimientos previos). Este tipo de evaluación es sumamente importante porque establece el punto de partida para cada tema. Esto es necesario para determinar la profundidad y los niveles de logro, así como para el diseño de las actividades de aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadro SQA (Qué sé, qué quiero saber y qué aprendí)</li> <li>• Organizadores previos (Pruebas escritas, entrevistas y esquemas).</li> </ul>
Formativa	Este tipo de evaluación detecta los progresos en la adquisición del conocimiento del bachiller, así como el	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Mapas mentales</li> </ul>

	<p>grado de éxito de las actividades de aprendizaje emprendidas.</p> <p>La evaluación formativa es importante tanto para el alumno como para el docente, ya que a partir de la determinación del grado de aprendizaje del aprendiz, el docente ajusta y reorienta las estrategias de enseñanza y de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resúmenes de problemas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Ensayos</li> <li>• Investigaciones</li> <li>• Práctica deportiva.</li> </ul>
Sumativa	<p>Refleja el logro de los propósitos, se acude a la nota numérica (calificación) para determinar el grado de aprendizaje del alumno.</p> <p>De la misma manera que la evaluación formativa, la evaluación sumativa ayuda a reorientar la acción educativa para una próxima aplicación del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portafolio de evidencias</li> </ul>

ASIGNATURA	BLOQUE 2	HORAS SEMESTRE
EDUCACIÓN FÍSICA I	La Salud en el desarrollo Humano	5
TEMA INTEGRADOR	<p><b>La Salud en la Sociedad Posmoderna.</b> Es un tema de interés para el alumno de nivel medio superior por ser parte de su formación integral y la trascendencia de ésta en su forma de vida y desarrollo, a pesar de tener factores en contra como; el sedentarismo provocado por el desarrollo tecnológico y el confort, que aleja de la actividad y el ejercicio físico a los estudiantes, ocasionando problemas de salud pública. El tema tiene relación con las asignaturas de: Biología, Anatomía, Fisiología y Orientación Educativa.</p>	
PROPÓSITO	Propone acciones que ayuden a fortalecer una vida saludable como una forma para optimizar su desempeño académico, motriz y social a través de la práctica del ejercicio físico	
CATEGORÍAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expresa y se comunica.</li> <li>• Piensa crítica y reflexivamente.</li> <li>• Aprende en forma autónoma.</li> <li>• Trabaja en forma colaborativa y responsable en el aula, la escuela y su comunidad.</li> </ul>	
COMPETENCIAS GENÉRICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorece estilos de vida saludable <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participa en intercambios de información basados en la correcta interpretación y emisión de mensajes mediante la utilización de distintos medios, códigos y herramientas, y aplica estrategias de comunicación para diferentes contextos.</li> </ul> </li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrolla y sustenta una opinión personal sobre temas de interés y relevancia general, y considera otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>▪ Aprecia el valor de la Educación Física y está en posición de adquirir conocimientos de manera autónoma, tanto en el contexto de la escuela como a lo largo de la vida.</li> <li>▪ Participa en equipos diversos de manera efectiva, muestra actitudes propositivas define cursos de acción apoyando sus logros y metas.</li> </ul>
<p><b>COMPETENCIAS DISCIPLINARES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.</li> <li>➤ Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa.</li> <li>➤ Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada.</li> <li>➤ Evalúa la solidez de la evidencia para llegar a una conclusión argumentativa a través del diálogo.</li> <li>➤ Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana.</li> <li>➤ Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana. Sustenta juicios a través de valores éticos en los distintos ámbitos de la vida.</li> <li>➤ 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.</li> </ul>

<b>BLOQUE 2</b>	<b>La Salud en el Desarrollo Humano</b>	<b>HORAS BLOQUE</b>	<b>8</b>
<b>TEMA</b>		<b>SUBTEMA (S)</b>	
<b>2. Importancia de la Práctica del Ejercicio Físico en la Formación Integral</b>		2.1 El sedentarismo y sus consecuencias 2.2 Diferencia entre Actividad y Ejercicio Físico 2.3 Conceptos de acondicionamiento físico y condición física 2.4 Niveles de condición física de Hebbeling 2.5 Beneficios del ejercicio físico durante la práctica 2.5.1 En el Sistema Musculo Esquelético 2.5.2 Cardiovascular 2.5.3 Respiratorio 2.5.4 Piscó-social	
<b>SE PROMUEVEN:</b>			
<b>CONOCIMIENTOS</b>	Identifica los beneficios del ejercicio físico para su salud integral		
<b>HABILIDADES</b>	Aplica sus saberes en la construcción de su proyecto de vida a través del ejercicio físico para una vida saludable		
<b>ACTITUDES y VALORES</b>	Valora la importancia del ejercicio físico en su proyecto de vida  Respeta la participación de sus compañeros en la construcción de propuestas de mejora para una vida saludable		

SITUACIÓN DIDÁCTICA	
AL INICIO DEL SEMESTRE	<b>Apertura:</b> Se realiza la presentación y el encuadre de la materia, los indicadores y criterios para la evaluación, así como los acuerdos para el desempeño y aprovechamiento estudiantil durante el semestre. Para este caso se realizará la evaluación diagnóstica.
DURANTE EL SEMESTRE	<b>Desarrollo:</b> Se relaciona directamente con el tema y los subtemas del bloque II a desarrollar, respetando en cada una de las situaciones didácticas la secuencia del temario previsto en el programa. Durante todo el semestre se procurará la realización de la evaluación formativa
AL FINAL DEL SEMESTRE	<b>Cierre:</b> Se aplicaran las herramientas e instrumentos necesarios para la verificación del nivel desempeño de los estudiantes con relación al propósito del bloque, través de evaluación externa e interna (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación), considerando la evaluación sumativa
EN CADA BLOQUE	<p><b>Apertura:</b> Al inicio de cada tema se realiza una evaluación (diagnóstica) para identificar y conocer el grado de conocimientos de los alumnos sobre el tema a tratar. Se determinan las competencias y las actividades a realizar para el aprendizaje.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se propone situaciones didácticas como; enseñanza expositiva, la resolución de problemas, ejercicios discursivos y físico-prácticos e investigaciones, tanto en la institución como en actividades extraclase, dependiendo del tema, el propósito, o el tiempo con que se cuente.</p> <p><b>Cierre:</b> Se procurará la entrega de producto(s) que refleje(n) la adquisición del propósito predeterminado. Siempre es recomendable propiciar la reflexión sobre las competencias obtenidas al final de cada tema o subtema, que se incluya en la evaluación que se aplique.</p>
EN CADA SESIÓN	<p><b>Apertura:</b> Se recordará el tema anterior y se enlazará con el tema a tratar en la clase. En este momento también se revisarán las actividades extraclase (solicitada con anterioridad).</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se trabaja el tema de la sesión y se realizan las actividades que promuevan su aprendizaje a través de la situación y secuencia didáctica.</p> <p><b>Cierre:</b> En esta fase se concluye con un resumen o conclusión de lo visto en sesión, estableciendo una valoración del logro del propósito y se asignan las actividades</p>

	extraclase (tareas).	
<b>ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN</b>		
<b>Tipos</b>	<b>Aspectos que trata</b>	<b>Herramientas o Instrumentos Recomendados</b>
Diagnóstica	<p>Considera los elementos con los que el alumno cuenta antes de iniciar el programa (conocimientos previos). Este tipo de evaluación es sumamente importante porque establece el punto de partida para cada tema. Esto es necesario para determinar la profundidad y los niveles de logro, así como para el diseño de las actividades de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadro SQA (Qué sé, qué quiero saber y qué aprendí)</li> <li>• Organizadores previos (Pruebas escritas, entrevistas y esquemas).</li> </ul>
Formativa	<p>Este tipo de evaluación detecta los progresos en la adquisición del conocimiento del bachiller, así como el grado de éxito de las actividades de aprendizaje emprendidas.</p> <p>La evaluación formativa es importante tanto para el alumno como para el docente, ya que a partir de la determinación del grado de aprendizaje del aprendiz, el docente ajusta y reorienta las estrategias de enseñanza y de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Mapas mentales</li> <li>• Resúmenes</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Ensayos</li> <li>• Investigaciones</li> <li>• Práctica deportiva.</li> </ul>
Sumativa	<p>Refleja el logro de los propósitos, se acude a la nota numérica (calificación) para determinar el grado de aprendizaje del alumno.</p> <p>De la misma manera que la evaluación formativa, la evaluación sumativa ayuda a reorientar la acción educativa para una próxima aplicación del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portafolio de evidencias</li> </ul>

## 9. EVALUACIÓN DE LOS PRODUCTOS ESPERADOS

La evaluación de los productos esperados implica el establecimiento y acuerdo previo de los trabajos y actividades que el alumno(a) entregará para la evaluación/acreditación de la materia.

<b>Aspecto a evaluar dentro de la asignatura</b>	<b>Rúbrica Holística</b>	<b>Porcentaje de la calificación</b>
<b>Participación en la clase</b> (aspecto formativo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muestra interés por realizar las actividades especificadas, esto se observan en que pide la palabra para opinar, aportar y dar comentarios</li> <li>✓ Ejecuta las instrucciones que se le piden en la clase</li> <li>✓ Pone atención a lo que se le pide en clase o de tarea</li> <li>✓ Realiza la tarea que le corresponde en el trabajo de equipo</li> <li>✓ Contesta lo que se le pregunta</li> </ul>	20% (cada indicador vale 4%)
<b>Tareas</b> (aspecto formativo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cumple con la tarea</li> <li>▪ Termina y entrega la tarea</li> <li>▪ Realiza la tarea con una calificación aprobatoria</li> <li>▪ Contesta lo que se le pregunta o pide en la tarea realizada, el contenido es satisfactorio</li> <li>▪ Entrega la tarea en limpio y en orden</li> </ul>	10% (cada indicador vale 2%)
<b>Producto</b> (aspecto formativo, ya que no se consideró como calificación sumativa final, es parte del proceso)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del producto, que se entregan junto con este plan de evaluación</li> <li>➤ Elabora el producto con limpieza, orden, organización y estructura (se entiende, está limpio, empieza por el principio, y sigue un orden lógico, etcétera)</li> <li>➤ Cumple con la información solicitada en el producto, responde a las especificaciones que se le pidieron en términos de contenidos</li> </ul>	20% (cada indicador vale 4%)

Aspecto a evaluar dentro de la asignatura	Rúbrica Holística o Analítica	Porcentaje de la calificación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los contenidos son de calidad, lo que se observa en que describe los conocimientos, pero hace contribuciones propias que surgen de su análisis y síntesis personales (por ejemplo, en el libro no dice algo que el alumno por sí mismo concluye y agrega)</li> <li>➤ La elaboración del producto es propia (no se la hicieron en casa, o bien no la copió de la computadora)</li> </ul>	
<p><b>Portafolio</b> (aspecto formativo, ya que incluye varios trabajos dejados durante el mes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica del portafolio, que se entregarán en este plan de evaluación</li> <li>❖ El portafolio está limpio, en orden, con estructura lógica, se entiende su letra, cuenta con los datos básicos (nombre, fecha, tema, preguntas, respuestas, conclusiones)</li> <li>❖ Los contenidos del portafolio cumplen con las especificaciones solicitadas</li> <li>❖ La elaboración del portafolio es propia, no lo copio de otros compañeros, lo cual se observa en que sus respuestas son diferentes</li> </ul>	10% (2.5% a cada uno de los indicadores señalados)
<p><b>Examen</b> (aspecto sumativo, ya que busca medir en qué grado se lograron los aprendizajes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cumple con las instrucciones definidas en la rúbrica examen</li> <li>➤ Cuenta con una calificación aprobatoria</li> </ul>	40%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

## 10. RECURSOS GENERALES A EMPLEAR

Bibliografía del programa

Aula, pizarrón, rotafolio, marcadores, computadora portátil, proyector, espacio físico abierto, etc

## 11. Fuentes de Información

### Bibliográficas

- CETINA, REYNA, MARTÍNEZ. *Educación Física 1, 2 y 3*. México, Editorial Pearson, 1999.
- FORTEZA DE LA ROSA, Armando. *Entrenar para ganar*. México, Editorial Olimpia, 1996.
- *Gran Enciclopedia de los Deportes. 5 vols*. Madrid, España, Editorial Cultural, 1994.
- PILA TELEÑA, Augusto. *Didáctica de la Educación Física*. Madrid, Editorial Pila Teleña, 1994.
- ZAPATA y AQUINO. *Psicopedagogía de la Educación Motriz*. México, Editorial Trillas, 1992.
- López R. M, estrategias y modelos de evaluación constructivista, maritzarecillasservidor.unam.mx
- Ramos A. María (1995). *Orientación Educativa*, Editorial OXFORD/HARLA, México, D. F.
- Ahumada A. Pedro (2005). *Hacia una evaluación auténtica del aprendizaje*, Editorial Paidós Mexicana, S. A., México, D. F.
- Colén y otros (2006). *La carpeta de aprendizaje del alumno universitario. La autonomía del estudiante en proceso de aprendizaje*. Octaedro-ICE, Barcelona, España.
- KLENOWSKI, VAL (2005). *Desarrollo de portafolios para el aprendizaje y la evaluación*. Narcea, España.

### 12.- Autores:

Vicente Hugo Milla Rodríguez

Víctor Rafael Hinojosa Rodríguez

## **DIRECTORIO**

**DR. JESÚS ALEJANDRO VERA JIMÉNEZ**

*Rector*

**DR. JOSÉ ANTONIO GÓMEZ ESPINOZA**

*Secretario General*

**DRA. PATRICIA CASTILLO ESPAÑA**

*Secretaria Académica*

**M. en E.C. LILIA CATALÁN REYNA**

*Directora de Educación Media Superior*

**PSIC. MIRIAM MARTÍNEZ CASTILLO**

*Asistente Técnico*

**COMISIÓN DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO CURRICULAR**



Por una Humanidad Culta  
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

## 14. ANEXOS.

Una Rúbrica es una herramienta de registro que enlista los criterios para realizar un trabajo o actividad, como por ejemplo los referentes a: organización, procedimientos y algunos detalles.

Es recomendable establecer con los estudiantes los criterios y niveles de desempeño, así como el peso de estos para la evaluación. También se sugiere que la Rúbrica sea utilizada en la coevaluación (en evaluación de pares) y en la autoevaluación.

Para la elaboración de una Rúbrica, es recomendable que ésta responda a las siguientes preguntas: ¿Logra la actividad el propósito que se desea? ¿Resulta interesante la actividad para los alumnos? ¿Las instrucciones son claras? ¿Es apropiado el equipo? ¿Es una actividad apropiada para el nivel de los estudiantes? Entre otras.

**La rúbrica es una de las mejores herramientas de evaluación y apoyo para evaluar competencias.**

**Ejemplo:**

Indicadores / Niveles de desempeño (Evidencias)	Principiante	Intermedio	Avanzado	Adecuado a los propósitos de la asignatura
<b>Información de acontecimientos históricos.</b>	Muestra falta de conocimiento.	Identifica solamente algunas fechas y acontecimientos.	Se evidencia el conocimiento de los acontecimientos históricos.	Identifica cada uno de los hechos históricos.
<b>Aplicación de las capacidades coordinativas en la vida cotidiana.</b>	Falla en la aplicación de las capacidades coordinativas.	Solamente aplica algunas capacidades coordinativas.	Dominio al aplicar las capacidades coordinativas.	Muestra habilidad y destreza al aplicar las capacidades coordinativas.
<b>Participación en actividades lúdicas deportivas.</b>	Falta de participación en las actividades.	Solamente participa en algunas actividades.	Participa en todas las actividades pero muestra apatía en algunas.	Muestra conocimientos, habilidades y actitudes al participar en las actividades.
<b>Aplicación de secuencias y reglas.</b>	Muestra errores en el entrenamiento y el juego.	Ejecuta solamente algunos fundamentos y reglas.	Es capaz de participar en equipos diversos aplicando los conocimientos aprendidos.	Muestra disciplina y dominio de los fundamentos y es capaz de dirigir un juego.