

## **TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Programa de Asignatura**

#### ***PRESENTACIÓN***

La actualización de los Talleres de Educación Física I, II y III forma parte del proyecto global denominado "Actualización del Plan de Estudios del Bachillerato General", iniciado en 1998. A la fecha se han actualizado 36 programas de las asignaturas básicas de los Departamentos de Lengua y Literatura, Ciencias Humanísticas, Ciencias Formales, Ciencias Experimentales y Ciencias Histórico – Sociales los cuales entran en vigor a partir del calendario 99 "A". Los programas actualizados de los Talleres de Arte, de Educación Física y los de Extensión y Difusión Cultural entrarán en vigor a partir del calendario 2001 A.

La enseñanza de la educación física forma parte del Plan de Estudios del Bachillerato General, vigente desde el año de 1993. En dicho plan, los Talleres de Educación Física se cursan de manera obligatoria en el segundo, tercero y cuarto semestres, con una carga horaria semanal de dos horas y una carga semestral de treinta y cuatro horas. A pesar de considerarse insuficiente la carga horaria de estos talleres, es importante señalar que muy pocas instituciones de educación media superior en el ámbito nacional incluyen en sus currícula la enseñanza y práctica de la educación física y sobre todo de manera obligatoria, por lo tanto ha sido un logro muy importante el que se haya implementado en nuestro Bachillerato General.

Desde la entrada en vigor del Bachillerato General, no se habían actualizado ni analizado los Programas de los Talleres de Educación Física, por tal motivo se puso en marcha el proyecto de análisis y actualización de estos programas, teniendo como punto de partida el diseño de una encuesta y un curso taller de actualización, dirigidos a los docentes y cuyo propósito fue analizar y evaluar el funcionamiento de los talleres.

Mediante la aplicación de el cuestionario a los docentes, se detectó la siguiente problemática:

1. El 55% de los docentes encuestados NO CONOCE EL PROGRAMA.
2. Hace falta más apoyo por parte de las escuelas para desarrollar el programa de estudios.
3. No se cuenta con instalaciones adecuadas y suficientes para llevar a cabo los propósitos de los talleres.
4. El perfil académico de los docentes no es acorde con el área.
5. No se han implementado estrategias permanentes de actualización ni formación docente para los profesores de los Talleres.
6. No se han editado libros, textos, manuales o antologías para fortalecer los programas de estudio.
7. Bajo nivel académico de los profesores.

El Curso -taller de Actualización, conducido por especialistas en el área de educación física a nivel nacional e internacional y dirigido a cada uno de los responsables de esta asignatura, además de poner de manifiesto la problemática señalada anteriormente, sirvió para capacitar y actualizar a los asistentes sobre

los programas de educación física, tanto nacionales como internacionales, establecer el perfil de los docentes de dicha área y discutir acerca de las ventajas y desventajas de los programas vigentes y los elementos que deberían considerarse al realizarse la modificación. Al respecto se estableció que es importante incluir objetivos, actividades de aprendizaje, bibliografía, criterios de evaluación, contenidos temáticos y distribución de la carga horaria teórica y práctica en cada uno de los talleres.

Con todos estos antecedentes, la Dirección de Educación Propedéutica y la Coordinación de Áreas del Conocimiento convocaron a un grupo de profesores para retomar los aciertos del programa anterior, y hacer aportes con el fin de mejorar cualitativamente la aplicación de estos talleres, lo cual representa gran reto y pone de manifiesto que esto sólo será posible gracias al apoyo de todos los actores que forman parte de este proceso: alumnos, profesores, directores y demás funcionarios del Sistema de Educación Media Superior. Este programa pretende ser interactivo y dinámico, establece objetivos y líneas generales para ser interpretadas y cobra vida con los elementos que son insustituibles en el desempeño docente como la iniciativa, creatividad y experiencia de los profesores.

Es importante destacar que la entrada en vigor de estos programas se desarrollará con un proceso de actualización y presentación de los talleres.

Estos programas deberán modificarse o actualizarse de acuerdo con los elementos que surjan dentro de la práctica docente y con las propuestas de los profesores basado en la evaluación de los mismos.

Las modificaciones o el rediseño de los programas de estos talleres es coherentes con el perfil del egresado del Bachillerato General en donde se establece que :

*Al terminar el ciclo el alumno deberá poseer un conjunto de conocimiento y aprendizajes, habilidades y destrezas, actitudes y valores que confirma el perfil del egresado.*

*Una personalidad sólida, con una adecuada orientación educativa y definición vocacional, que se exprese en actitudes individuales y sociales de superación tales como: responsabilidad, disciplina, honestidad, respeto por los demás, autoestima, creatividad, iniciativa y gusto por el trabajo. Por ello, como parte de la formación, deberá poseer los conocimientos necesarios de la cultura física y la práctica del deporte, para que mantenga un estado de salud y de disciplina corporal de acuerdo a su etapa psicobiológica.<sup>1</sup>*

Los talleres están estructurados en cuatro ejes temáticos:

- ♦ **Eje de desarrollo corporal (EDC).** Conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas, considerando como un elemento que favorece el desarrollo de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.

---

<sup>1</sup> Documento Base del Bachillerato General.

- ♦ **Eje de desarrollo recreativo (EDR).** Utilizar actividades recreativas que se vinculan a la actividad física y a los deportes en cuestión, aprovechando de esta manera la práctica de actividades espontáneas y amenas, durante el tiempo libre con juegos, deportes, actividades gimnásticas, excursiones campismo y otras muchas variantes.
- ♦ **Eje de fomento deportivo (EFD).** Involucramiento en los deportes practicados en la comunidad, de esta manera los alumnos podrán hacer actividades físicas, deportivas de acuerdo a sus aptitudes, participando en las tareas de equipo.
- ♦ **Eje de fomento a la salud (EFS).** Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva favoreciendo la higiene, alimentación, descanso y aquellos que promueven, expanden y refuerzan la salud, respetando, defendiendo el medio ambiente, realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora de la calidad de vida.

Los objetivos, contenidos temáticos y actividades de aprendizaje de los tres Talleres se basan en estos ejes temáticos, de tal manera que el profesor podrá emplear actividades correspondientes a cada contenido desde cualquiera de los cuatro ejes, lo cual permitirá fortalecer la vinculación de los ejes y no abordarlos de manera aislada. Para ilustrar lo anterior, el profesor podrá incluir en una unidad relativa a un deporte, actividades de aprendizaje que conlleven desarrollo corporal, fomento a la salud, desarrollo recreativo y deportivo.

Los ejes temáticos considerados involucran el desarrollo de las capacidades cognoscitivas, psicomotrices y afectivas.

### **OBJETIVO GENERAL**

Emplear la educación física para el mejoramiento de las habilidades, capacidades motrices, cognoscitivas y afectivas de los alumnos, favoreciendo su formación integral y mejorar su calidad de vida.

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES**

Los talleres de Educación Física consideran la siguiente metodología:

El aprendizaje deberá de estar centrado en el estudiante, en conocimientos identificados y basados en métodos científicos, en las actividades se deberá combinar la exposición del profesor, las actividades participativas del grupo y la experimentación práctica, teniendo al ejercicio corporal como medio principal del desarrollo afectivo, cognoscitivo y motriz.

Para lograr los objetivos de los talleres se utilizarán recursos didácticos tales como: investigaciones, fichas didácticas, fichas de trabajo, lecturas, dinámicas de grupo, prácticas, manuales de apoyo, materiales e implementos.

Es importante tener en consideración las características y condiciones de los factores climatológicos y ambientales como el frío, el calor, la lluvia, el viento, y los niveles de contaminación para hacer las adaptaciones a las clases de los talleres, la adaptación será de acuerdo con los espacios físicos y debe tener en cuenta la existencia de escuelas con instalaciones propias, escuelas sin instalaciones propias, pero con espacios libres, y escuelas sin instalaciones propias, sin espacio y que tienen acceso a otros espacios.

Una sugerencia relacionada con las características de la metodología para desarrollar el programa (la cual no debe darse a conocer a los alumnos) es la participación diferenciada en las actividades prácticas para ubicar a los estudiantes en tres grupos de atención:

- ◆ Estudiantes normales
- ◆ Estudiantes con cualidades deportivas
- ◆ Estudiantes especiales

Los estudiantes que tienen problemas de salud, coordinación, o en general alguna discapacidad que no le permita realizar completamente o de manera adecuada las actividades prácticas serán considerados dentro del grupo de atención de estudiantes especiales, quienes tengan capacidades extraordinarias para realizar las prácticas o sean miembros de alguna selección deportiva, serán considerados estudiantes con cualidades deportivas, y quienes no se encuentren en ninguna de las categorías anteriores se considerarán estudiantes normales.

La evaluación y control de asistencia serán iguales para los tres grupos de estudiantes, solo se hará esta diferenciación durante las prácticas, donde el profesor utilizará a los estudiantes con cualidades deportivas como monitores - o motivadores- y a los especiales como asistentes - o auxiliares -. Los talleres requieren de una evaluación médica de cada estudiante debidamente avalada por un médico. Igualmente de una evaluación física realizada por el profesor. Estos datos serán necesarios al principio y al final de cada taller.

La clase deberá contar con documentos como fichas de trabajo, evaluación, planeaciones didácticas, fichas de anotación y control, lo que le permitirá fortalecer las actividades de aprendizaje para el logro de los objetivos planteados en las unidades.

El desarrollo de las clases teóricas se puede realizar en cualquier tipo de aula, si se presenta un audiovisual o video debe usarse un espacio especial para este propósito. Sin embargo, en las clases prácticas, se le deberá exigir al alumno que participe con ropa y calzado adecuados para las prácticas de acuerdo con las unidades en cuestión.

Con el propósito de motivar la activa participación de los alumnos, se recomienda que los profesores se involucren en las actividades prácticas de acuerdo a sus posibilidades. Se deja al criterio personal de cada profesor la distribución de los tiempos de clase para la teoría y para la práctica, siempre y cuando no afecte la totalidad de la carga para cada unidad.

Es importante destacar que las autoridades académicas y administrativas de las escuelas deben canalizar sus esfuerzos para la obtención, administración y planeación del uso de instalaciones y equipo necesarios para el logro de los objetivos de los Talleres de Educación Física.

## **EVALUACIÓN**

Los talleres de Educación Física tendrán como principios de evaluación:

1. La sistematicidad; de tal forma que la evaluación será planificada en todas sus fases: programación, registro y utilización de datos.
2. Será continua: de esta forma el carácter del quehacer diario permitirá la apreciación del progreso del alumno.
3. Contará con pruebas específicas. Las cuales estarán integradas en el trabajo del alumno. La mayor parte de los exámenes se convertirán en ejercicios - evaluación; cuya característica principal será la de diferenciarse lo menos posible del ejercicio - actividad que el alumno desarrolla normalmente.

Por lo anterior, se hace necesaria la utilización de distintos medios de evaluación adaptados a los objetivos que en las distintas fases del cumplimiento del programa se pretenden evaluar. La experiencia del profesor es el mejor criterio que ha de seguirse para la elección del medio de evaluación.

La evaluación incluye distintos momentos:

**INICIAL:** En la primera toma de contacto con los alumnos, el profesor podrá hacer uso de diversos medios de información a su alcance: pruebas de aptitud, pruebas de diagnóstico, o ejercicios de exploración en los que el alumno manifieste el dominio de sus habilidades y destrezas y también el nivel de las experiencias escolares anteriores.

**PROGRESIVA-FORMATIVA:** Realizada a lo largo del semestre, la observación de la actividad, el comportamiento, el análisis del trabajo realizado y las pruebas objetivas serán los instrumentos principales de evaluación.

**FINAL o SUMATIVA:** El profesor puede no tener necesidad de realizar ningún examen especial ya que puede ser suficiente una reflexión sintetizadora sobre los resultados de la evaluación progresiva.<sup>2</sup>

Es necesario que los criterios de evaluación se den a conocer a los alumnos al inicio del curso y sean comentados de manera conjunta.

A manera de sugerencia se proponen los siguientes criterios y porcentajes de evaluación:

- ♦ Evaluación teórica 50%
  - Tareas
  - Trabajos
  - Examen
- ♦ Evaluación práctica 50%

---

<sup>2</sup> Domingo Blázquez Sánchez. *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, INDE Publicaciones. 1997

- Participaciones
- Ropa deportiva
- Adquisición de hábitos y habilidades motrices
- Examen

A considerar la calificación de

0 a 69 como NO ACREDITADO

70 a 100 como ACREDITADO

Un aspecto importante en el programa es establecer la diferencia entre la educación física y el deporte, ya que en los dos casos les daremos un enfoque pedagógico como un proceso educativo, por lo tanto la evaluación no estará determinada por resultados, por marcas físicas o deportivas; sino por el desarrollo adecuado en cada una de las actividades. Esta es una diferencia con el deporte, en el cual la evaluación está basada más en los resultados que en los aprendizajes obtenidos.

# TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA I

## **PRESENTACIÓN**

En este curso, se pretende que el estudiante de bachillerato obtenga una visión clara y un panorama general sobre los elementos de la educación física, la evaluación, la atención y prevención de lesiones, además de establecer las bases para el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas, así como los antecedentes y características que conforman el atletismo y la influencia que este tiene para mejorar la condición física del ser humano.

El Taller de Educación Física I considera los ejes temáticos desarrollados en el nivel medio básico, establece las bases para los siguientes cursos que se imparten en los programas de Educación Física II y III y para algunas líneas de acción de los programas de Extensión y Difusión Cultural del Bachillerato General.

<i>UNIDAD HORARIA</i>	<i>CONTENIDO</i>	<i>CARGA</i>
I	INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EVALUACIÓN FÍSICA	6 HORAS
II	PREVENCIÓN, ATENCIÓN DE LESIONES E HIGIENE	6 HORAS
III	CAPACIDADES FÍSICAS Y MÉTODOS PARA SU DESARROLLO	10 HORAS
IV	ATLETISMO	12 HORAS
	TOTAL	34 HORAS

## **OBJETIVOS GENERALES**

- ♦ Conocer los principios y fundamentos de la Educación Física.
- ♦ Identificar los tipos más comunes de evaluación de las capacidades físicas.
- ♦ Aplicar, fomentar y desarrollar las medidas preventivas para las lesiones deportivas más comunes, así como su atención.
  - ♦ Fomentar hábitos de higiene.
  - ♦ Conocer las capacidades físicas para poder aplicar algunos métodos para desarrollarlas.
- ♦ Conocer y fomentar una cultura de la actividad física para mejorar las capacidades a través de la práctica del atletismo.
  - ♦ Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.

## **UNIDAD I**

### **INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Y EVALUACIÓN FÍSICA**

(TIEMPO ASIGNADO 6 HORAS)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 2 HORAS

## **PRESENTACIÓN**

En el desarrollo práctico de esta unidad se involucran aspectos motrices, cognoscitivos y afectivos. En los aspectos motrices intervienen el desarrollo corporal por medio de actividades recreativas o deportivas, en el aspecto cognoscitivo, se proporciona la información teórica para la realización correcta de las actividades físicas, y en el área afectiva, el estudiante se involucra en participaciones en las que el comportamiento social es factor fundamental, de tal manera que influye directamente en la vida diaria de los mismos.

## **OBJETIVOS**

- ♦ Comprender y tomar conciencia de la importancia de la educación física, deporte y cultura física
- ♦ Conocer algunos tipos de evaluación en la educación física.
- ♦ Conocer los mecanismos de aplicación de una prueba de evaluación física.
- ♦ Conocer y aplicar una prueba de evaluación física.

## **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

### 1.1. Introducción a la educación física

- ♦ Definición de educación física
- ♦ Evolución de la educación física
- ♦ Definición de cultura física
- ♦ Definición de deporte

### 1.2. Tipos de evaluaciones (antropométrica, física, psicológica, médica, técnico - deportiva)

### 1.3. Pruebas de evaluación de las capacidades físicas

- ♦ Velocidad
- ♦ Fuerza en extremidades superiores
- ♦ Fuerza en extremidades inferiores (potencia)
- ♦ Fuerza abdominal.
- ♦ Resistencia
- ♦ Flexibilidad

## **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- ♦ Análisis del concepto y definición de la educación física, deporte y cultura física.
- ♦ Investigación bibliográfica sobre evolución histórica de la educación física.
- ♦ Lectura comentada acerca de conceptos de evaluación física y la importancia de su aplicación para el conocimiento del estado físico inicial y final del alumno en cada taller.
- ♦ Realizar la evaluación de las capacidades físicas:
  - Velocidad (tiempo realizado carrera de 50 metros).



- Fuerza en extremidades superiores ( No. de lagartijas en 30 segundos).
  - Fuerza en extremidades inferiores (distancia lograda en salto de longitud sin impulso).
  - Fuerza abdominal (No. de abdominales en 30 segundos).
  - Resistencia (Tiempo realizado en recorrido de 1000 mts.).
  - Flexibilidad (Tronco + ó -).
- ♦ Práctica: Prueba de evaluación física de acuerdo a los espacios o instalaciones con que cuente cada preparatoria.
  - ♦ Fichas para control inicial y final del taller (examen médico previo) para facilitar la comprensión de las evaluaciones y las capacidades físicas.

## **UNIDAD II**

### **PREVENCIÓN, ATENCIÓN DE LESIONES E HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

(TIEMPO ASIGNADO 6 HORAS)

TEORÍA: 3HORAS

PRÁCTICA: 3 HORAS

#### **PRESENTACIÓN**

Es muy importante conocer los riesgos de sufrir lesiones durante las actividades físicas, ya que esto nos ayuda a tomar conciencia acerca de las medidas de prevención para que nuestro organismo no sufra daños o alteraciones que pueden ser provocados por factores externos e internos.

Se debe tomar en cuenta que la revisión médica por un especialista es conveniente para determinar si un individuo se encuentra en condiciones para realizar cualquier tipo de actividad física.

#### **OBJETIVOS**

- ♦ Comprender los distintos factores de seguridad intrínsecos y extrínsecos para prevenir lesiones en las actividades físicas.
- ♦ Aplicar los principales ejercicios de preparación (o calentamiento) previos a la actividad física.
- ♦ Conocer las lesiones más frecuentes en la actividad física, sus causas y atención inmediata.
- ♦ Adquirir los conocimientos básicos de higiene para una buena salud física y mental.

## CONTENIDOS TEMÁTICOS

### 2.1. Calentamiento general y específico

- ♦ Medios y métodos del calentamiento

### 2.2. Factores internos de riesgo de lesiones

- ♦ Hábitos alimenticios
- ♦ Hábitos de descanso
- ♦ Factores estructurales

### 2.3. Factores externos de riesgo de lesiones

- ♦ Clima
- ♦ Tipo de suelo
- ♦ Accesorios y ropa deportiva
- ♦ Instalaciones

### 2.4. Lesiones más frecuentes de las actividades físicas y deportivas, su atención y prevención

- ♦ Contusiones
- ♦ Cortaduras
- ♦ Desgarres
- ♦ Esguinces
- ♦ Luxaciones
- ♦ Quemaduras
- ♦ Fracturas

### 2.5. Primeros Auxilios

### 2.6. Medidas Generales de Higiene

- ♦ Higiene personal:
  - Del vestir
  - De la piel
  - Del calzado
  - Mental
- ♦ Higiene ambiental

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ♦ Investigación bibliográfica sobre los factores externos e internos que pueden producir lesiones en actividades físicas y deportivas.
- ♦ Práctica de ejercicios adecuados para calentamiento general y específico de acuerdo con la actividad física o deporte a realizar.
- ♦ Práctica de juegos recreativos en el calentamiento e inducción a la práctica del atletismo.
- ♦ Valoración de acciones para la prevención de las lesiones más comunes en la práctica de la educación física y deportiva, así como su atención.
- ♦ Descripciones personales de los alumnos respecto a los distintos tipos de lesiones que han padecido durante la actividad física o el deporte.
- ♦ Lectura comentada de las necesidades de reposo y descanso corporal.
- ♦ Investigación bibliográfica y discusión acerca de las ventajas de la higiene física y mental.

**UNIDAD III**  
**CAPACIDADES FÍSICAS Y MÉTODOS**  
**PARA SU DESARROLLO**

(TIEMPO ASIGNADO 10 HORAS)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 6 HORAS

**PRESENTACIÓN**

Para la correcta realización de actividades físicas, es necesario considerar que las cargas y la dosificación de las mismas, estarán de acuerdo a las capacidades de cada individuo. Por tal motivo es importante conocer cuales son las capacidades, cualidades físicas y coordinativas y la metodología para el mejoramiento de las mismas, así como los aspectos motrices que intervienen en este proceso.

Este conocimiento permitirá que los alumnos mejoraren su estado físico y con ello su salud, por medio de la práctica sistemática de actividades físicas adecuadas a su propia estructura y capacidad.

**OBJETIVOS**

- ♦ Conocer las capacidades y cualidades físicas del ser humano.
- ♦ Conocer las capacidades coordinativas básicas
- ♦ Analizar la importancia que tiene el mejoramiento sistemático de las capacidades físicas y coordinativas
- ♦ Conocer y aplicar los diferentes métodos para el desarrollo armónico de las capacidades físicas.
- ♦ Conocer y analizar los componentes de las cargas.

**CONTENIDOS TEMÁTICOS**

3.1. Clasificación y definiciones de las capacidades físicas

- ♦ Fuerza (máxima, resistencia y explosiva)
- ♦ Velocidad (de reacción, de contracción, de desplazamiento)
- ♦ Resistencia (aeróbica y anaeróbica)
- ♦ Flexibilidad
- ♦ Combinación de las diferentes capacidades físicas (resistencia de la fuerza, resistencia de la velocidad, velocidad en la fuerza "potencia")

3.2. Clasificación de las capacidades coordinativas

- ♦ Ritmo
- ♦ Equilibrio
- ♦ Adaptación
- ♦ Sincronización
- ♦ Reacción
- ♦ Diferenciación
- ♦ Orientación

### 3.3. Componentes de las cargas

- ♦ Volumen
- ♦ Intensidad
- ♦ Descanso

### 3.4. Clasificación de los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas

- ♦ Medios y métodos para desarrollar fuerza (circuitos, repeticiones)
- ♦ Medios y métodos para desarrollar velocidad (repeticiones e intervalos)
- ♦ Medios y métodos para desarrollar resistencia (continuo, fartlek, intervalo, repeticiones)
- ♦ Medios y métodos para desarrollar flexibilidad

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ♦ Realizar fichas de trabajo acerca de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.
- ♦ Exposición de los alumnos sobre conceptos particulares de las capacidades físicas y coordinativas.
- ♦ Comparativos gráficos de los conceptos, con explicación de particularidades para su mejor comprensión.
- ♦ Práctica para identificar cada una de las capacidades.
- ♦ Lectura comentada acerca de los distintos métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- ♦ Práctica ilustrativa acerca de los diferentes métodos continuos y fartlek para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

- ♦ Práctica de campo con el método de intervalos ejemplo: Trotar 3 minutos por uno de descanso –caminando- durante el tiempo que el profesor lo considere conveniente.

Opción 1: 3x1x3

Opción 2: 3x1x3x1x3

Opción 3: 3x1x3x1x3x1x3

- ♦ Práctica de campo con el método de circuitos. Ejemplo: Distribuir a los alumnos en las estaciones

<i>ESTACIÓN</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO</i>
1	Abdominales	30 segundos
2	Flexibilidad tronco	20 segundos
3	Lagartijas o medias lagartijas	30 segundos
4	Sentadillas	30 segundos
5	Flexibilidad piernas	20 segundos
6	Multisaltos en su lugar	30 segundos

Descanso entre estación y estación (caminando 30 segundos) repitiendo este circuito 2 a 3 veces.

- ♦ Realizar prácticas sobre otros circuitos con 8 ó 10 estaciones que permitan desarrollar la fuerza y la flexibilidad.

## **UNIDAD IV**

### **ATLETISMO**

(TIEMPO ASIGNADO 12 HORAS)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 8 HORAS

### **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se analizarán los aspectos más importantes del Atletismo, y con ello, promover su práctica, la cual, al igual que otros deportes individuales, es fundamental para el desarrollo o adquisición de importantes valores, entre los que destacan los siguientes:

- ♦ Desarrollo físico
- ♦ Desarrollo de habilidades motrices
- ♦ Fomento al trabajo perseverante
- ♦ Formación de carácter y voluntad
- ♦ Motivación a la superación personal

### **OBJETIVOS**

- ♦ Mejorar la calidad de vida sana a través de la práctica del atletismo
- ♦ Conocer las características del atletismo como parte de la cultura general del individuo.
- ♦ Conocer y aplicar los fundamentos básicos del atletismo para una mejor práctica en esta disciplina, orientada a mantener el estado de salud.

### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

4.1. Evolución del atletismo.

4.2. Reglamento básico para las distintas pruebas del atletismo.

4.3. Aportación del atletismo a la salud física.

4.4. Fases de aprendizaje en en las diversas pruebas del atletismo

- ♦ Marcha (apoyo, impulso, balanceo de la cadera y braceo)
  - ♦ Carrera (apoyo, suspensión, apoyo y braceo)
  - ♦ Saltos (carrera de impulso, despegue, vuelo y caída)
  - ♦ Lanzamientos (preparación de lanzamiento, giro o desplazamiento, lanzamiento y recobre)

4.5. Pruebas de campo

4.6. Pruebas de pista

4.7. Pruebas combinadas (heptatlón y decatión)

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ♦ Lectura comentada de la evolución del atletismo
- ♦ Práctica ilustrativa de las fases de aprendizaje en la carrera, saltos, lanzamientos y marcha; corrección de defectos y perfeccionamiento de su realización.
- ♦ Investigación e identificación de las pruebas de pista y campo.
- ♦ Práctica de las pruebas atléticas de velocidad.
- ♦ Análisis teórico - práctico de la salida en las pruebas de velocidad.
- ♦ Práctica de ejercicios básicos para el desarrollo de la velocidad.
- ♦ Investigación de la evolución de las marcas o récords de pruebas de velocidad en el contexto mundial
- ♦ Análisis teórico y práctico de las pruebas de medio fondo y fondo.
- ♦ Investigación de la evolución de las marcas o récords de pruebas de medio fondo y fondo en competencias internacionales.
- ♦ Identificación en las fases de aprendizaje y análisis de las distintas pruebas de saltos
- ♦ Identificación en las fases de aprendizaje y análisis de las distintas pruebas de lanzamientos
- ♦ Fichas de trabajo acerca de las pruebas atléticas combinadas (heptatlón y decatlón)
- ♦ Organización de mini competencias de las distintas pruebas, de acuerdo a las posibilidades de espacio particulares de cada escuela.
- ♦ Aplicar las baterías de pruebas de las capacidades físicas a los alumnos.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- CETINA, REYNA, MARTÍNEZ. *Educación Física 1, 2 y 3*. México, Editorial Pearson, 1999.
- CONFEDERACIÓN DEPORTIVA MEXICANA (CODEME) . *Reglamento oficial de Atletismo*. México, Editorial Porrúa, 1995.
- DECUSA. *Manual de Atletismo Ilustrado*. México, Editorial McGraw-Hill, 1995.
- FORTEZA DE LA ROSA, Armando. *Entrenar para ganar*. México, Editorial Olimpia, 1996
- Gran Enciclopedia de los Deportes*. 5 vols. Madrid, España, Editorial Cultural, 1994.
- OLVERA BELTRAN, Javier. *1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo*, Volumen I y II. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1995.
- RIUS SANT, Joan. *Metodología del Atletismo* Barcelona, Editorial Paidotribo, 1995.
- ROSALES, Santiago. *Primeros auxilios, atlas práctico de urgencias médicas*. Madrid, Editorial Cultural, 1996.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Comisión Nacional del Deporte. *Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos.SICCED nivel I, II, III*. México, 1996.
- VARGAS, René. *Teoría del Entrenamiento, Diccionario de conceptos*. México, UNAM, 1998.

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

- BLANCO, Nespereira. *1000 ejercicios de musculación*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1994
- BRAVO BARAJAS, César. *Evaluación del rendimiento físico*. México, Editorial Didáctica Moderna 1999.
- IBAÑEZ RUESTRA, Ascención, TORREBADELA FLIX, Javier *1004 ejercicios de flexibilidad* (4a edición) Barcelona, Editorial Paidotribo, (sin fecha).
- EHLENZ, GROSSER, ZIMMERMANN. *Entrenamiento de la fuerza*. México, Editorial Roca, (sin fecha).
- FLORES SAMAYOA, Marco Antonio. *Manual de Medicina Deportiva*. México, Ediciones Quinto Sol, 1996.
- GETCHELL, Bud. *Como mantenerse en forma*. México, Editorial Limusa, 1990.
- KRAMER, Karl. *Atletismo y lanzamientos. Fundamentos, habilidades, técnicas*. Barcelona, Paidotribo, 1995.
- NILO, Jose Luis. *Medicina del deporte*. México, Editorial Prensa Médica Mexicana, 1992.
- NORRIS CHRISTOPER. *La flexibilidad, principios y práctica*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1994.
- MAMFRED, Scholich. *Entrenamiento en circuito*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1993.
- PILA TELEÑA, Augusto. *Didáctica de la Educación Física*. Madrid, Editorial Pila Teleña, 1994.
- PILA TELEÑA, Augusto *Evaluación Deportiva, Test de laboratorio*. Madrid, Editorial Pila Teleña, 1997.
- SAURA ARANDA, Jeroni. *1088 Ejercicios en circuito*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1994.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Dirección de Educación Básica, Dirección de Educación Física y Deportiva. *Programa de Educación Física*. México, 1994.
- ZAPATA y AQUINO. *Psicopedagogía de la Educación Motriz* México, Editorial Trillas, 1992.

## TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA II

### **PRESENTACIÓN**

Es importante estar conciente que, previo a la realización de actividades físicas de manera sistematizada, además de la evaluación física y los factores para prevenir lesiones, analizados en el Taller I, conocer acerca del consumo de nutrientes adecuados, así como el conocimiento de las sustancias que pueden ser dañinas al organismo humano y que además pueden provocar adicciones.

Es por ello que en este semestre se considera esta temática en el programa de actividades, acompañada del inicio de las actividades deportivas con dos disciplinas de gran aceptación entre los jóvenes: el Baloncesto y el Fútbol.

La adquisición de conocimientos de esta unidad tiene relación con los cuatro ejes temáticos propuestos para los Talleres de Educación Física I, II, y III.

A continuación se presenta el cuadro indicador de los contenidos de las unidades, así como las cargas horarias de este taller.

<i>UNIDAD HORARIA</i>	<i>CONTENIDO</i>	<i>CARGA</i>
I	NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y ADICCIONES	10 HORAS
II	BALONCESTO	12 HORAS
III	FÚTBOL	12 HORAS
	TOTAL	34 HORAS

### **OBJETIVOS GENERALES**

- ♦ Analizar la información básica acerca del consumo de nutrientes y sustancias, tanto positivas, como nocivas para la salud, dentro y fuera de la actividad física.
- ♦ Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas teniendo como medio para ello las disciplinas de baloncesto y fútbol.
- ♦ Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.



## **UNIDAD 1**

### **NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y ADICCIONES**

(TIEMPO ASIGNADO 10 HRS.)

TEORÍA: 5 HORAS

PRÁCTICA: 5 HORAS

#### **PRESENTACIÓN**

Para que la actividad física tenga efectos positivos y beneficie nuestra salud, es necesario ser muy cuidadosos con respecto a el tipo y calidad de los nutrientes que nuestro organismo consume, incluyendo en ello la hidratación.

Lo mismo se puede señalar de los distintos tipos de sustancias que producen adicción, tales como: tabaco, alcohol, drogas, etc. así como los medicamentos, que si no son administrados adecuadamente, pueden causar severos daños a la salud.

El conocimientos de estos aspectos por parte del estudiante, es fundamental para el fomento a la salud .

#### **OBJETIVOS**

- ♦ Conocer e identificar los nutrientes o grupos alimenticios básicos del ser humano.
- ♦ Comprender los mecanismos físicos que ocurren durante la deshidratación y la hidratación, para preservar la salud.
- ♦ Valorar las distintas sustancias relacionadas con las adicciones, las causas y efectos de su consumo.

#### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

##### 1.1. Fuentes de Energía

- ♦ Nutrientes esenciales: carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas, fibra y agua
- ♦ Grupos alimenticios: lácteos, carnes, frutas y verduras, pan y cereales.

##### 1.2. Consumo de calorías

##### 1.3. Nutrición esencial antes, durante y después de la actividad física o deportes.

##### 1.4. Deshidratación e hidratación

- ♦ Golpe de calor
- ♦ Consumo de electrolitos
- ♦ Hidratación en la actividad física

##### 1.5 Adicciones más comunes: alcohol, drogas y tabaco.

- ♦ Causas
- ♦ Consecuencias

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ♦ Aplicación de la batería de pruebas de las capacidades físicas al inicio del curso, el alumno conservará sus resultados para compararlos con los que obtendrá al final del semestre.
- ♦ Trabajo grupal acerca de la función en el organismo, de los carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas, fibra, agua, etc.
- ♦ Mapa conceptual sobre la nutrición, donde se incluya además de la definición o concepto general, la función específica de cada nutriente esencial en el organismo.
- ♦ Cuadro comparativo de aportación calórica por grupos de alimentos, ejemplo: carbohidratos, proteínas, grasas, alcohol.
- ♦ Investigación y determinación del número de porciones diarias recomendadas por grupos de alimentos, construir una pirámide donde se presenten los grupos de alimentos desglosados y con los ejemplos más característicos de cada uno de ellos.
- ♦ Investigación y construcción de cuadros comparativos de alimentos que auxilien en la profilaxis de enfermedades crónicas por formación de radicales libres. Ejemplo: enfermedades cardiovasculares, el cáncer, el enfisema, el mal de Parkinson, envejecimiento prematuro, etc.
- ♦ Lectura comentada acerca de las causas de deshidratación.
- ♦ Análisis de una sana hidratación física
- ♦ Investigación de las distintas sustancias que provocan adicciones en el ser humano.
- ♦ Análisis de la medicación y la automedicación, sus consecuencias negativas para la salud del ser humano
  
- ♦ Investigación y discusión de los efectos físicos y psíquicos del alcohol y drogas más comunes.
- ♦ Valoración de alternativas prácticas para evitar adicciones.
- ♦ Video con temática acerca de las adicciones.

## **UNIDAD II**

### **BALONCESTO**

(TIEMPO ASIGNADO 12 HORAS)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 8 HORAS

### **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se analizarán los aspectos más importantes del baloncesto, y con ello, promover su práctica, la cual, al igual que con la de otros deportes de conjunto, coadyuvará a desarrollar (o adquirir) los siguientes valores :

- ♦ Desarrollo físico
- ♦ Desarrollo de habilidades motrices
- ♦ Fomento al trabajo en equipo
- ♦ Formación de carácter y voluntad

### **OBJETIVOS**

- ♦ Mejorar la calidad de vida a través de la práctica del baloncesto.
- ♦ Comprender de manera sistematizada las características del baloncesto como parte de la cultura general del individuo.
- ♦ Conocer y aplicar los fundamentos básicos del baloncesto para una mejor práctica en esta disciplina, orientada a mantener o mejorar el estado de salud.

### **CONTENIDOS TEMATICOS**

2.1. Evolución del baloncesto

2.2. Reglamento actual del baloncesto

2.3. Fundamentos técnicos

- ♦ Manejo de balón y bote.
- ♦ Pase / recepción.
- ♦ Tiro

2.4. Fundamentos defensivos/ ofensivos en el baloncesto.

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- ♦ Investigación bibliográfica sobre la evolución del baloncesto.
- ♦ Lectura comentada de un texto donde se comente sobre el baloncesto en México.
- ♦ Análisis teórico - práctico del reglamento actual de baloncesto.
- ♦ Ficha de trabajo acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- ♦ Práctica de manejo del balón
- ♦ Práctica de bote.
- ♦ Práctica de bote de avance y bote de control.

- ◆ Práctica de los fundamentos técnicos de la recepción.
- ◆ Análisis de los fundamentos del pase.
- ◆ Práctica de pase de pecho.
- ◆ Práctica de pase de bote.
- ◆ Práctica de pase por arriba .
- ◆ Práctica de pase de béisbol.
- ◆ Demostración de la posición y mecánica del tiro.
- ◆ Explicación gráfica de la parábola, la rotación y el seguimiento del tiro
- ◆ Práctica acerca del valor en puntos de los tiros en el baloncesto.
- ◆ Análisis de la posición básica defensiva.
- ◆ Explicación y diferenciación del rebote defensivo y ofensivo.
- ◆ Actividad de defensa y ataque.
- ◆ Práctica con juegos recreativos relacionados al baloncesto.
- ◆ Práctica de juego de baloncesto con la mayor aplicación de reglamento posible.

### **UNIDAD III**

#### **FÚTBOL**

(Tiempo asignado 12 horas)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 8 HORAS

#### **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se analizarán los aspectos más importantes del fútbol, y con ello, promover su práctica, la cual, al igual que con la de otros deportes de conjunto, coadyuvará a desarrollar (o adquirir) los siguientes valores:

- ♦ Desarrollo físico
- ♦ Desarrollo de habilidades motrices
- ♦ Fomento al trabajo en equipo
- ♦ Formación de carácter y voluntad

#### **OBJETIVOS**

- ♦ Mejorar la calidad de vida a través de la práctica de fútbol.
- ♦ Comprender de manera sistematizada las características del fútbol como parte de la cultura general del individuo.
- ♦ Conocer y aplicar los fundamentos básicos del fútbol para una mejor práctica en esta disciplina, orientada a mejorar el estado de salud.

#### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

2.1. Evolución del fútbol.

2.2. Reglamento.

2.3. Fundamentos técnicos

- ♦ Postura y desplazamiento
- ♦ Conducción.
- ♦ Toque de balón.
- ♦ Pase
- ♦ Recepción
- ♦ Tiro
- ♦ Cabeceo

2.4 Formaciones.

#### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- ♦ Exposición sobre los antecedentes de fútbol utilizando videos ó acetatos.
- ♦ Resultados de México en los últimos torneos en los que ha intervenido
- ♦ Análisis de las 17 reglas del fútbol con sus modificaciones actuales.
- ♦ Audiovisual sobre los fundamentos técnicos del fútbol.
- ♦ Práctica sobre la aplicación de las posturas y desplazamientos básicos en el fútbol (posición de la pierna de apoyo y de la pierna con la que golpea, movimientos adelante, hacia atrás y a los lados, con y sin balón).

- ♦ Práctica acerca de los movimientos básicos del toque de balón (colocación, balanceo, toque y el acompañamiento posterior del balón con el pie)
- ♦ Práctica sobre los toques de balón de acuerdo a su clasificación: interior, exterior, con empeine total.
- ♦ Práctica acerca de la utilización de los diferentes toques de recurso.
- ♦ Práctica para aplicar las clases de toques de acuerdo a la altura de impacto de el balón: raso, bote pronto, por aire.
- ♦ Práctica sobre la utilización de la recepción o control del balón.
- ♦ Práctica: Conducción de balón
  - Drible
  - Parte interna
  - Parte externa
  - Empeine
- ♦ Práctica: Recepción de balón.
  - Muslo.
  - Pecho
  - Planta del pie
  - Parte interna del pie
  - Parte externa
- ♦ Práctica: Cabeceo de balón.
  - De frente
  - De lado
  - Hacia atrás
- ♦ Video acerca de las formaciones básicas o más usuales en el fútbol:
  - 1-4-3-3
  - 1-4-4-2
- ♦ Práctica de juegos recreativos relacionados con el fútbol
- ♦ Práctica de un juego aplicando la mayor reglamentación posible
- ♦ Aplicación al final de las baterías de pruebas de las capacidades físicas a los alumnos.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- CONFEDERACIÓN DEPORTIVA MEXICANA. *Reglamento oficial de Fútbol*. México, Editorial Porrúa, 1995.
- CONFEDERACIÓN DEPORTIVA MEXICANA. *Reglamento oficial de Basquetbol*. México, Editorial Porrúa, 1995.
- DECUSA. *Manual de Basquetbol*. México, Editorial McGraw-Hill, 1995.
- DECUSA. *Manual de Fútbol*. México, Editorial McGraw-Hill, 1995.
- Gran Enciclopedia de los deportes*. Madrid, Editorial Cultural, (sin fecha).
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Comisión Nacional del Deporte. *Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. SICCED nivel I, II, III*. México, 1996.
- VARGAS, René. *Teoría del Entrenamiento, Diccionario de conceptos*. México, UNAM, 1998.
- FOX, Edward. *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1993.

ROSALES, Santiago. *Primeros Auxilios, Atlas práctico de urgencia médicas*. Madrid, Editorial Cultural, 1996.

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

CINTRA KINDELÁN, Ornides. *Aprendiendo a jugar baloncesto*. La Habana, 1991.

MAMFRED, Scholich. *Entrenamiento en circuito*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1993.

OLVERA BELTRAN, Javier. *1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto*, Volumen I, II y III. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1996.

SAURA ARANDA, Jeroni. *1088 Ejercicios en circuito*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1994.

## TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA III

### PRESENTACIÓN

Hoy en día, la utilización adecuada del tiempo libre representa un aspecto de primera importancia dentro de los procesos educativos, y en este sentido, la recreación es considerada como un sistema de vida para el uso provechoso del tiempo libre.

Es por ello que la recreación se toma en cuenta como eje temático y parte fundamental de los conocimientos que el alumno deberá de identificar y aprender durante los talleres de Educación Física.

En este taller encontraremos elementos para la adquisición una cultura para el tiempo libre, fortalecida principalmente en dinámicas grupales y juegos recreativos. También se contemplan los conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos, para ponerlos en práctica como un servicio a la comunidad escolar.

Y finalmente se pondrá al alcance de los estudiantes un conocimiento básico sobre el voleibol y a través de ello fomentar su practica, lo cual servirá para mejorar sus capacidades físicas y fomentar valores y hábitos saludables de vida.

A continuación se presenta el cuadro indicador de los contenidos de las unidades, así como las cargas horarias de este taller.

<i>UNIDAD HORARIA</i>	<i>CONTENIDO</i>	<i>CARGA</i>
I	ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	10 HORAS
II	ACTIVIDADES RECREATIVAS	12 HORAS
III	VOLEIBOL	12 HORAS
	TOTAL	34 HORAS

### OBJETIVOS GENERALES

- ♦ Aplicar los conocimientos básicos para la organización deportiva.
- ♦ Reafirmar el respeto a nuestros símbolos patrios.
- ♦ Incorporar hábitos recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre.
- ♦ Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas a través de la práctica del voleibol.
- ♦ Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.



## **UNIDAD I**

### **ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

(Tiempo asignado 10 horas)

TEORÍA: 5 HORAS

PRÁCTICA: 5 HORAS

### **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se abordarán los temas básicos sobre organización de eventos deportivos entre los cuales se encuentran: documentos técnico-deportivos oficiales, sistemas de competencias deportivas, ceremonias protocolarias de inauguración o de clausura, ceremonias cívicas, ya que estos son aspectos importantes para un adecuado control en la realización de eventos deportivos y cívicos formales.

Cabe hacer mención que este tipo de actividades sirven, por una parte, como complemento a los fundamentos técnico deportivos aprendidos en los talleres de educación física, y por otra, para remarcar nuestros principios de honor y respeto a nuestros símbolos patrios.

### **OBJETIVOS**

- ♦ Aplicar los conocimientos y principios de la administración y organización deportiva en los diferentes eventos deportivos realizados en su escuela y universidad.
- ♦ Comprender la importancia de los honores a nuestros símbolos patrios.
- ♦ Enriquecer la cultura general mediante los conocimientos de la organización formal de las actividades deportivas y cívicas.

### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

1.1. Principios de la administración deportiva.

1.2. Documentos Técnicos.

- ♦ Convocatoria.
- ♦ Instructivos.
- ♦ Programas.
- ♦ Cédulas
- ♦ Hojas de anotación
- ♦ Memoria técnica.

1.3. Sistemas de Competencia.

- ♦ Eliminación Directa.
- ♦ Round Robin.

1.4. Ceremonias Deportivas

- ♦ Inauguración
- ♦ Clausura.

### 1.5. Ceremonias Cívicas

- ◆ Honores a la Bandera
- ◆ Himno Nacional
- ◆ Escolta

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- ◆ Aplicación de la batería de pruebas de capacidades físicas a los alumnos.
- ◆ Investigación bibliográfica acerca de los conceptos de la administración deportiva y su aplicación.
- ◆ Mesas de trabajo con el tema de los principios administrativos aplicados en el deporte.
- ◆ Fichas de trabajo acerca de los documentos técnicos que se utilizan para la organización de eventos deportivos de conjunto y/o individual.
- ◆ Elaboración de formatos de convocatorias, instructivos, programas, cédulas, hojas de anotación y resultados
- ◆ Desarrollar esquemas de los sistemas de competencia tales como de eliminación sencilla y round robin, aplicados a diferentes actividades deportivas.
- ◆ Investigación acerca de los símbolos patrios mexicanos.
- ◆ Análisis del contenido del himno nacional mexicano.
- ◆ Práctica de acto formal de honores a la bandera.
- ◆ Organización de una escolta representativa de la escuela.
- ◆ Realizar distintas convocatorias para torneos de fútbol, atletismo, voleibol y baloncesto.
- ◆ Organización de eventos deportivos coordinados por los alumnos

## **UNIDAD II**

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

(Tiempo Asignado: 12 horas)

TEORÍA : 4 HORAS

PRÁCTICA : 8 HORAS

### **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se analizarán las bondades de la recreación como un medio para promover el uso positivo del tiempo libre, con ello se pretende fomentar el desarrollo integral del alumno, alejarlo de los malos hábitos y adicciones y estimular su capacidad creadora y transformadora, al mismo tiempo se sensibiliza física y mentalmente para interpretar su cuerpo y su entorno. En esta unidad se sugieren una diversidad de actividades físico recreativas como apoyo al logro de los objetivos de este programa.

### **OBJETIVOS**

- ♦ Utilizar la recreación como una forma positiva de utilizar el tiempo libre.
- ♦ Retroalimentar lúdica y creativamente la personalidad, desplazando conductas nocivas y adquiriendo hábitos de autopercepción positiva.
- ♦ Emplear los recursos corporales y el movimiento como medio de comunicación de ideas y estados de ánimo
- ♦ Aplicar sus conocimientos sobre la recreación para la organización de diversas actividades como : tablas gimnásticas, aeróbicas, mosaicos cívicos entre otras.

### **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

2.1 Definición de recreación.

2.2 Organización y administración del tiempo libre.

2.3 Tipos de actividades para la recreación.

2.4 Campamentos.

2.5 Deporte aventura y/o alto riesgo

2.5 Grupos de animación (tablas gimnásticas, ejercicios aeróbicos)

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ◆ Mesa redonda : conceptos de recreación, creatividad, juego, ocio, tiempo, tiempo libre y libertad.
- ◆ Breve cuestionario sobre el uso y administración del tiempo general (obligado y tiempo libre)
- ◆ Exposición sobre los tipos de actividades para la recreación.
- ◆ Practicar las actividades recreativas (en espacios abiertos y espacios cerrados)
- ◆ Investigación sobre los antecedentes e importancia del campismo.
- ◆ Realizar una mesa redonda sobre los elementos básicos del campismo :
  - Tipos de campamentos (volantes, estables)
  - Campamento volante, como elegir lugar para acampar
  - Lista de equipo (individual y de grupo) para acampar
  - Casas de campaña (tipos y capacidad)
  - Nudos y amarres
  - Como hacer una fogata
  - Tipos de fogata
  - Alimentos propios para la actividad de campamentos (nutrición)
  - Higiene y educación ecológica en campamentos y excursiones
- ◆ Practicar acerca de la organización y realización de un campamento
- ◆ Lectura comentada sobre los deportes de aventura y /o alto riesgo.
- ◆ Investigación bibliográfica sobre los fundamentos técnicos de los ejercicios aeróbicos y las tablas gimnásticas
- ◆ Lectura comentada acerca de la reglamentación de las tablas gimnásticas
- ◆ Video acerca de la realización de algunas tablas gimnásticas o grupos de animación y los fundamentos técnicos que las componen.
- ◆ Práctica: Realización y organización de una tabla gimnástica, rítmica y/o aeróbica, según sus fundamentos técnicos.

## **UNIDAD III**

### **VOLEIBOL**

(TIEMPO ASIGNADO 12 HORAS)

TEORÍA: 4 HORAS

PRÁCTICA: 8 HORAS

## **PRESENTACIÓN**

En esta unidad se analizarán los aspectos más importantes del voleibol, y a través de ello, promover su práctica, la cual, al igual que la de otros deportes de conjunto, servirá para desarrollar los siguientes valores:

- ♦ Desarrollo físico
- ♦ Desarrollo de habilidades motrices
- ♦ Fomento al trabajo en equipo
- ♦ Formación de carácter y voluntad

## **OBJETIVOS**

- ♦ Mejorar la calidad de vida sana a través de la práctica de voleibol
- ♦ Comprender de manera sistematizada las características del voleibol como parte de la cultura general del individuo.
- ♦ Conocer y aplicar los fundamentos básicos del voleibol para una mejor práctica en esta disciplina, orientada a mantener el estado de salud.

## **CONTENIDOS TEMÁTICOS**

3.1. Evolución del voleibol

3.2. Reglamento.

3.3. Fundamentos técnicos

- ♦ Posición fundamental
- ♦ Voleo
- ♦ Recepción.
- ♦ Saque
- ♦ Remate - clavada
- ♦ Bloqueo

3.4. Sistemas ofensivos y defensivos

## **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- ♦ Investigación bibliográfica sobre la evolución del voleibol.
- ♦ Lectura comentada de un texto sobre el desarrollo del voleibol en México.
- ♦ Análisis teórico - práctico del reglamento del voleibol.
- ♦ Ficha de trabajo acerca de los fundamentos técnicos del voleibol.
- ♦ Práctica de ejecución correcta del voleo

- ♦ Práctica de la posición fundamental alta, media y baja.
- ♦ Práctica de ejecución correcta del golpe bajo.
- ♦ Práctica para la ejecución correcta del saque.
  - Práctica de saque por abajo.
  - Práctica de saque por arriba.
- ♦ Práctica ilustrativa del remate.
- ♦ Práctica ilustrativa del bloqueo
- ♦ Práctica del sistema ofensivo 3:3 y sistema defensivo 3:1:2
- ♦ Práctica de juegos recreativos relacionados con el voleibol.
- ♦ Práctica de un partido de voleibol aplicando todo el reglamento posible.
- ♦ Evaluación final de la batería de pruebas de las capacidades físicas de los alumnos.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- ACOSTA RONQUILLO, Fernando. *Cuadros artísticos gimnásticos*. México, Editorial Ciencia y Cultura Deportiva, 1991.
- BRITO, Enrique. *Campismo ilustrado*. México, Editorial Gráfico y Selecciones, 1997.
- CONFEDERACIÓN DEPORTIVA MEXICANA. *Reglamento oficial de Voleibol*. México, Editorial Porrúa, 1995.
- DECUSA. *Manual de Voleibol*. México, Editorial McGraw-Hill, 1995.
- EROSA ALVARADO, Juan Ramón. *Administración educación Física y Deporte*. México, Editorial Didáctica Moderna, 1990.
- MORALES, Córdova, Jesús. *Manual de recreación física*. México, Editorial Limusa, 1994.
- SLIM KARAM, David. *Administración y organización en la educación física, deporte y recreación*. México, Escuela Nacional de Educación Física, (sin fecha).
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Comisión Nacional del Deporte. *Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. SICCED nivel I, II, III*. México, 1996.
- VARGAS, René. *Teoría del Entrenamiento, Diccionario de conceptos*. México, UNAM, 1998.

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

- DEL POZO SÁNCHEZ, Hugo. *Recreación escolar*. México, Editorial Avante, (sin fecha).
- ZAPATA y AQUINO. *Psicopedagogía de la Educación Motriz*. México, Editorial Trillas, 1992.