

## ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA | EDUCACIÓN FÍSICA V

Año	Quinto
Asignatura	Educación Física V
Objetivo general	El alumno: Consolidará la integración de conceptos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le permitan el desarrollo de su corporeidad, principalmente por el uso de su motricidad, lo cual reforzará la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional y social.

### Unidad 1

Educación Física, corporeidad y motricidad: Un enfoque de vida saludable.

Objetivos específicos	El alumno: Explicará de manera oral y escrita, la importancia que tiene el deporte y la expresión corporal en la construcción de su corporeidad, a partir del análisis de textos en español o un idioma distinto, para determinar el impacto que tienen en la consolidación de un estilo de vida saludable. Ejercitará su corporeidad mediante actividades motrices deportivas y de expresión corporal, que puedan integrarse en su vida diaria, para el uso adecuado de su tiempo libre y el cuidado de la salud. Valorará los usos e implicaciones que tienen las actividades deportivas y de expresión corporal a través del uso de las habilidades básicas de la investigación para la prevención de conductas de riesgo que puedan impedir e impulsar su corporeidad.
-----------------------	---

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
1.1 La construcción de la corporeidad a partir del deporte y la expresión corporal en la ENP.	X			Es primordial que el alumno conozca las categorías conceptuales que presenta el programa con la intención de que pueda comprender la interrelación entre los contenidos de este, es decir, como la corporeidad y la manera como ha sido estructurada a través de experiencias vivenciadas, hasta este momento, le permitirán resolver los retos de los gestos técnicos y motrices y presentar variantes ante la edificación de su expresión corporal.
a) El deporte como elemento de un estilo de vida saludable y su impacto en las prácticas motrices actuales, visión desde el enfoque educativo.	X			Este contenido se mantiene, puesto que los alumnos deben analizar y comprender la relación que se establece entre la práctica del deporte y la obtención de un estado de salud óptimo, la salud es definida, según la Organización Mundial de la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 100, 1946). Donde el deporte y la práctica motriz desempeñan un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de esta en la cotidianidad.
b) La expresión corporal, características, usos y tendencias.	X			La expresión corporal se relaciona directamente con la corporeidad y todas las acciones que ejecuta el sujeto, la expresión nos acompaña al momento de hablar, caminar, exponer, etc. y permite la manifestación de nuestras emociones. Lo que conlleva a que sea determinante la comprensión de estos contenidos para poder tener una manifestación apropiada de nuestras conductas motrices y lo que se expresa mediante la comunicación no verbal.

## PROCEDIMENTALES

<p>1.2 Aplicación de la corporeidad en el deporte y expresión corporal.</p>	<p>X</p>	<p>La corporeidad es entendida” como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas.” (González, p. 176, 2010).</p> <p>Por lo tanto, se relaciona directamente con todas las manifestaciones que realiza el individuo en los diversos ámbitos sociales, es entonces que en este momento la cuestión deportiva debe verse reducida por factores como:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- No puede solicitarse un certificado médico que avale la salud del educando, por lo que se desconoce la intensidad de la carga que pueda ser aplicada en la práctica.</li><li>2.- Los espacios de trabajo con el que cuentan los alumnos en muchas ocasiones son reducidos lo que limita la ejecución de gestos motores y técnicas deportivas de cada modalidad.</li><li>3.- El material con el que cuenta el alumno en casa no cubre las especificaciones apropiadas para el desarrollo de las actividades de manera adecuada.</li></ol> <p>Por lo tanto, las actividades se pueden centrar en el desarrollo de cuestiones de expresión corporal, las cuales pueden ser relacionadas con gestos, acciones en su lugar o adaptadas a espacios reducidos y material que pueda encontrarse en casa.</p>
<p>a) La corporeidad en actividades motrices deportivas en un ambiente acuático: elementos básicos de traslado y supervivencia, estilos de crol y dorso (para los planteles que cuenten con instalaciones de alberca).</p>	<p>X</p>	<p>Este contenido se omite debido a que las instalaciones de la alberca y vestidores no se encuentran disponibles por la pandemia ocasionada por el virus del COVID 19.</p>

b) La corporeidad en actividades motrices de expresión corporal.

X

El presente contenido se conserva, pues permite el trabajo de la corporeidad por medio de estrategias relacionadas con la expresión corporal y que el alumno pueda interrelacionar los contenidos procedimentales y conceptuales.

c) La corporeidad en actividades predeportivas de oposición y cooperación (para los planteles que no cuenten con instalaciones de alberca).

X

Este contenido debe ser omitido bajo el sustento de que las actividades predeportivas de oposición y cooperación implican forzosamente la interacción entre individuos, generando conductas de agón y colaboración, las cuales no pueden implementarse por la incapacidad de reunirse en colectivos por la pandemia que vivimos.

#### ACTITUDINALES

1.3 Valoración de los usos e implicaciones del deporte y expresión corporal, como elementos para la disminución de conductas de riesgo y eliminación del sedentarismo, que inciden en el buen desarrollo de estilos de vida saludable.

X

Este contenido debe mantenerse, hoy más que nunca es cuando deben promoverse los aprendizajes que se traduzcan en actitudes y hábitos positivos relacionados con los beneficios que se obtienen con la práctica de actividad física en sus diferentes modalidades, sobre todo porque el beneficio no es solo a nivel físico, al mantener los órganos y músculos en buen estado, sino también a nivel emocional. “[...] el buen estado físico aumenta la capacidad de disfrutar plenamente la vida”. Getchell (2004, p. 26).

La pandemia nos ha mantenido en un aislamiento social y nos ha mantenido en distanciamiento dentro de nuestros hogares, la actividad física relacionada con expresiones corporales puede ser un excelente medio para sobrellevar las situaciones que se presentan por la pandemia que estamos viviendo.

## Unidad 2

Estilos de vida saludables y la sociomotricidad II.

### Objetivos específicos

El alumno:

Comprenderá las conductas de riesgo que se presentan en la adolescencia (alcoholismo, drogadicción, trastornos alimenticios, entre otros), a través del análisis de textos en español o un idioma distinto, relacionando estos con lo que sucede en su entorno dentro de la ENP.

Elaborará materiales de difusión impresos o electrónicos que divulguen posibles soluciones a las problemáticas de salud en su entorno, ocasionadas por estilos de vida que provocan riesgos a la salud.

Ejecutará su corporeidad en actividades sociomotrices propias del deporte escolar que le permitan generar, de forma recreativa, valores para un desempeño social satisfactorio, además de brindarle elementos para el manejo de las emociones, el desarrollo de liderazgo y la colaboración e integración de grupos.

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
2.1 Conductas de riesgo en la adolescencia que ponen en peligro los estilos de vida saludable.				
a) Consumo de sustancias nocivas (alcoholismo, tabaquismo y drogadicción).	X			Las conductas de riesgo en los adolescentes son temáticas conceptuales que podrían transformarse en actitudinales, estamos en un momento en que se debe privilegiar la promoción de este tipo de contenidos, y considerarlo como una estrategia preventiva para que los estudiantes tengan las herramientas necesarias y así puedan tomar decisiones asertivas en su vida diaria.
b) Sobrepeso, obesidad y trastornos alimenticios (anorexia y bulimia).	X			“Principales causas de muerte en México: Enfermedades del corazón (141,619) y diabetes

mellitus (106,525)” (Comunicado 525/18 INEGI).

“Personas mayores de 18 años inactiva físicamente 62.3% mujeres, 53.0% hombres”. (INEGI, MOPRADEF, 2019).

“[...] 73% de la población mexicana padece de sobrepeso [...] lo más trágico es el crecimiento de la obesidad infantil, la cual se ha duplicado de 7.5 % en 1996, a 15 % en 2016”. (Gurría, A. Secretario General de la OCDE, 2020).

“Las personas de más de 60 años y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes, obesidad o cáncer, corren un mayor riesgo de presentar cuadros graves” (Organización Mundial de la Salud, 2020, párraf. 4).

Como puede verse, el fomento de un estilo de vida saludable, evitando las conductas de riesgo será siempre más benéfico, es mejor prevenir que corregir.

## PROCEDIMENTALES

2.2 Desarrollo de la corporeidad en actividades sociomotrices deportivas escolares.

X

Este contenido se omite debido a que las instalaciones de deportivas no se encuentran disponibles por la pandemia ocasionada por el virus del COVID 19.

a) La manifestación recreativa de las habilidades motrices básicas en el voleibol como generador de valores sociales y colaboración e integración de grupos.

X

Este contenido debe ser omitido bajo el sustento de que las actividades deportivas de voleibol implican forzosamente la interacción entre individuos, generando conductas de agón y colaboración, las cuales no pueden implementarse por la incapacidad de reunirse en colectivos por la pandemia que vivimos.

<p>b) La manifestación recreativa de las habilidades motrices básicas en el basquetbol, favorecedor para el manejo de las emociones y para el desarrollo de tareas de liderazgo.</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Este contenido debe ser omitido bajo el sustento de que las actividades deportivas de baloncesto implican forzosamente la interacción entre individuos, generando conductas de interacción y colaboración, las cuales no pueden implementarse por la incapacidad de reunirse en colectivos por la pandemia que vivimos.</p>
--	-----------------	--

#### ACTITUDINALES

<p>2.3 Adopción de actitudes que favorecen la interacción social.</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Estos contenidos deben ser adaptados y buscar las estrategias necesarias para realizar este trabajo colaborativo de interacción social de forma no presencial, buscando herramientas tecnológicas en las que también se puede fomentar actitudes en las que se manifiesten liderazgos constructivos, fomente la solidaridad, colaboración e integración de estudiantes.</p>
<p>a) En el manejo de emociones.</p>	<p><b>X</b></p>	
<p>b) Al propiciar la manifestación de liderazgos constructivos.</p>	<p><b>X</b></p>	
<p>c) Al fomentar la solidaridad, colaboración e integración de grupos.</p>	<p><b>X</b></p>	

## Unidad 3

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

### Objetivos específicos

El alumno:

Interpretará los elementos teóricos metodológicos que permiten el desarrollo de la condición física y la importancia del seguimiento de la misma a partir de la evaluación de las capacidades motoras.

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

Aplicará la metodología para el desarrollo de las capacidades motoras, además de elaborar un reporte escrito de ésta, que permita comprender la secuencia de dicha actividad sistematizada para evaluar el desarrollo de la condición física y reconocer los elementos que lo llevarán a la autogestión de la misma en su vida adulta.

Generará hábitos positivos para mejorar y mantener la condición física a través de su participación en actividades de acondicionamiento físico o deportivas extracurriculares.

Contenidos	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
3.1 Metodología para el desarrollo de las capacidades motoras, elementos trascendentes de la condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).	X			Es de suma importancia que el alumno de la ENP conozca los temas mencionados puesto que le permitirán poseer conciencia del desarrollo de la progresión funcional de su organismo, así como la conceptualización de los aspectos que se relacionan con la condición física y el cuidado de esta.
3.2 Evaluación de las capacidades motoras (diagnóstica, intermedia y final), como elemento de seguimiento de la condición física.	X			Esta temática permitirá al educando posicionar su desarrollo personal en comparación con baremos y tabla específicas de la edad otorgándole referentes cualitativos y cuantitativos del desempeño de su condición física.

---

---

---

## PROCEDIMENTALES

3.3 Aplicación de instrumentos de evaluación de las capacidades motoras.

X

Estos contenidos deben ser omitidos bajo el sustento de que las actividades físicas de una evaluación de las capacidades motoras implican forzosamente la interacción entre individuos, las cuales no pueden implementarse por la incapacidad de reunirse en colectivos por la pandemia en que vivimos. Por otra parte, al no saber cómo se encuentra su salud física, porque no es posible solicitar un certificado médico, puede llegar a ser perjudicial en los y las estudiantes, ya que algunas pruebas requieren de un esfuerzo físico considerable que no se sabe si lo puedan soportar.

3.4 Análisis de datos de la evaluación de las capacidades motoras para el seguimiento de la condición física.

X

3.5 Sistematización de la condición física a partir de la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades motoras.

X

Estos contenidos deben omitirse bajo el argumento que la aplicación de metodologías para el desarrollo de las capacidades físicas, al igual que en los contenidos anteriores de evaluación física, requieren de un esfuerzo que no estaremos seguros de que el los y las estudiantes lo puedan soportar, ya que no se tiene conocimiento pleno, con el sustento de un certificado médico, que ellos y ellas tiene salud física. Será recomendable promover actividades físicas de bajo impacto, que se puedan llevar a cabo en casa, que permitan solo el mantenimiento de una condición física, las cuales tengan una finalidad más recreativa y de esparcimiento, que de desarrollo de capacidades físicas.

3.6 Estructuración de una sesión de actividad motriz, con la aplicación de metodologías para el desarrollo de las capacidades motoras, elementos esenciales de la condición física para el cuidado de la salud.

X

## ACTITUDINALES

3.7 Concientización de la importancia que tiene la práctica sistematizada de la actividad motriz, al participar en actividades extraescolares.

X

La manera como las actividades extraescolares inciden en el desarrollo, crecimiento y maduración del alumno se ve reflejada a través de diversos beneficios conceptuales, actitudinales y procedimentales de cada área del conocimiento y los que se relacionan con el movimiento no son la excepción, por lo tanto, es fundamental que el alumno desarrolle una conciencia sobre estos en cuanto a la práctica sistematizada de actividades extraescolares.

## Comentarios finales

La práctica de actividad física en este momento de pandemia es de gran importancia, ya que es un elemento de equilibrio emocional, mental y físico para nuestros estudiantes, esto por la situación de aislamientos y distanciamiento social que se tiene, es por ello necesario reiterar que las actividades físicas que el docente de educación física proponga como parte de sus actividades docentes, tengan la característica de poder realizarse en casa, evitando en todo momento proponer actividades físicas al aire libre.

Por otra parte, la finalidad primordial de las actividades físicas propuestas debe ser con propósitos recreativos y de esparcimiento, de tal forma que las intensidades de ellas sean bajas.

### Referencias:

Getchell, B. (2004). Acondicionamiento físico. Cómo mantenerse en forma. Limusa: México.

González, A.; González, C., (2010), Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Scielo: Colombia.

Gurría, A. (2020). Presentación del estudio: “La pesada Carga de la Obesidad: La Economía de la Prevención”. Recuperado de <https://www.oecd.org/about/secretary-general/heavy-burden-of-obesity-mexico-january-2020-es.htm> el 25 de julio del 2020.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). Características de las defunciones registradas en México durante 2017. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSociodemo/DEFUNCIONES2017.pdf> el 21 de julio del 2020.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/def/doc/resultados\\_moprade\\_nov\\_2019.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/def/doc/resultados_moprade_nov_2019.pdf) el 21 de julio del 2020.

Organización Mundial de la Salud, (1946), *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*, OMS: Estados Unidos.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Información básica sobre el COVID-19. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> el 11 de noviembre del 2020.