



Bachillerato
General por
Competencias

Segundo Ciclo

Acercamiento al desarrollo deportivo

Evaluado por el COPEEMS, A.C.
Programa Actualizado en Abril del 2015





Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla
RECTOR GENERAL

Miguel Ángel Navarro Navarro
VICERRECTOR EJECUTIVO

José Alfredo Peña Ramos
SECRETARIO GENERAL



Javier Espinoza de los Monteros Cárdenas
DIRECTOR GENERAL

Yadira Cota Figueroa
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Juan Alberto Padilla Zamora
JEFE DE ENSEÑANZA INCORPORADA

Ernesto Herrera Cárdenas
SECRETARIO ACADÉMICO

Francia Carmen Martínez Favela
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA, ABIERTA Y A
DISTANCIA

Rosa Eugenia Velasco Briones
DIRECTORA DE EDUCACIÓN PROPEDEÚTICA

Sandra Luz Toledo González
DIRECTORA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

Víctor Manuel Rosario Muñoz
DIRECTOR DE FORMACIÓN DOCENTE E INVESTIGACIÓN

María de Jesús Haro del Real
COORDINADORA DE APOYOS ACADÉMICOS

Gerardo Martín Nuño Orozco
COORDINADOR DE ÁREAS DEL CONOCIMIENTO

Enrique Armando Zúñiga Chávez
COORDINADOR DE CULTURA Y EDUCACIÓN PARA UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Lilia Herlinda Mendoza Roaf
COORDINADORA DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN

Elisa Gómez Camberos
COORDINADORA PARA EL DESARROLLO DEL
PERSONAL ACADÉMICO

Víctor Hugo Prado Vázquez
COORDINADOR DE PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN.

Adriana Lorena Fierros Lara
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Carlos Alberto Rojas García
DIRECTOR DE PERSONAL

Verónica Cruz Acosta
DIRECTORA DE TESORERÍA

Martín Miguel López García
DIRECTOR DE TRÁMITE Y CONTROL ESCOLAR

Esmeralda Olmos de la Cruz
COORDINADORA DE CÓMPUTO E INFORMÁTICA

Fernando Calvillo Vargas
COORDINADOR DE SERVICIOS GENERALES



Presentación

La revisión y puesta a punto de los programas de las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC) del Bachillerato General por Competencias (BGC), responde a un conjunto de propuestas formativas planteadas por los profesores en el seno de las academias y los colegios departamentales de las escuelas que integran el Sistema de Educación Media Superior.

El proceso de actualización recupera las experiencias de nuestros docentes y atiende las observaciones vertidas por el Consejo para la Evaluación de la Educación del Tipo Medio Superior (COPEEMS), como instancia responsable de evaluar el grado de apropiación de los principios de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) en los centros educativos de nuestro país, a la vez que considera las demandas y tendencias nacionales, aspectos que fortalecen los propios ejes curriculares de plan de estudios del BGC: comunicación, pensamiento matemático, comprensión del ser humano y ciudadanía, comprensión de la naturaleza y formación para el bienestar.

El ejercicio de actualización de las UAC es fruto de un trabajo consistente, sistemático y responsable, en el que han participado un importante número de profesores, autoridades y estudiantes del Sistema de Educación Media Superior, quienes tienen todo el mérito del avance que representan dichos programas, expresión de su compromiso con la formación de los jóvenes de Jalisco.

Con la actualización de los programas de las UAC, ratificamos el Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara como un proyecto educativo de nivel medio superior, formativo y propedéutico, con un alto sentido humanista, centrado en el aprendizaje, con un enfoque en competencias y orientado al alumno, para que este sea capaz de construir procesos que lo acerquen a resolver situaciones problemáticas que modifiquen sus paradigmas y siga aprendiendo en su propia experiencia.

Javier Espinoza de los Monteros Cárdenas
Director General
Sistema de Educación Media Superior
Universidad de Guadalajara



I. Identificación del curso

Unidad de aprendizaje:			Primera actualización:	
Acercamiento al desarrollo deportivo			Abril de 2015	
Área de formación:	Ciclo (Grado):	Clave:	Tipo de Unidad de aprendizaje:	
Básica común obligatoria	Segundo		Taller	
Departamento:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor de créditos:
Ciencias naturales y de la salud	0	38	38	3
Academia:	Eje curricular:			
Educación física y deporte	Formación para el bienestar			

II. Presentación

En la perspectiva socio constructivista de las competencias, se reconoce la posibilidad de movilizar e integrar diversos saberes y recursos cognitivos, cuando el aprendiz se enfrenta a una situación-problema inédita, ante lo cual se requiere mostrar la capacidad de resolver problemas complejos y abiertos, en distintos escenarios y momentos.

Se requiere que la persona, al enfrentar la situación y en el lugar mismo, re-construya el conocimiento, proponga una solución o tome decisiones en torno a posibles cursos de acción, y lo haga de manera reflexiva, teniendo presente aquello que da sustento a su forma de actuar ante ella.

La competencia es mostrada cuando el individuo identifica, selecciona, coordina y moviliza, de manera articulada e interrelacionada, un conjunto de saberes diversos en el marco de una situación educativa dentro de un contexto específico.

Para comprender el desenvolvimiento competente que el Bachillerato General por Competencias (BGC) de la Universidad de Guadalajara expone en su plan de estudios es necesario abordar el perfil competitivo que se espera del estudiante, señalado en el Marco Curricular Común (MCC), del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), a través de los acuerdos 444, 447 y 656, establecer afinidades, así como identificar las características que hacen de aquel una educación que excede las perspectivas nacionales deseadas para el egresado del nivel medio superior.

La Unidad de Aprendizaje, *Acercamiento al desarrollo deportivo*, se ubica en el eje curricular de Formación para el Bienestar del BGC; para el MCC, con el campo disciplinar de Ciencias Experimentales.

La Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) *Acercamiento al desarrollo deportivo* es parte del concepto integrador de la ruta de las Ciencias Naturales y de la Salud, tendiente a la Formación para el Bienestar, a través del desarrollo de competencias acumuladas que, en el caso del Bachillerato General por Competencias, inicia en la UAC *Educación para la Salud*, preámbulo de la presente UAC *Acercamiento al desarrollo deportivo*, vinculándose posteriormente con las UAC *Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre*, y por último en la UAC *Actividad Física y Desarrollo Personal*, mismas que se integran a un todo entretelado en el marco de las competencias.

Nuestro contexto emite serias señales de alerta ante el avance de las consecuencias derivadas del sedentarismo y el alto stress que vivencia la mayor parte de la población. Ante esta situación nuestra Universidad sostiene un accionar que pretende el bienestar y la salud mediante contenidos académicos que aseguren en sus estudiantes el desarrollo de una cultura que adopte estilos de vida saludable, asumiendo de forma consciente su bienestar físico, mental y social.

La UAC, está dividida en cuatro unidades de competencia, en donde se abordan temas importantes relacionados con la actividad física y/o deportiva para mejorar o preservar la salud. Estas unidades identificadas como *Introducción a la Educación Física y Deporte*, *Capacidades Físicas Básicas*, *Pilares para una Actividad Física y/o Deportiva Segura*, *Atletismo* proporcionan al estudiante las herramientas teóricas-metodológicas para la toma de decisiones idóneas al elegir y practicar estilos de vida saludables.



III. Perfil de egreso del BGC de la UdeG

Vida sana

Adopta estilos de vida sana, asumiendo de forma consciente su bienestar físico y emocional. Mantiene una actitud proactiva en la prevención y tratamiento de enfermedades. Realiza actividad física y deportiva para mejorar o preservar su salud.

Competencias Genéricas del Marco Curricular Común del Sistema Nacional Bachillerato

Se autodetermina y cuida de sí

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

Atributo:

CG1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

CG3. Elige y practica estilos de vida saludables.

Atributos:

CG3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

CG3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

IV. Propósito del curso (objetivo general)

El estudiante valora y construye argumentaciones, por medio de un proceso de sensibilización para el incremento de las capacidades físicas básicas y establecer una vía de percepción, con límites ampliados, sobre en contraste entre la actividad física frente a la Nutrición, Hidratación y Lesiones incidentes, además de involucrarlo en la práctica del Atletismo, que le permitan adoptar una actitud crítica hacia la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

V. Competencias específicas

1. Construye conceptos básicos de la cultura física en torno a referentes teóricos que le permitan una aproximación y relación entre la teoría y la práctica
2. Diferencia las capacidades físicas básicas así como las diversas metodologías mediante la práctica que le permitan el desarrollo de su potencial.
3. Contrasta los requerimientos energéticos y de hidratación, frente a las necesidades de los distintos momentos de la práctica durante la actividad física y deportiva, así como la estimación para la prevención y rehabilitación de las lesiones recurrentes.
4. Aplica conocimientos básicos sobre la historia del Atletismo, sus reglamentos, fundamentos técnicos y fases de aprendizaje de las pruebas de pista y campo, deporte adaptado y el diseño de los proyectos del evento intramuros y expo deporte.

Correspondencia con las Competencias Disciplinarias básicas y extendidas del MCC¹

Experimentales

Básica

- CDb-CsEx12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

¹ Secretaría de Educación Pública, (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. III, art. 7



Extendida

- CDex-CsEx12. Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.

VI. Elementos de las competencias específicas

Conocimientos (saberes teóricos)

1. Conceptos universales de: Cultura Física, Capacidades Físicas, Nutrición, Hidratación e incidencia de Lesiones
2. Evaluación de las capacidades físicas básicas: Resistencia, Flexibilidad, Velocidad y Fuerza
3. Métodos para el desarrollo de la Resistencia, Flexibilidad, Velocidad y Fuerza
4. Evolución y Reglamento básico para las distintas pruebas de pista y campo del Atletismo.
5. Meta cognición
6. Consciente de la manera en que el conocimiento personal evoluciona en base a los aprendizajes previos, las experiencias adquiridas y convertirse en el constructor de sus propios recursos de aprendizaje.

Habilidades (saberes prácticos o procedimentales)

- Aplicación de herramientas de autoevaluación en el desarrollo de las capacidades físicas, así como en aspectos esenciales de Nutrición, Hidratación y Lesiones.
- Desarrollo de capacidades físicas de Resistencia, Flexibilidad, Velocidad y Fuerza.
- Fases de aprendizaje en el Atletismo, pruebas de campo y pista.
- Búsqueda de información en revistas especializadas, libros bibliotecas virtuales y otros recursos como consulta y asesoría de expertos de forma sincrónica y asincrónica con el apoyo de los motores más importantes de búsqueda.
- Uso racional, funcional y pertinente de TICS.

Actitudes (disposición)

- Sensibilidad
- Compromiso
- Abierto al cambio
- Disposición para el trabajo colaborativo
- Innovación
- Cooperación
- Creatividad

Valores (saberes formativos)

- Solidaridad
- Puntualidad
- Honestidad
- Disciplina
- Respeto
- Responsabilidad
- Equidad de Género
- Democracia
- Tolerancia

VII. Desglose de las unidades de competencia (módulos)

Prerrequisitos

Evaluación diagnóstica del estado físico

- Examen médico.
- Capacidades físicas básicas.



Unidad de Competencia 1

Introducción a la Cultura física

1. Conceptos universales de la Cultura física
 - Educación Física
 - Actividad Física
 - Deporte
 - Recreación
 - Ejercicio
 - Tiempo Libre

Estos contenidos apoyan al desarrollo de la competencia específica 1 y la competencia disciplinar básica de experimentales 12.

Unidad de Competencia 2

Capacidades Físicas Básicas y metodologías para su desarrollo

Resistencia, Flexibilidad, Velocidad y Fuerza

- Concepto
- Métodos para su desarrollo

Estos contenidos apoyan al desarrollo de la competencia específica 2 y la competencia disciplinar básica de experimentales 12.

Unidad de Competencia 3

Pilares para una Actividad Física y/o Deportiva Segura

1. Nutrición
 - Fuentes de energía: Nutrientes esenciales y grupos alimenticios.
 - Consumo de calorías: nutrición esencial antes, durante y después de la actividad física y/ o deporte.
2. Hidratación, deshidratación y potomanía
 - Golpe de calor.
 - Consumo de electrolitos.
 - Hidratación en la actividad física antes, durante y después del ejercicio.
3. Definición y etiología de las lesiones más frecuentes en la actividad física y/o deporte
 - Desgarre, contusión, luxación, fractura, cortadura, esguince y quemadura.

Estos contenidos apoyan al desarrollo de la competencia específica 3 y la competencia disciplinar básica de experimentales 12.

Unidad de Competencia 4

Iniciación al atletismo

1. Atletismo
 - Evolución del Atletismo y Reglamento básico para las distintas pruebas del atletismo.
 - Fases de aprendizaje en las diversas pruebas del atletismo: marcha y carrera.
 - Pruebas de campo: saltos y lanzamientos.
 - Pruebas de pista: velocidad, medio de fondo, fondo y obstáculos.
2. Deporte adaptado
3. Práctica deportiva “Intramuros”
 - Pruebas de atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x100, 4x400 salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.
4. Actividad extracurricular “Expo-deporte”
 - Pruebas de Atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x100, 4x400 salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.
5. Evaluación de aptitud física.
 - Evaluación de capacidades físicas.



Estos contenidos apoyan al desarrollo de la competencia específica 4 y la competencia disciplinar de experimentales básica 12 y extendida 12.

VIII. Metodología de trabajo

La metodología de trabajo está basada en el enfoque por competencias en el cual se propicia el desarrollo del perfil de egreso del BGC en el contexto del MCC, a través de estrategias que favorecen aprendizajes significativos bajo el constructivismo.

Se propicia el desarrollo de actividades que permite abordar acciones relacionadas con el eje curricular de Formación para el Bienestar, dotando al estudiante de las herramientas necesarias para una práctica segura y eficiente de la actividad física y/o deportiva.

La propuesta metodológica plantea escenarios y estrategias de aprendizaje, a partir de momentos de inicio, desarrollo y cierre; productos de aprendizaje y proceso de evaluación que deben trabajarse de manera colegiada a través de la elaboración de la Planeación Didáctica de la Academia (PDA VI) y del profesor (PCP VII).

La búsqueda de información a través de bibliotecas virtuales y de obras especializadas publicadas para ampliar las habilidades en el uso de las TIC's y la exploración de información. Así mismo, a través del trabajo cooperativo y colaborativo se alcanzan los propósitos para esta Unidad de Aprendizaje Curricular.

El profesor debe acompañar al estudiante en sus actividades, permitiéndole a él convertirse en el actor principal durante el proceso educativo. Sus principales funciones son: a) motivar al estudiante para el aprendizaje, b) introducirlo a los temas de estudio, c) promover hábitos que favorezcan una vida sana, d) diseñar actividades que favorezcan el logro de los objetivos trazados para las actividades prácticas, y e) reorientar los contenidos de acuerdo al contexto de su institución y su población.

Durante la presente unidad de aprendizaje se abordan temas importantes relacionados con los conceptos propios de la Cultura Física y la vida cotidiana; se analizan de forma particular y general las capacidades físicas básicas, haciendo especial énfasis en los métodos que permiten su adecuado desarrollo; se promueven hábitos adecuados de nutrición e hidratación tratando de crear consciencia de las consecuencias que provoca el descuido en este importante aspecto, así como el conocimiento y prevención de las lesiones más frecuentes dentro de la práctica de la actividad física y deportiva. Por último se pone en marcha la disciplina deportiva del Atletismo con la práctica de algunas pruebas de pista y campo.

Para evaluar la unidad de aprendizaje, se tomará en cuenta la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa; tanto el profesor como el estudiante darán cuenta del logro de las competencias a través de la valoración de los productos solicitados, los cuales están determinados por criterios, indicadores y niveles de logro; se consideran instrumentos de evaluación: tablas o listas de cotejo, escalas de clasificación y rúbricas, así como autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación (evaluaciones departamentales).

IX. Procesos académicos internos

La evidencia de los procesos académicos se cumple con el quehacer del trabajo interdisciplinario que se lleva a cabo en las reuniones de las academias y departamentos que se celebran en cada una de escuelas y dependencia del nivel medio superior de la Universidad de Guadalajara.

Los profesores que pertenecen a la academia, convergen en su actividad docente e interdisciplinar, a través de sesiones periódicas y formales con funciones que se orientan a la planeación, seguimiento y evaluación de actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.



Las actividades académicas podrán ser reguladas de forma periódica; se sugiere se realice en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del ciclo. Sin embargo, de acuerdo a las necesidades y proyecciones del trabajo académico se realizarán, con la misma formalidad y en cumplimiento a lo establecido por los reglamentos universitarios, las veces que así lo demande la academia o departamento académico.

X. Perfil académico del docente y su función

Perfil docente BGC2

I. Competencias técnico pedagógicas

Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.

Competencias

- Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios.
- Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.
- Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.
- Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados.
- Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias.
- Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje.

El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.

II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje

Actividad física y desarrollo personal

1. Experiencia académica: en el conocimiento y práctica de la actividad deportiva, así como los fundamentos técnicos de atletismo, fútbol, básquetbol, voleibol, actividades aeróbicas y tablas gimnásticas.
2. Formación profesional o disciplinar: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente: en Cultura Física y Deportes, o haber realizado cursos, diplomados u otros (presentado los documentos probatorios de instituciones reconocidas socialmente, que serán evaluados y visados por el colegio departamental correspondiente), que avalen el conocimiento, comprensión y manejo pedagógico de los contenidos de la presente unidad de aprendizaje curricular.

Perfil docente SBN³

Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:

- Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.
- Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.
 - Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.
 - Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
- Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.

2 Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100

3 Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes imparten educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4



- Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.
- Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.
- Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

Función del docente

En el enfoque por competencias, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; para cada uno se confiere un papel activo, docentes y alumnos, no sólo en la participación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje sino, también, en la conducción y orientación de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. La actividad docente se orienta hacia una integración transdisciplinar de contenidos, habilidades, actitudes y valores, donde los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso se organicen entre diversas unidades de aprendizaje curricular, para crear estructuras conceptuales y metodológicas compartidas entre varias disciplinas.

La función docente reconoce que el estudiante es el principal actor; implica un cambio de roles –El docente es un facilitador del aprendizaje; sistematiza su práctica y la expone provocando que los estudiantes asuman un papel más activo y responsable de su proceso de aprendizaje–.4

XI. Evaluación del aprendizaje

a) Evaluación diagnóstica

Tiene como propósitos evaluar saberes previos así como con la posibilidad de acreditar las competencias específicas de la unidad de aprendizaje.

Instrumentos

- Certificado médico
- Formato de seguimiento y control de pruebas físicas (evaluación diagnóstica).

b) Evaluación formativa

- Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas pertinentes que apoyen al estudiante en su proceso de evaluación.
- Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.

Productos y/o evidencias

- Crucigrama / Cuadro SQA con conceptos universales de la Cultura Física, Hidratación, Nutrición, Etiología y Profilaxis de las lesiones y su incidencia.
- Impresión de recursos de las TIC'S que determinan:
- IMC / peso corporal ideal, gasto calórico en la vida cotidiana y en la actividad física, resistencia cardiopulmonar, entre otros recursos
- Dibujo de pirámide nutricional.
- Organizador gráfico con Capacidades Físicas y Métodos para su desarrollo.
- Reporte escrito del microcurso “el calentamiento” INDE
- Reporte personal de la práctica de actividad física realizada durante las sesiones.
- Línea de tiempo sobre la evolución del Atletismo.
- Evaluación e Informe escrito con evidencias de los eventos intramuros y expo deporte.

c) Evaluación sumativa

Con ella se busca determinar el alcance de la competencia, así como informar al estudiante el nivel del aprendizaje que alcanzó durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje y su respectiva acreditación y aprobación.



4 Sistema de Educación Media Superior, (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 78-79

Instrumentos

- Formato de seguimiento y control de pruebas físicas.
- Autoevaluación.
- Coevaluación.
- Heteroevaluación.

Nota: Los PORCENTAJES (ponderación) lo determinará la academia.

XII. Acreditación

De acuerdo al REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA:

Artículo 5. El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. Las materias que no son sujetas a medición cuantitativa, se certificarán como acreditadas (A) o no acreditadas (NA).

Artículo 20. Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y

II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.

Artículo 27. Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.

II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.

III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

XIII. Bibliografía

a) Básica

Delgado Fernández, M. / Gutiérrez Saínz, A. / Castillo Garzón, M.J. (2011) *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. México, Paidotribo

Mirella, Riccardo (2011) *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. México, Paidotribo

Rius Sant, Joan. (2011). *Metodología y Técnicas de Atletismo*. México, Paidotribo

Sánchez Mora, María del Carmen. (2010). *Educación para la Salud, Cuidado personal y Bienestar Social*. México: Santillana.

b) Complementaria

George, James D. / Fisher, A. Garth / Verhs, Pat R. (2007). *Test y Pruebas Físicas*. México, Paidotribo

Martínez López, Emilio J. (2013). *Pruebas de Aptitud Física*. México, Paidotribo

Olivera Betrán, Javier. (2007) *Mil 169 Ejercicios y Juegos de Atletismo*. México, Paidotribo

Biblioteca digital <http://wdg.biblio.udg.mx/>

Muñoz Rivera, Daniel. *Construcción de material alternativo en Educación Física*. Revista Digital. Buenos Aires. Año 13. Número 124. Septiembre. Recuperado del sitio de internet <http://www.efdeportes.com/efd124/construccion-de-material-alternativo-en-educacion-fisica.htm>

Pérez Pastur, Roberto. *Unidad didáctica sobre las capacidades físicas básicas*. Revista digit@l Eduinnova ISSN 1989-1520 N° 25 – octubre 2010, recuperado del sitio de internet <http://www.eduinnova.es/oct2010/oct15.pdf>

Mataix Verdú, J y González Gallego, J. (2006). *Alimentación y Nutrición en la práctica de actividad física y deporte. Nutrición y Alimentación Humana*: Océano. Recuperado del sitio de internet de la base de datos OCENET. Biblioteca Digital: <http://wdg.biblio.udg.mx>.

Cuevas Velázquez, Leopoldo. *Capacidades Físicas*. Recuperado del sitio de internet <http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>



Resistencia Aeróbica y Anaeróbica. Recuperado del sitio de internet de Taringa. <http://www.taringa.net/posts/deportes/1211377/Resistencia-Aerobica-y-Anaerobica.html>

Microcurso “*el calentamiento*” recuperado del sitio de internet: <http://microcursos.inde.com/microcurso2/>

Referencias

Secretaría de Educación Pública. (23 de Junio de 2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del. *Diario oficial*, pág. Primera sección.

Secretaría de Educación Pública. (29 de Octubre de 2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, págs. Tercera sección 1-6.

Secretaría de Educación Pública. (20 de noviembre de 2012). ACUERDO número 656 por el que se reforma y adiciona el Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato, y se adiciona el diverso número 486 por el que se establecen las competencias disciplinares extendidas del bachillerato general. *Diario oficial*, págs. Primera sección.

Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base.* Guadalajara, Jalisco, México: s/e.

Actualizado por:	
Camacho Chávez María de Jesús	Preparatoria 12
De la Cruz Ramos Javier	Escuela Regional de Educación Media Superior de Ocotlán
Lomelí Flores Gonzalo	Preparatoria 11
Rebolledo García Sergio Ángel Martín	Preparatoria 10
Vidal Ávila José Luis	Preparatoria 14
Revisado por:	Fecha:
Dirección de Educación Propedéutica	Abril de 2015