



Bachillerato
General por
Competencias

Cuarto Ciclo

Actividad física y desarrollo personal

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:	
Actividad física y desarrollo personal			Abril de 2015	
Área de formación:	Ciclo (Grado):	Clave:	Tipo de Unidad de aprendizaje:	
Básica común obligatoria	Cuarto		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 la 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 del Bachillerato General por Competencias (BGC) de la Universidad de Guadalajara expuesto en su plan de estudios, es necesario abordar el perfil 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, *Actividad física y desarrollo personal*, se ubica en el eje curricular de Formación para el Bienestar del BGC; para el MCC, con el campo disciplinar de Ciencias Experimentales.

Actividad Física y Desarrollo Personal pertenece al concepto integrador de la ruta de las Ciencias naturales y de la salud, tendiente a la Formación para el bienestar, ya que a través del desarrollo de competencias acumuladas, como bagaje previo, en las UAC Acercamiento al Desarrollo Deportivo y Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre crean una estrecha vinculación con la UAC Plan de Vida, mismas que se integran, en un entretrejo, en el marco de las competencias.

La convergencia entre el perfil de egreso con las competencias genéricas disciplinares y transversales del MCC se acota bajo los siguientes sustentos: 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. Las competencias de autodeterminarse y cuidar de sí se acota frente a retos multireferenciales que, indiscutiblemente, exigen actitudes pertinentes, funcionales y racionales ante tesis como el “conocerse y valorarse a sí mismo y abordar problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue”.

Para estos propósitos, la tarea implica estrategias que incidan en procesos en los que identifica sus emociones y las maneja de manera constructiva; reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico; decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece; propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud.

De esta manera, se construye la perspectiva de los contenidos, con base en la teoría de sistemas (arquitectura de procesos interrelacionados), que se suscitan en momentos. El primero de ellos, hace presente la exigencia de las evaluaciones diagnósticas y el status médico a través de la conveniencia certificada. Posteriormente se procede con la iniciación deportiva que se centra en su historia, los fundamentos y estrategias del Voleibol, como alternativa para el tiempo libre de su vida cotidiana.



Un segundo momento implica un reto fundamental, que solicita de las competencias desarrolladas en las UAC precedentes, para diseñar un proyecto que impacte en un estilo de vida sano.

Y finalmente, conducir al estudiante para que se involucre en un ejercicio de meta reflexión que le lleve a valorar sus procesos y metas en términos de auto, co y hetero evaluación con el objetivo, fundamental, de reorientar y reconstruir su proyecto, y se endose en su Plan de Vida que construirá en el semestre siguiente.

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. 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.

CG 3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

CG 3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

IV. Propósito (objetivo general)

El estudiante establece criterios para la toma de decisión para la adopción de un estilo de vida sana, mediante un proyecto pertinente racional y funcional que incida a un estado de bienestar, con actitudes proactivas ante la prevención, iniciación al ámbito deportivo y utilización de su tiempo libre que le permita en un marco recreativo y la práctica de la actividad física.

V. Competencias específicas

1. Adquiere conocimientos básicos sobre la historia del Voleibol, su reglamento y práctica de los fundamentos técnicos como una opción para su proyecto personal de Actividad Física.
2. Estructura un proyecto de Actividad Física individual para mejorar y mantener su salud, en relación a sus fortalezas y debilidades, buscando su desarrollo personal en su contexto.
3. Aplica y evalúa su proyecto de Actividad Física previamente estructurado para mejorar y mantener su salud, buscando incrementar y/o mantener su calidad de vida de acuerdo al contexto.

Correspondencia con las Competencias Disciplinarias básicas y extendidas del MCC¹

Ciencias 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.

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.

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



VI. Elementos de las competencias específicas

Conocimientos (saberes teóricos)

1. Historia y evolución del voleibol.
2. Reglamento básico del voleibol.
3. Fundamentos técnicos del voleibol.
4. Características principales, beneficios y consecuencias de los ejercicios considerados.
5. Uso de metodologías para incrementar el rendimiento de cualidades físicas.
6. Estructuración de programas de actividad física y dosificación de cargas.
7. Diseño de un proyecto de actividad física y desarrollo personal.
8. Meta cognición: Es consciente de la manera como el conocimiento personal evoluciona con base en los aprendizajes previos, las experiencias adquiridas y se convierte en el constructor de sus propios recursos de aprendizaje.

Habilidades (saberes prácticos o procedimentales)

- Fundamentos técnicos del voleibol: servicio, recepción, voleo, remate y bloqueo.
- Estructura de manera pertinente y funcional un proyecto de vida sano que impacte en su vida cotidiana.
- Busca información en revistas especializadas, libros y recursos diversos por internet.
- Aplica metodologías para el desarrollo de actividades físicas.
- Detecta espacios idóneos para la actividad física.
- Uso racional, funcional y pertinente de TIC's.
- Identifica un estilo de vida de calidad basado un esquema de bienestar y salud.
- Realiza investigación individual.

Actitudes (disposición)

- Proactivo.
- Asertivo.
- Disciplinado hacia sus propios proyectos.
- Respeto a la opinión de los demás.
- Disposición para el trabajo colaborativo y cooperativo

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

Voleibol

1. Historia y evolución del Voleibol.
2. Reglamento básico del Voleibol.
3. Fundamentos técnicos del Voleibol.
4. Sistemas ofensivos y defensivos durante la práctica del Voleibol.

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

Unidad de Competencia 2

Mi proyecto de actividad física y estado de vida sano

1. Componentes de un proyecto de actividad física y estado de vida sano.
 - Nutrición e Hidratación durante mi proyecto.
 - Hábitos adecuados.
 - Reconocimiento de hábitos inadecuados.
2. Mi estado físico actual.
 - Frecuencia Cardíaca, Presión Arterial, Peso, Talla, Índice de Masa Corporal, Metabolismo, Gasto calórico, Capacidades Físicas Básicas, entre otras.
3. Justificando mi proyecto de actividad física.
4. Estableciendo metas factibles y pertinentes.
5. Cronograma de actividades.
6. Elección de métodos y actividades en base a las metas establecidas.

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

Unidad de Competencia 3

Evaluación de mi proyecto

1. La estructura teórica de mi proyecto de actividad física.
2. Las actividades de mi proyecto.
3. Las metas de mi proyecto.
4. Reestructuración de mi Proyecto a partir de los resultados obtenidos.

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

VIII. Metodología de trabajo

Esta Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC), se desarrolla bajo la modalidad de taller, en donde se interrelaciona la teoría y la práctica, por lo tanto, el estudiante es responsable de su propio proceso de aprendizaje; el profesor funge como guía, orientador, administrador de tiempos y de los recursos.

Para propiciar la prevención y el autocuidado de sí mismo, el docente realiza el encuadre del taller y el proceso de auto, co y hetero evaluación (evaluación departamental). Así mismo, solicita al estudiante un certificado médico, para que ambos protagonistas (alumnos y docentes) determinen los límites de las capacidades físicas a través de su estado de salud.

A continuación se desglosa las actividades que el alumno realiza:

En la Unidad de Competencia 1. Realiza una investigación documental histórica sobre el origen del Voleibol, su reglamento, sus fundamentos técnicos y tácticos.

En la Unidad de Competencia 2. Relaciona su actividad física, nutrición, hidratación, hábitos de la vida cotidiana, indicadores de salud y capacidades físicas.



Con los anteriores referentes, el alumno identifica, entre otras, fortalezas y debilidades para diseñar su Proyecto de Actividad Física y Estado de Vida Sano, identifica metas y establece el cronograma de actividades y métodos pertinentes.

En la Unidad de Competencia 3. Elige instrumentos, indicadores y escalas que le permita evaluar su Proyecto de Actividad Física y Estado de Vida Sano, bajo los conceptos de funcional, racional, pertinente, eficaz, calidad.

El docente al inicio del taller, en el marco del encuadre, y como producto de trabajo académico establece los lineamientos de evaluación y los referentes que a continuación se sugieren:

Coevaluación y Autoevaluación: los productos de aprendizaje aseguran el proceso (evaluación sumativa) y determinan la calidad del aprendizaje, para ello las evidencias estiman desde la evaluación diagnóstica en contraste con la final y a su vez con los registros de seguimiento y control del desarrollo de su proyecto de vida sana. Corresponde a la academia de conformidad al entorno diseñar los instrumentos y escalas en acuerdo y aportación del alumno.

Hetero evaluación (examen departamental diseñado e instrumentado por la academia).

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.

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

- 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 desarrollo de estrategias que posibiliten la evaluación del desarrollo deportivo, a partir del mejoramiento de las condiciones físicas y de salud.
2. Formación profesional o disciplinar: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente: Cultura Física y Deportes, Nutrición y Ciencias médicas, 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:

1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.
2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.
3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.
4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.
6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.
7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.
8. 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.



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

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

- Línea del tiempo en relación con el origen y evolución del Voleibol.
- SQA relacionado con el reglamento básico del Voleibol.
- Mapa semántico de fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol.
- Diagramas de sistemas defensivos y ofensivos en el Voleibol
- Elaboración de una tabla referencial con sus requerimientos calóricos frente a sus actividades desarrolladas en su vida cotidiana.
- Tabla de resultados obtenidos en la evaluación del estado físico actual.
- Proyecto de actividad física.

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.

Instrumentos

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

Este espacio debe indicarse cuales son las evidencias.

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

Alcaraz Aleix, Jorge. 2013. *Voleibol entrenamiento por fases*. Editorial Paidotribo. México.
Blanco Nespereira, Alfonso. 2011. *Mil ejercicios de preparación física*. Editorial Paidotribo. México.
Pimenov, Mikhail P. (2011). *Voleibol aprender y progresar*. Paidotribo. México.

b) Complementaria

Acosta, L. F. (2007). *Plus Física Manual de Educación Física y Deportes* (Vol. Tomo 1). Colombia: Reymo.
Acosta, L. F. (2007). *Plus Física Manual de Educación Física y Deportes* (Vol. Tomo 2). Colombia, Colombia: Reymo.
El Gran Libro de la Salud. Barcelona, España: Océano.
Fortín, J. (2006). *Enciclopedia de los Deportes Reglamentos, Records; Equipamientos Medidas, Medidas Reglamentarias*. Trillas.
Jarmey, C. (2008). *Atlas Conciso de los Músculos*. Paidotribo.
Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona, España: Océano.
Manual de Educación Física. (2005). Madrid, España, España: Cultural.

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

Trujillo Navas, Fernando. El calentamiento: efectos en el organismo. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 133 - Junio de 2009](http://www.efdeportes.com/RevistaDigital-BuenosAires-Año14-Nº133-Junio2009). Consultado el 7 de enero del 2015 en <http://www.efdeportes.com/efd133/el-calentamiento-efectos-en-el-organismo.htm>

Inde Publicaciones (2012). El Calentamiento. Recurso multimedia de actualización docente con consejos de prácticas y ejercicios diversos orientados a las clases de Educación Física. Barcelona, España. <http://microcursos.inde.com>. Consultado el 8 de enero del 2015. En http://microcursos.inde.com/inde_1.html
http://microcursos.inde.com/inde_1.html

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