

ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES | EDUCACIÓN FÍSICA

Semestre: Primero y segundo

Asignatura: Educación Física

Unidad 1

Cultura Física

Propósito:

Al finalizar la unidad el alumno:

Comprenderá la importancia del movimiento corporal como un agente de proyección cultural y social, a través de la adquisición de una cultura física, para favorecer la convivencia y desarrollo de su personalidad.

| Aprendizajes | Se conserva | Se reduce / Se adapta | Se omite | Justificar respuesta |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comprende los conceptos de Cultura Física y Actividad Física, y las características socioculturales que la constituyen. | | X | | Es complementario. En el desarrollo del curso se espera que los alumnos logren aprendizajes conceptuales. |
| Conoce la diferencia entre Educación Física, Deporte y Recreación. | X | | | Es básico. Por medio del fichero digital de la asignatura, pueden ser revisados por el alumno, en el contexto de aprendizaje autónomo. Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones en línea, presentaciones de productos y desarrollo de actividades escolares. |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identifica los conceptos de corporeidad y la concepción social del cuerpo. | X | Es complementario. Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones en línea, presentaciones de productos y desarrollo de actividades escolares; cuadros comparativos, mapas conceptuales y mentales, entre otros. |
| Expresa actitudes y valores en relación a la práctica de actividades físicas. | X | Es básico. El aprendizaje procedimental se observa en el “aprender a convivir” (favorece el desarrollo de su personalidad y validación social). |

Unidad 2

Formación para la Salud

Propósito:

Al finalizar la unidad el alumno:

Identificará los beneficios físicos, intelectuales y sociales del ejercicio físico, a través de su práctica sistemática, para prevenir los factores de riesgo contrarios a un estilo de vida saludable.

| Aprendizajes | Se conserva | Se reduce / Se adapta | Se omite | Justificar respuesta |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Interpreta los resultados de la condición física, así como el Índice de Masa Corporal (IMC). | | X | | Es complementario. Orienta al alumno a ser capaz de aprender y saber hacer, pone en práctica el aprendizaje obtenido. |
| Diseña un plan de ejercicios físicos de acuerdo con sus características individuales. | X | | | Es básico. Promueve la actividad física como una forma de autocuidado y prevención de enfermedades (identificar los beneficios físicos del ejercicio). |
| Explica los conceptos de ejercicio físico, nutrición, alimentación y desórdenes alimenticios. | | X | | Es complementario. Promoción de la salud. El fichero digital de la asignatura puede ser revisado por el alumno, en el contexto de aprendizaje autónomo. |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reflexiona sobre los beneficios físicos y mentales que proporciona un estilo de vida saludable en su vida cotidiana. | X | Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones en línea, presentaciones de productos y desarrollo de actividades escolares; cuadros comparativos, mapas conceptuales y mentales, entre otros. |
| Identifica al sedentarismo, a los trastornos alimenticios y a las adicciones como factores de riesgo que afectan una vida saludable. | X | Es básico. Pone en práctica los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales para identificar los estilos de vida saludable. |

Unidad 3

Formación para el Deporte

Propósito:

Al finalizar la unidad el alumno, reconocerá los beneficios físicos y mentales que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto que se imparten en el Colegio, por medio de su práctica, para el desarrollo de habilidades, actitudes, hábitos y valores que trascienden en su vida cotidiana.

| Aprendizajes | Se conserva | Se reduce / Se adapta | Se omite | Justificar respuesta |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identifica las características de las disciplinas deportivas individuales y de conjunto. | | X | | Son complementarios. Pone en práctica los aprendizajes procedimentales y actitudinales; emplea los conocimientos adquiridos en la planificación, sistematización y ejecución de ejercicio y actividades deportivas; valores que convergen en una formación humana y social. |
| Experimenta la práctica de los fundamentos básicos de los deportes individuales (atletismo, acondicionamiento físico general, aerobics, ajedrez y gimnasia). | | X | | Consulta e interacción con el fichero digital de la asignatura y la utilización de las TIC. |
| Practica los fundamentos básicos de los deportes de conjunto (basquetbol, fútbol y voleibol). | | X | | |
| Reconoce los ejercicios físicos acordes a la preparación física general y específica. | X | | | Es básico. Promueve la calidad de ejecución de sus habilidades motrices (reconoce los beneficios físicos y mentales que proporciona la práctica deportiva). |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manifiesta actitudes de respeto, colaboración, tolerancia y juego limpio, que le permitan confrontar y controlar emociones ante situaciones de victoria o derrota. | X | Es complementario. Considera los aprendizajes obtenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) interactuando en los procesos de autorregulación y metacognitivo. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Unidad 4

Formación para la Recreación

| | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Propósito: | Al finalizar la unidad el alumno, identificará la importancia que posee el uso adecuado del tiempo libre, a través de, actividades que le orienten sobre el ocio, la recreación y el juego, para mejorar la convivencia en su entorno académico y social. |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Aprendizajes | Se conserva | Se reduce / Se adapta | Se omite | Justificar respuesta |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reconoce la relación entre recreación, tiempo libre, ocio y juego. | X | | | Es básico. Pone en práctica los aprendizajes conceptuales y actitudinales. Promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones en línea, presentaciones de productos y desarrollo de actividades escolares. |
| Demuestra las diversas formas de expresión, a través de movimientos corporales. | X | | | Es básico. Favorece en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social a través del movimiento corporal. |
| Practica diferentes actividades físico-recreativas. | | X | | Es complementario. Favorece en el alumno el desarrollo del movimiento corporal, las actividades físicas y recreativas, propiciando hábitos, actitudes y valores. |
| Percibe el entorno de desarrollo social y cultural de los juegos populares, tradicionales y autóctonos. | | X | | Es complementario. Favorece en el alumno la formación humana y social, resaltando los aspectos culturales de nuestro país. |

Manifiesta respeto por el medio ambiente.

X

Es básico. Promueve la formación humana y social; conservación del medio, mejoras y cuidado de su entorno.

Comentarios finales

El Departamento de Educación Física colaborativamente con los coordinadores de cada turno y plantel, elaboraron un “fichero digital de actividades” para apoyar y generar el aprendizaje autónomo; se promueve la utilización de las TIC para realizar investigaciones en línea, presentaciones de productos y desarrollo de actividades escolares como una estrategia para que los estudiantes aprendan a aprender, a hacer, a ser, principios del Modelo Educativo del Colegio, basados en aspectos socio constructivistas para fomentar el aprender a convivir.
