

## ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA | EDUCACIÓN FÍSICA IV

Año	Cuarto
Asignatura	Educación Física IV
Objetivo General:	<p>El alumno:</p> <p>Integrará conceptos básicos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le brinden el desarrollo de su corporeidad, por medio del uso de su motricidad, lo cual permitirá la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional, ecológico y social.</p>

### Unidad 1

Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable

Objetivos específicos	<p>El alumno:</p> <p>Argumentará de manera oral y escrita, la importancia que tiene la construcción de su corporeidad y su relación con el cuidado de la salud, basándose en las diversas interpretaciones que se hacen del cuerpo en la actualidad, en el conocimiento de los conceptos de educación física, corporeidad, motricidad, salud, así como el impacto que éstas tienen en las prácticas motrices actuales y en las de consumo.</p> <p>Manifestará su corporeidad mediante actividades motrices lúdicas y recreativas, que puede integrar como parte de su vida diaria para el uso adecuado de su tiempo libre y el cuidado de la salud.</p> <p>Desarrollará habilidades básicas de investigación que les apoyen en la prevención de conductas de riesgo y puedan valorar las aplicaciones del tiempo libre.</p>
-----------------------	---

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
1.1 Construcción de la corporeidad a partir de la Educación Física en la ENP.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Las concepciones del cuerpo en la actualidad y su impacto en las prácticas motrices y en las de consumo.</li> </ul>	X			Es fundamental que el alumno conozca los contenidos conceptuales del programa de estudios, ya que esto le permitirá comprender las concepciones del cuerpo que son tan importantes en esta etapa de su vida.
<ul style="list-style-type: none"> <li>La corporeidad y el cuidado de la salud</li> </ul>		X		Este contenido se mantiene, ya que es clave en la materia de educación física y en esta situación que estamos viviendo. El cuidado de la salud es algo que el alumno debe comprender que es de vital importancia.
<b>PROCEDIMENTALES</b>				
1.2 Corporeidad y motricidad.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>La corporeidad en actividades motrices, recreativas y lúdicas.</li> </ul>		X		Este contenido se mantiene ya que las actividades de carácter lúdico y recreativo coadyuvan a la construcción permanente de la corporeidad.
<b>ACTITUDINALES</b>				
1.3 Usos e implicaciones del tiempo libre en el estudiante de la ENP como elementos para disminuir conductas de riesgo y que favorezcan el desarrollo saludable de la corporeidad.				
		X		Este contenido se mantiene y se le puede dar mayor importancia, ya que en estos momentos muchos de los alumnos y sus familias tienen más tiempo libre de lo habitual y debemos encaminar a los alumnos a realizar actividades positivas con todo ese tiempo.

## Unidad 2

### Estilos de vida saludable y la sociomotricidad

#### Objetivos específicos

El alumno:

Comprenderá los beneficios de la práctica motriz sistemática para erradicar problemas inducidos por el sedentarismo, esto, a través del análisis de textos en español o un idioma distinto, sobre problemáticas de salud en su entorno causadas por estilos de vida que pongan a esta en riesgo.

Fortalecerá la corporeidad mediante las actividades sociomotrices propias del deporte escolar y desarrollar sus habilidades sociales. Brindarle elementos para el manejo de las emociones, el desarrollo de liderazgo, la colaboración e integración de grupos.

Desarrollará estilos de vida saludables que consideren: la alimentación, la higiene, el ambiente y la práctica motriz

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
2.1 Elementos para la generación de estilos de vida saludable.				La alimentación, el cuidado personal y del medio ambiente son sumamente importantes en estos tiempos para poder llevar a cabo un estilo de vida saludable que nos permita enfrentar en las mejores condiciones posibles al COVID 19, y sus efectos colaterales.
<ul style="list-style-type: none"> <li>La alimentación, higiene y ambiente, su relación con la práctica motriz.</li> </ul>	X			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectos benéficos de la práctica motriz sistemática sobre el organismo.</li> </ul>		X		Durante esta contingencia hemos visto como la movilidad de las personas se ha visto disminuida de manera considerable, es por ello que debemos de poner más énfasis en los efectos benéficos de la práctica motriz sobre todo en estos tiempos de pandemia.

---

**PROCEDIMENTALES Y ACTITUDINALES**

---

2.2 Desarrollo de la corporeidad en actividades sociomotrices deportivas escolares	X	Una de las principales medidas sanitarias que surgió desde los inicios de la pandemia fue permanecer en casa; esta disposición permite disminuir el riesgo de contagio y diseminación del COVID-19. Por lo cual las actividades deportivas escolares en estos momentos han quedado sin efecto hasta nuevo aviso
2.3 Expresión recreativa de las habilidades motrices básicas en el atletismo como generador de valores sociales.	X	Una de las principales medidas sanitarias que surgió desde los inicios de la pandemia fue permanecer en casa; esta disposición permite disminuir el riesgo de contagio y diseminación del COVID-19. Por lo cual las actividades deportivas escolares en estos momentos han quedado sin efecto hasta nuevo aviso
2.4 Ejecución de las habilidades motrices básicas en el fútbol para el manejo de las emociones	X	Una de las principales medidas sanitarias que surgió desde los inicios de la pandemia fue permanecer en casa; esta disposición permite disminuir el riesgo de contagio y diseminación del COVID-19. Por lo cual las actividades deportivas escolares en estos momentos han quedado sin efecto hasta nuevo aviso
2.5 Interpretación recreativa de habilidades motrices básicas en la gimnasia y en composiciones gimnásticas, para el desarrollo de tareas de liderazgo, colaboración e integración de grupos.	X	Una de las principales medidas sanitarias que surgió desde los inicios de la pandemia fue permanecer en casa; esta disposición permite disminuir el riesgo de contagio y diseminación del COVID-19. Por lo cual las actividades deportivas escolares en estos momentos han quedado sin efecto hasta nuevo aviso

## Unidad 3

Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud

### Objetivos específicos

El alumno:

Comprenderá los elementos teóricos que conforman la condición física y la evaluación de las capacidades motoras.

Aplicará, con el apoyo del profesor, algunos instrumentos de evaluación estandarizados de las capacidades motoras y comprenderá su uso, en tres momentos (diagnóstico, intermedio y final), como elemento regulador de la condición física.

Desarrollará su autogestión para el cuidado permanente de su condición física y de su salud.

Generará hábitos para mejorar y mantener la condición física a través de su participación en actividades motoras extracurriculares

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
3.1 Concepción y elementos de la condición física.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>La actividad física, la condición física y la salud.</li> </ul>	X			Este contenido se conserva ya que es primordial que los alumnos conozcan los elementos que componen la condición física y la salud, y su importancia en estos momentos de pandemia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Factores que determinan la condición física: capacidades motoras (condicionales y coordinadoras).</li> </ul>	X			Este contenido se conserva por ser fundamental para el desarrollo motor del alumno y deben de manejar la parte conceptual para que cuando se regrese a de manera presencial, su aplicación sea más sencilla.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación de las capacidades motoras.</li> </ul>	X			Este contenido se conserva ya que los alumnos deben conocer la forma correcta de la evaluación de las capacidades motoras y la importancia en su desarrollo motor.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● La evaluación de las capacidades motoras (diagnóstica, intermedia y final), como elemento regulador de la condición física</li> </ul>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido se modifica esperando que se pueda tener por lo menos una de las tres evaluaciones en el año, ya que es importante que el alumno conozca cómo se debe realizar.</p>
<p><b>PROCEDIMENTALES Y ACTITUDINALES</b></p>		
<p>3.2 Aplicación de instrumentos de evaluación de las capacidades motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Análisis de datos de la evaluación de las capacidades motoras para mejorar la condición física.</li> </ul>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido se omite ya que en este momento no es posible solicitar el certificado médico que nos permita conocer el estado de salud del alumno por lo cual no es posible aplicar ningún instrumento de evaluación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Secuencias de actividad motriz sistematizada para el desarrollo de la condición física.</li> </ul>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido se omite ya que no se puede dar la aplicación de una secuencia de actividad física, ya que los espacios con los que cuentan los alumnos en casa no son los idóneos y se desconoce el estado de salud por falta del certificado médico.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estructuración de una sesión de actividad motriz, hacia el desarrollo de la condición física para el cuidado de la salud.</li> </ul>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido se omite ya que no se puede dar la aplicación de una secuencia de actividad física, ya que los espacios con los que cuentan los alumnos en casa no son los idóneos y se desconoce el estado de salud por falta del certificado médico.</p>
<p><b>ACTITUDINALES</b></p>		
<p>3.3. Valoración de la importancia de un aval médico del estado de salud (certificado) en secuencias de actividad motriz sistematizada.</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido se modifica ya que en este momento no es posible solicitar un certificado médico a los estudiantes hasta que se regrese a las sesiones presenciales, pero se puede explicar de forma teórica la importancia que tiene conocer el estado de salud de forma continua.</p>