BACHILLERATO GENERAL
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación
TAEV
Programa de asignatura

I. Identificación del curso

Nombre de la asignatura	Créditos	Horas a la semana	Semanas
Fundamentos de la actividad física y la salud integral	5	3	19
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación			
Gestión integral del deporte y la recreación			
Área de Formación	Semestre	Tipo de Curso	
Especializante Selectiva	Tercero	Curso-Taller	
Departamento	Academia		
Desarrollo integral	Vida saludable		
Horas de teoría	Horas de práctica	Horas totales	
14	43	57	
Mínimo de horas presenciales	Mínimo de horas a distancia	Mínimo de horas rango de flexibilidad	
32	9	16	
Prerrequisitos: Ninguno			
Tipo de evaluación: Centesimal de 0 a 100			
Elaborado por			
Claudia Alicia Múñoz López Gema Rico López Jazmine Angélica Alatorre Panduro Rita Muñoz Villarreal Olivia Márquez Gómez			

II. Presentación

El Bachillerato General (BG) es un programa educativo de carácter propedéutico, fundamentado en el constructivismo, conectivismo y cognitivismo, su marco filosófico es el humanismo, centrado en el estudiante y el acompañamiento del docente en el proceso educativo para determinar sus resultados. El BG opera bajo ***un modelo presencial con componentes de la educación a distancia*** que le da flexibilidad al plan curricular.

Las TAEV ponen énfasis para que los estudiantes adquieran herramientas para su inserción productiva en la sociedad, desarrollando proyectos transversales de emprendimiento social; que permita construir su autonomía; crecimiento interpersonal; integridad social e incorporación a

redes con su participación en acciones colectivas. El *Emprendimiento Social* se entiende como la oportunidad de generar recursos a través de un proyecto que tenga impacto en la solución de problemas sociales y ambientales; también se le conoce como el Cuarto Sector, ya que se encuentra en medio del sector público, filantrópico y los negocios tradicionales. Se rige por los principios de los negocios sostenibles y son tendientes a generar cambios y valor para la sociedad. (DICTAMEN No.01/13/2025)

Esta asignatura de *Fundamentos de la actividad física y la salud integral* forma parte de la Trayectoría *Gestión integral del deporte y la recreación* se diseñó tomando en cuenta las cuatro finalidades que son: cultura general, orientación vocacional,vinculación social, emprendimiento social.

En primer lugar, pretende fortalecer el conocimiento sobre su cuerpo por medio de la cultura general y a través de la lectura de la anatomía básica, que le permitirán entender cómo trabaja de forma interna su cuerpo, en conjunto con las formas del movimiento humano, integrando los pilares de una práctica física segura, entendiendo las lesiones más frecuentes y la mejor manera de atenderlas, ya sea por los primeros auxilios o técnicas de vendaje o masaje, según sea el requerimiento que se necesite, así mismo, saber que para que cualquier actividad física de mejores resultados, la nutrición, hidratación y sistemas energéticos son el engranaje que permitirá tener un mejor funcionamiento en todas las áreas, al tener ese conocimiento entonces puede iniciarse con la práctica de deportes individuales y de conjunto, que le permitirá fortalecer estilos de aprendizaje y vocación, que le darán la oportunidad de desarrollarse en la enseñanza del ámbito deportivo, cualquiera de las formas en que decida hacerlo, la cuál solo puede lograrse con el trabajo teórico y práctico en mayor porcentaje.

III. Perfil de egreso del Bachillerato General

La presente asignatura de la TAEV contribuye en la formación del perfil de egreso requerido para la conformación de una sociedad cada vez más democrática y con mayor justicia social, por lo que se identifican los siguientes saberes fundamentales y disciplinares para esta asignatura:

Saberes Fundamentales	Saberes Disciplinares
1. Autoconocimiento, autonomía y proyecto de vida. a. Identifica y maneja adecuadamente sus emociones. b. Analiza distintos factores como su historia personal y familiar, contexto y vínculos significativos, en relación con su autoconcepto, autoestima y personalidad. c. Toma decisiones autónomas, con base en criterios sustentados y en el marco de	**Humanidades y sociedad.** 2. Se asume como agente transformador, con una postura crítica que reconoce diversas narrativas y analiza distintas realidades sociales y culturales.

un proyecto de vida. **3. Cuidado personal físico y mental.** a. Busca activamente su bienestar físico y cognitivo emocional, a través de la ejercitación, el deporte y la recreación; así como de hábitos de cuidado como la buena alimentación, la higiene personal y de sueño y la búsqueda de apoyo. c. Gestiona su consumo digital, así como el uso de redes sociales, con base en criterios de salud física y mental.	

IV. Objetivo particular

Integrar conocimientos básicos de anatomía, prevención de lesiones, hidratación y nutrición deportiva, así como fundamentos históricos, reglamentarios y técnicos de deportes individuales y de conjunto, mediante estrategias teórico-prácticas, para promover una práctica física segura en su contexto comunitario.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Movimiento seguro: introducción a la anatomía y atención de lesiones (12 horas)
Objetivo específico: Aplicar conocimientos básicos del sistema músculo-esquelético y del movimiento corporal para identificar lesiones comunes y brindar atención inicial mediante primeros auxilios, masajes y vendajes, básicos en la actividad física y deportiva.
1.1 Etimología de conceptos 1.2 Anatomía básica: músculo esquelético 1.3 Fundamentos del movimiento humano ● Planos de movimiento ● Ejes del movimiento ● Tipos de movimiento 1.4 Lesiones en la actividad física y el deporte 1.5 Primeros auxilios en el deporte 1.6 Masajes y vendajes ● Práctica

UNIDAD 2. Bases integrales del rendimiento deportivo: nutrición y energía (12 horas)
Objetivo específico: Explicar la importancia de la hidratación, la nutrición deportiva y los sistemas energéticos para favorecer el cuidado integral de la salud y una práctica física segura, mediante el análisis de sus funciones en el rendimiento y la recuperación corporal.
2.1 Etimología de conceptos 2.2 Hidratación 2.3 Nutrición deportiva 2.4 Sistemas energéticos

UNIDAD 3. Práctica deportiva y su vinculación con las problemáticas de su comunidad (33 horas)
Objetivo específico: Aplicar fundamentos técnicos, tácticos, históricos y reglamentarios de deportes individuales y de conjunto para identificar una problemática social del entorno y proponer una iniciativa de emprendimiento social sustentada en un análisis FODA.
3.1 Etimología de conceptos 3.2 Deporte individual (atletismo, gimnasia, bádminton, entre otros de acuerdo a la infraestructura escolar) 3.3 Deporte de conjunto (básquetbol, handball, voleibol, entre otros de acuerdo a la infraestructura escolar) 3.4 Historia y reglamentos del deporte individual y de conjunto (de acuerdo al deporte elegido e infraestructura escolar) 3.5 Fundamentos técnicos y tácticos del deporte individual y de conjunto (de acuerdo al deporte elegido e infraestructura escolar) ● Práctica deportiva 3.6 Identificación de problemática social en mi entorno ● Emprendimiento social ● Problemáticas sociales a resolver desde la TAEV ● Propuesta de un proyecto de emprendimiento orientado a resolver la problemática social detectada Producto: FODA de la propuesta de emprendimiento.

Nota: Dentro de las 57 horas del programa, se contemplan 20 horas de vinculación social.

VI. Metodología de trabajo

La metodología para esta asignatura *Fundamentos de la actividad física y la salud integral* privilegia el aprendizaje activo, progresivo y orientado a la práctica. Este programa se divide en tres unidades.

Se utilizarán estrategias de aprendizaje basado en proyectos, actividades guiadas, trabajo colaborativo y prácticas en laboratorio, priorizando el principio de aprender haciendo y la vinculación con la trayectoria transversal de emprendimiento social.

En la unidad uno, *Movimiento seguro: introducción a la anatomía y atención de lesiones*, se realizará a través de aula invertida, para consultar los conceptos que deben investigarse, así los estudiantes y el profesor podrán analizarlos y trabajarlos en conjunto con la práctica física que deben trabajar durante todo el semestre, teniendo con ello un mejor aprendizaje, que podrán transmitir en el momento en que deban aplicar su emprendimiento social.

Para la unidad dos, *Bases integrales del rendimiento deportivo: nutrición y energía,* se implementarán varias estrategias como el aula invertida, ya que siempre es necesario conocer los temas, para poderlos analizar y aplicar por medio de actividades guiadas, ya que el desarrollo de fórmulas se lleva de la mano, para un mejor entendimiento, finalizando con el trabajo colaborativo, para la aplicación del conocimiento, sugiriendo siempre la práctica física durante toda la unidad.

Finalmente en la última unidad, *Práctica deportiva y su vinculación con las problemáticas de su comunidad, s*e aplicará el aprendizaje colaborativo y los diferentes métodos de entrenamiento para desarrollar las habilidades y conocimientos para aprender los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales y de conjunto elegidos por el profesor, en base a las instalaciones de que disponga la escuela, así como los materiales y el contexto en que se encuentren, incluso en unidades deportivas cercanas a ella, la práctica de los fundamentos técnicos y tácticos, se recomienda que se realicen a la par del desarrollo de los contenidos temáticos, durante todo el semestre.

La metodología de trabajo está basada en estrategias de aprendizaje activas como aula invertida, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, prácticas de laboratorio, estudios de caso, clases teóricas, entre otros que las academias consideren pertinentes; además se requiere de un aprendizaje colaborativo, cooperativo y flexible, en cuanto a los recursos y materiales didácticos se utilizan libros de texto, búsqueda de la información digital, recursos en línea, utilización de plataformas educativas y aplicaciones interactivas para enriquecer las experiencias de los estudiantes y ampliar su conocimiento.

Esta asignatura integra un enfoque de emprendimiento social, que promueve en los estudiantes la comprensión de este concepto como una vía para generar soluciones innovadoras a problemáticas sociales de su entorno. Dicho enfoque tiene como propósito en este semestre identificar una problemática social en el entorno mediante la observación y el análisis crítico, para generar propuestas que contribuyan a su solución, se fomentará la reflexión sobre las realidades locales desde la TAEV, fortaleciendo el pensamiento analítico y la sensibilidad social. A partir de ello, los estudiantes desarrollarán una idea de proyecto de emprendimiento social orientada a atender la problemática detectada. Una vez que incorporen elementos de emprendimiento y disciplinares, elaborarán un análisis FODA de su propuesta, con el fin de

valorar su viabilidad, fortalezas y áreas de oportunidad, promoviendo así un aprendizaje significativo, colaborativo y comprometido con la transformación de su comunidad.

Por otra parte, la vinculación social, entendida como el proceso a través del cual los estudiantes ponen al servicio de la sociedad los aprendizajes y habilidades obtenidas en el aula, para generar empatía con la problemática detectada de su entorno, proponer y desarrollar actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las familias, la comunidad escolar y la sociedad en general.

Todas las TAEV (incluso las de lengua extranjera) incluyen la obligatoriedad de cubrir en cada ciclo escolar 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias, por ejemplo: reforestación, campañas de vacunación, saneamiento de espacios públicos, aquellas que sean pertinentes para el contexto de la escuela y sus entornos. (DICTAMEN No.01/13/2025)

VII. Procesos académicos internos

Para garantizar el logro de los objetivos de esta asignatura es necesario cumplir con los procesos académicos, los cuales se basan en el trabajo interdisciplinario realizado por las academias y departamentos. Este trabajo se orienta a la planeación, seguimiento y evaluación de:

- Formación integral del estudiante
- Programas de estudio de las asignaturas
- Propósitos específicos y niveles de logro
- Estrategias pedagógicas
- Materiales didácticos
- Instrumentos para la evaluación del aprendizaje
- Acciones para mejorar el aprovechamiento académico
- Eficiencia terminal
- Actualización docente

Las actividades académicas podrán ser ajustadas en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del periodo para un siguiente ciclo. Sin embargo, de acuerdo con 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.

VIII. Perfil académico del docente y su función

El perfil del docente ha evolucionado para adaptarse a las necesidades cambiantes de la educación en el siglo XXI. Un docente se caracteriza por ser un facilitador del aprendizaje, un guía y un mediador en el proceso educativo.

Los docentes que impartan esta asignatura deberán contar con el siguiente perfil

1. *Afinidad del perfil profesional del docente para la impartición de la asignatura :* El

docente deberá contar con estudios de licenciatura, preferentemente en áreas afines a la cultura física y deporte, ciencias aplicadas al deporte, tales como Licenciado de Educación Física, Licenciado en Cultura Física y Deporte, Entrenamiento deportivo, Ciencias de la cultura física y gestión deportiva, entrenamiento deportivo; si la formación profesional (licenciatura) pertenece a otra área, deberá acreditar dominio del campo mediante experiencia, cursos, certificaciones, diplomados u otros estudios pertinentes. Los documentos probatorios deberán ser emitidos por instituciones reconocidas y serán evaluados por el Colegio Departamental.

2. *Idoneidad en su formación didáctico-pedagógica del docente para impartir la asignatura*: de acuerdo con el modelo del Bachillerato General, que se centra en **un modelo presencial** con componentes de la educación a distancia que se caracteriza por ser híbrido y flexible, el docente requiere demostrar el dominio de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes pedagógicas en vinculación con una perspectiva humanista y modelos constructivistas, conectivistas y cognitivistas. Estas son las características (ver apartado VIII del Formato general de la TAEV) que definen la idoneidad del perfil docente:

- Facilitador del aprendizaje
- Uso de tecnología educativa
- Enfoque en aprendizajes significativos y activos
- Aprendizaje flexible
- Manejo de diversas metodologías pedagógicas
- Aprendizaje colaborativo
- Aprendizaje continuo y adaptabilidad
- Aprendizaje humanista
- Aprendizaje con perspectiva de género
- Identidad universitaria
- Interculturalidad
- Literacidad
- Pensamiento científico
- Pensamiento crítico
- Razonamiento lógico
- Responsabilidad ambiental
- Sensibilidad al arte
- Trabajo interdisciplinario
- Vida saludable
- Tutorías
- Vinculación con la comunidad.

Respecto al proyecto de emprendimiento social, el rol del docente será el siguiente:

- Guiar en la identificación de problemáticas en las que la intervención del estudiante sea viable.
- Dar seguimiento al diseño de los proyectos.
- Apoyar en la gestión de espacios, insumos, recursos, entre otras acciones que sean necesarias para el desarrollo del proyecto.

- Proveer las estrategias de enseñanza-aprendizaje para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes correspondientes con la disciplina de cada TAEV.
- Dotar de herramientas para la autorregulación, autogestión y autoevaluación del proceso de aplicación de cada proyecto.
- Dar acompañamiento, en la medida que sea necesario, durante el proceso de implementación de los proyectos.
- Evaluar los proyectos de emprendimiento social y su vinculación.

El Estatuto del Personal Académico de la Universidad de Guadalajara, establece la obligatoriedad para todos los miembros del personal académico presentar, programa anual o semestral de trabajo, e informar de sus avances, por lo que, para cumplir con este ordenamiento, todos los profesores que imparten esta asignatura deberán elaborar y presentar ante la academia, la planeación didáctica personal, misma que deberá contar con el visto bueno de la academia correspondiente. (Artículo 37, fracción IV. EPA, 1992).

IX. Evaluación del aprendizaje

a) **Evaluación diagnóstica.** Se realiza antes del inicio de un curso o unidad de estudio para recopilar información sobre los conocimientos previos, habilidades y necesidades de los estudiantes. Se utiliza para identificar brechas en el aprendizaje y determinar el punto de partida para el diseño de la instrucción. La evaluación diagnóstica ayuda a adaptar la enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes.
Instrumentos:

- Pruebas de diagnóstico
- Encuestas y cuestionarios
- Diagramas de conocimiento

b) **Evaluación formativa.** Tiene como objetivo proporcionar retroalimentación continua durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se utiliza para monitorear el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y tomar decisiones sobre la instrucción y el apoyo necesarios para mejorar el aprendizaje. La evaluación formativa se enfoca en el crecimiento y el desarrollo del estudiante a lo largo del tiempo.
Productos o evidencias:

- Diarios de aprendizaje
- Retroalimentación entre pares
- Preguntas de sondeo o cuestionarios rápidos
- Evaluación por proyectos o tareas
- Entrevistas individuales

c) **Evaluación sumativa**. Se realiza al final de un período de enseñanza o unidad de estudio y tiene como objetivo resumir y medir el nivel de logro de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Se utiliza para tomar decisiones sobre la calificación, la promoción o la certificación de los estudiantes. La evaluación sumativa se enfoca en el resultado final del aprendizaje y proporciona una evaluación integral del desempeño del estudiante.
Instrumentos:

- Productos integradores
- Heteroevaluación

- Autoevaluación
- Coevaluación

d) **Para la integración y registro de la evaluación continua** es importante considerar lo siguiente: El ciclo formativo en la Universidad de Guadalajara considera 19 semanas totales, es por ello, que en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje se contemple en la semana 18 la integración de las evidencias y se emitan las calificaciones finales ordinarias, así como las fechas y horarios para aplicar la evaluación extraordinaria y en la semana 19 la emisión de la calificación de las evidencias de la evaluación en periodo extraordinario.

Nota: Los porcentajes (ponderación) los determinará la academia, recordando que la ponderación incluye las 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias.

X. 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".

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 25. "La evaluación en periodo extraordinario se calificará atendiendo a los siguientes criterios:

I. La calificación obtenida en periodo extraordinario, tendrá una ponderación del 80% para la calificación final;

II. La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario, tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario, y

III. La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenidos en las fracciones anteriores".

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".

XI. Bibliografía

a) Básica

Comes Marisa, M., de Fuente, M., García, P., & Ring, R., (2022). *El ser humano y el esfuerzo físico*. INDE Publicaciones. Í

Miñano Espín, J., & Nogues Martínez, R (2025). *Actividad física y deporte: Claves para una vida sana, el complemento ideal para la medicina del siglo XXI*. Editorial Círculo Rojo.

Muñoz López, C. A., Márquez Gómez, O., Alatorre Panduro, J.A., Baltazar Ceja, M. Á., & Muñoz Villarreal, R. (2025). *Deporte y recreación*. Editorial Universitaria.

Muñoz López, C. A., Márquez Gómez, O., Alatorre Panduro, J.A., Baltazar Ceja, M. Á., & Muñoz Villarreal, R. (2025). *Desarrollo personal y actividad física*. Editorial Universitaria.

Quintero, M. A. (2023). *Deportes y actividades físicas en niños y adolescentes*: Guía práctica para los padres (e-book). Amazon Kindle.

b) Complementaria

Cervantes, E. (2007). *Manual de vendajes*. Editorial Trillas.

González, I. M., Abelita, C. y Navarro, F. (2014) (coords). *Entrenamiento Deportivo: Teoría y Práctica.* Editorial Médica Panamericana.

Lesur Esquivel, L. (2020). *Manual de masaje: una guía paso a paso*. Editorial Trillas.

Muñoz López, C. A., Márquez Gómez, O., Alatorre Panduro, J.A., Baltazar Ceja, M. Á., & Muñoz Villarreal, R. (2018). *Actividad Física y Desarrollo Personal*. Editorial Universitaria.

Muñoz López, C. A., Márquez Gómez, O., Alatorre Panduro, J.A., Baltazar Ceja, M. Á., & Muñoz Villarreal, R. (2018). *Acercamiento al Desarrollo Deportivo*. Editorial Universitaria.

Rangel, B., López., Tristán, J., Ceballos, O., Cruz, R., & Medina, R. (2019). *Actividad física y deporte*. Editorial INDE

Rawson, E. S., Anderson. D. E., & Williams (2015). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Editorial Paidotribo.

Vella, M. (2007). *Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física*. Paidotribo. Editorial Paidotribo.

XII. Referencias

Comisión Permanente de Educación del H. Consejo Universitario de Educación Media Superior. (2026, 11 de marzo). *Acuerdo No. 01/13/2026* [Acuerdo mediante el cual se aprueban 11

Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) para el Bachillerato General]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Comisión Permanente de Educación del H. Consejo Universitario de Educación Media Superior. (2025, 09 de octubre). *Dictamen No. 01/13/2025* [Dictamen mediante el cual se aprueban 43 Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) para operar a partir del ciclo 2026-A en el Bachillerato General]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Comisiones Permanentes de Educación, de Hacienda y de Normatividad del H. Consejo General Universitario. (2024, 05 de julio). *Dictamen Núm. I/2024/253* [Dictamen mediante el cual se crea el plan de estudios del Bachillerato General en modalidad escolarizada a operar a partir del ciclo 2025-A]. Sistema de Educación Media Superior, Universidad de Guadalajara.

Universidad de Guadalajara, Sistema de Educación Media Superior. (2024). *Bachillerato General 2024: Documento base*.

* El perfil de egreso se podrá consultar en el Documento Base del BG, y en el numeral 29 de antecedentes del dictamen de Núm. I/2024/253 del CGU, mediante el cual fue aprobado el BG

Asesor de la Dirección de Educación Propedéutica	Fecha
Psic. Gabriela Gloria Martínez	Marzo 2026