

**Talleres de Educación Física I, II y III**  
**Extensión y Difusión Cultural I y II**

## Presentación

El propósito fundamental de nuestro quehacer educativo no es otro que atender a la formación integral del estudiante, este objetivo plantea la necesidad de contar con las herramientas adecuadas a las necesidades de un entorno social en constante movimiento. La obsolescencia es uno de los grandes retos a que se enfrenta todo plan de estudios.

El Sistema de Educación Media Superior ha puesto en marcha un proceso de evaluación y actualización de los programas de estudio del bachillerato, con el fin de mantenerlos actualizados, y que de esta manera los docentes dispongan de medios y materiales pertinentes que les permitan estar acordes con las circunstancias del contexto estatal y nacional.

En un primer momento fueron revisados, actualizados y editados los programas correspondientes a las asignaturas del área académica del bachillerato. Los programas que ahora ponemos a disposición de la comunidad universitaria -Talleres de Educación Física y de Extensión y Difusión Cultural- son el resultado de un largo proceso de revisión y evaluación en el cual participaron de diversas maneras tanto docentes encargados de desarrollar estos cursos en las escuelas del Sistema, como especialistas en las diversas disciplinas. En ellos se integran las opiniones, las sugerencias y sobre todo la experiencia acumulada desde que entró en vigor el plan de estudios del Bachillerato General, que es la que en última instancia marcó las pautas de las modificaciones realizadas.

A diferencia de los Talleres de Educación Física en los cuales existen programas formalizados sobre los cuales se fundamentaron los trabajos de revisión, los cursos curriculares de Extensión y Difusión Cultural no contaban con programas oficiales para regular las diversas actividades que cada una de las escuelas desarrollaba de manera particular. El hecho de contar con un programa para estos cursos será beneficioso para el logro de los objetivos propuestos en el plan de estudios.

Conviene señalar que en el proceso de difusión de estos programas, se tienen contempladas acciones con el fin de que estos materiales estén disponibles para todos los docentes que imparten estas asignaturas, y además se ha puesto en marcha un programa de inducción a los mismos con la idea de que todos los profesores que atienden estos programas estén capacitados para poder aplicarlos de la manera más adecuada. Por último, hay que considerar que estos programas, ni ningunos otros, son algo definitivo, por lo que el trabajo que se realice con ellos y, sobre todo, las experiencias obtenidas en su aplicación, serán los factores que nos permitirán mantenerlos y mantenernos constantemente actualizados.

Lic. Rodolfo Gutiérrez Zermeño  
Director General

	UNIDADES	CARGA HORARIA	OBJETIVOS GENERALES	EJES TEMATICOS PRIMORDIALES
Taller de Educación Física I	1) Introducción a la educación física y evaluación física.	T-P 4-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los principios y fundamentos de la Educación Física.</li> <li>Identificar los tipos más comunes de evaluación física.</li> <li>Distinguir las medidas preventivas para las lesiones deportivas más comunes, así como su atención y hábitos de higiene.</li> <li>Conocer las capacidades físicas para poder aplicar algunos métodos para desarrollarlas.</li> <li>Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas a través de la práctica del atletismo.</li> <li>Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.</li> </ul>	EDC, EFS EFS, EDC
	2) Prevención, atención de lesiones e higiene.	3-3		EFS EFS, EDC
	3) Capacidades físicas y métodos para su desarrollo.	4-6		EDC, EFS
	4) Atletismo.	4-8		EFD, EDR, EDC, EFS
Taller de Educación Física II	1) Nutrición, hidratación y adicciones.	5-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enriquecer los conocimientos básicos acerca del consumo de nutrientes y sustancias, tanto positivas, como nocivas para la salud, dentro y fuera de la actividad física.</li> <li>Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas a través de la práctica de las disciplinas de baloncesto y fútbol.</li> <li>Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.</li> </ul>	EFS
	2) Baloncesto.	4-8		EFD, EDR, EDC, EFS
	3) Fútbol.	4-8		EFD, EDR, EDC, EFS
Taller de Educación Física III	1) Organización deportiva.	5-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir conocimientos básicos para la organización deportiva.</li> <li>Reafirmar el respeto a nuestros símbolos patrios.</li> <li>Incorporar hábitos recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre.</li> <li>Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas a través de la práctica del voleibol.</li> <li>Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.</li> </ul>	EFD
	2) Recreación.	4-8		EDR, EDC, EFS EFD, EDC, EDR, EFS
	3) Voleibol.	4-8		EFD, EDR, EDC, EFS