



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDÉUTICA



**SUGERENCIA DE SECUENCIA DIDÁCTICA POR MÓDULOS**  
**UNIDAD DE APRENDIZAJE: ACERCAMIENTO AL DESARROLLO DEPORTIVO**

**NOVIEMBRE DE 2011**

1.- DATOS GENERALES			
Escuela:		Nombre del Profesor:	
Departamento: Ciencias de la naturaleza y de la salud		Academia: Educación física y deporte	
Unidad de Aprendizaje: Acercamiento al desarrollo deportivo		Ciclo: 2do.	Ciclo escolar: 2012 A
<b>Competencia Genérica BGC:</b> Formación para el bienestar		<b>Competencias del Perfil de Egreso MCC:</b> <b>Se autodetermina y cuida de sí</b> 3.- Elige y practica estilos de vida saludables <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</li> <li>• Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes le rodean.</li> </ul> <b>Aprende de forma autónoma</b> 7. <i>Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</i> Atributos de la competencia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.</li> <li>• Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.</li> <li>• Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.</li> </ul> <b>Trabaja en forma colaborativa</b> 8. <i>Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</i> Atributos de la competencia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</li> <li>• Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</li> </ul>
<p><b>Competencia (s) específica (s):</b>  Identifica conceptos básicos relacionados con Educación Física, deporte, actividad física y recreación que le permitirán reconocer sus capacidades motoras así como sus habilidades y destrezas para propiciar un estilo de vida sano.  Adquiere los conocimientos sobre los tipos de nutrición e hidratación que se necesitan antes, durante y después de la actividad física así como los tipos de lesiones que se puedan ocasionar durante la práctica deportiva.  Desarrollo y fortalece la interacción social, valores y trabajo en equipo a través del conocimiento teórico y aplicación práctica del Atletismo.</p>	<p><b>Competencias Disciplinarias MCC:</b>  Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje</b>  Al término de la unidad de aprendizaje el estudiante será capaz de llevar a cabo en su vida cotidiana la práctica del ejercicio físico como un elemento que apoya en el desarrollo de un estilo de vida sano.</p>	
<p><b>Módulos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un acercamiento al deporte.</li> <li>2. Nutrición, hidratación y prevención de lesiones.</li> <li>3. Atletismo y expo deporte.</li> </ol>	<p><b>Fecha.</b></p>
<p><b>2.- ENCUADRE:</b></p>	
<p>Presentación personal, del programa y horario.  Asistencia 80% por módulo.  Requisitos de asistencia (certificado médico, evaluación física, con recursos necesarios para la actividad física y/o deportiva).  Descripción del programa, las competencias genericas y disciplinarias a desarrollar, los contenidos temáticos, los productos, los instrumentos y criterios para la evaluación modular (explicando la existencia de rúbrica, sus criterios e indicadores).</p>	
<p><b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b></p>	
<p><b>Módulo No. 1</b></p>	<p>Un acercamiento al desarrollo deportivo.</p>
<p><b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b></p>	

Conoce su estado de salud y sus capacidades físicas actuales como parte de su desarrollo físico, e identifica los conceptos de la Educación Física para un desarrollo cognitivo y social.

### Contenidos temáticos

1. Los conceptos universales de la Educación Física, Cultura Física, actividad física, deporte, recreación y ejercicio.
2. Metodología básica para el desarrollo de las capacidades físicas.
  - Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.
  - Métodos para el desarrollo de la fuerza.
  - Métodos para el desarrollo de la velocidad.
  - Métodos para el desarrollo de la resistencia.

### Tipos de saberes

#### Conocimientos (saber)conceptual

Identifica la manera en que el ejercicio perturba los sistemas músculo esquelético, cardiovascular, respiratorio y endocrino, además de la forma en que la actividad física reduce la depresión y la ansiedad, y mejora el humor para resolver lo cotidiano.

Conoce algunos ejercicios sugeridos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

#### Habilidades (saber hacer) Procedimental

Indaga búsqueda información en diversas fuentes.

Compara conceptos básicos estableciendo sus diferencias entre sí.

Aplica metodología básica del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas a través de circuitos, Fartlek, recorridos, estaciones, ondas.

#### Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal

Proactivo.  
Disciplinado.  
Asertivo.  
Respeto a la opinión de los demás.

#### Valores (saberes formativos).

Respeto.  
Tolerancia.  
Honestidad en el trabajo y a la práctica de la disciplina deportiva (juego limpio).

<p><b>No. de sesiones</b></p>	<p><b>Apertura</b>  <b>El profesor</b> comenta a grandes rasgos la temática a tratar y procede a explorar que tanto sabe el alumno respecto a dicho tema, por ejemplo:</p> <p>Los beneficios de la actividad física y/o deportiva, por medio de preguntas generadoras, o también por medio de una lluvia de ideas, o a través de un cuadro SQA, o por alguna actividad rompe hielo, etc., respecto al tema en cuestión.</p> <p><b>El alumno</b> registra en su cuaderno las preguntas, o herramienta/técnica mediadora a desarrollar que defina el docente, para propiciar la inducción del grupo a la conceptualización de la temática a abordar.</p>	<p><b>Desarrollo</b>  <b>El profesor</b> supervisa y orienta la realización de las respuestas, o constructo en turno, por parte del alumno, coordina la estructuración en equipos, o uso de herramienta/técnica elegida y su interacción, así como la exposición verbal frente al grupo de sus hallazgos.</p> <p><b>El alumno</b> contesta individualmente las preguntas generadoras, o constructo en turno, realiza trabajo colaborativo exponiendo y complementando sus respuestas frente a su equipo para posteriormente exponer las conclusiones de su equipo frente al grupo.</p>	<p><b>Cierre</b>  <b>El profesor</b> ayuda a la construcción de la conclusión grupal por medio de la mediación y retroalimentación para reforzar los constructos.</p> <p><b>El alumno</b> reconstruye las respuestas y/o constructos en turno, redefine los conceptos de acuerdo al aporte de sus compañeros y orientación del profesor.</p>
<p><b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b></p>			
<p>Cuaderno  Guía de Aprendizaje  Rúbrica  Lápiz  Papel imprenta  Marcadores  Libros  Computadora, internet.  Espacios amplios propios para actividades físicas y/o deportivas.  Pants y/o</p>			

Short y/o

Licras

Tenis

Camiseta para ejercicio

Formato de certificado médico y evaluación física.

#### 5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Presentación del formato de certificado médico y evaluación física.

Indaga información en diversas fuentes para poder ser socializada en el grupo.

Realización de un SQA.

#### 6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

El manejo conceptual, procedimental y actitudinal sobre los aspectos de la temática desarrollada solicitándole la entrega de escrito personal, tipo síntesis (dos cuartillas) sobre: sus reflexiones de su estado de actual y su potencial de mejoría basada en los conceptos universales vistos, los resultados de sus evaluaciones física y médica, la posibilidad de adquirir o no enfermedades, y/o de obtener beneficios de la actividad física, así como el hecho de experimentar la ejercitación orientada hacia la práctica deportiva.

Portafolio de evidencias.

#### 7.-EVALUACIÓN

##### Diagnóstica

Detección de los saberes previos individuales y grupales, con estrategias como: preguntas detonadoras, lluvia de ideas, dinámica de rompe hielo entre otras.

Identificar su actual estado de salud y su condición física, apoyándose en la entrega del certificado médico.

##### Formativa

Se realiza durante el proceso de aprendizaje.  
De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas, presentación de sus evaluaciones físicas y médicas.

##### Sumativa

Portafolio de evidencias 30%  
Práctica en campo 50%  
Examen 10 %  
Valores 5%  
Actitudes 5%

#### 8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

Delgado Fernández, M. Gutiérrez Sainz, A. Castillo. (2007). *Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación. Conceptos y métodos de desarrollo de las capacidades coordinativas y capacidades físicas*. (3ª ed.) Barcelona: Paidotribo.

Silva Camargo Germán. (2004). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física. Conceptos de cultura física, educación física, actividad física, deporte, recreación y ejercicio*. (1ª ed.) Bogotá: Editorial Kinesis.

#### 9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO

Granel, J., Gallach Lazcorre, J.E. (2005). *Las técnicas de Atletismo, manual práctico de enseñanza* (1era Edición). Barcelona: Paidotribo.  
 Mirella, R. (2004). *Nuevas Metodología del Entrenamiento de la Fuerza, la resistencia y la Velocidad* (2da. ed.). Barcelona: Paidotribo

### 3.-SECUENCIA DIDÁCTICA

**Módulo No. 2** Nutrición hidratación y prevención de lesiones.

#### Elemento de competencia (Propósito u objetivo)

Analiza la información básica acerca del consumo de nutrientes y sustancias positivas y nocivas para la salud, dentro y fuera de la practica física-deportiva, identificando las acciones para la prevención de lesiones más comunes en la práctica de la actividad física y deportiva, así como la aplicación de los vendajes básicos para la inmovilización de las lesiones más frecuentes en la actividad física deportiva.

#### Contenidos temáticos

- 1.-Nutrición
  - Fuentes de energía: Nutrientes esenciales y grupos alimenticios.
  - Consumo de calorías: nutrición esencial antes, durante y después de la actividad física y/ o deporte.
- 2.-Hidratación y deshidratación
  - Golpe de calor.
  - Consumo de electrolitos.
  - Hidratación en la actividad física antes, durante y después del ejercicio.
- 3.- Definición y etiología de las lesiones más frecuentes en la actividad física y/o deporte
  - Desgarre, contusión, luxación, fractura, cortadura, esguince y quemadura.

#### Tipos de saberes

##### Conocimientos (saber)conceptual

Identifica a las fuentes de energía, sus nutrientes, los grupos alimenticios.  
 Percibe la necesidad de calcular el consumo de calorías y observar una ingesta saludable de las mismas.  
 Detecta la ingesta adecuada de nutrientes e hidratantes antes, durante y después del ejercicio.  
 Conoce las lesiones más frecuentes en la práctica de la actividad física y su prevención.  
 Identifica las técnicas de vendaje más utilizadas.

##### Habilidades (saber hacer) Procedimental

Relaciona a las diversas fuentes de energía, sus nutrientes y los grupos alimenticios, así como el impacto a la salud, los excesos en sus consumos.  
 Usa las tablas y calculadoras en el consumo de calorías necesarias, e índice de masa corporal.  
 Aplica en su persona la secuencia óptima en la ingesta de nutrientes e hidratantes.  
 Indaga búsqueda e información en diversas fuentes.

##### Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal.

Disposición para el trabajo colaborativo y cooperativo.  
 Lealtad a los principios universitarios.  
 Responsabilidad ante el trabajo individual, colegiado, y de mantener y mejorar su estado físico.  
 Solidaridad con los demás.  
 Libertad de otros.

<b>No. de sesiones</b>	<b>Apertura</b> <b>El profesor</b> introduce la temática a tratar y procede a explorar que tanto sabe el alumno respecto a dicho tema, por ejemplo:  Las fuentes de energía y sus nutrientes para su ingesta por el ser humano, por medio de preguntas generadoras, o también por medio de una lluvia de ideas, o a través de un cuadro SQA, o por alguna actividad practica como es el taller, respecto al tema en cuestión.  <b>El alumno</b> registra en su cuaderno las preguntas, o herramienta/técnica mediadora a desarrollar que defina el docente, para propiciar la inducción del grupo a la conceptualización de la temática a abordar.	<b>Desarrollo</b> <b>El profesor</b> realiza la mediación de la actividad, coordina la formación en equipos, o uso de estrategia de aprendizaje elegida y su interacción, así como la exposición verbal frente al grupo de sus hallazgos.  <b>El alumno</b> externa su punto de vista personal a los cuestionamientos iniciales o trabajo solicitado , posteriormente intercambiando puntos de vista con sus compañeros de equipo reconstruye sus argumentos iniciales para posteriormente compartir con el grupo las conclusiones de su equipo de trabajo.	<b>Cierre</b> <b>El profesor</b> implementa acciones de mediación y retroalimentación para reforzar las conceptualizaciones construidas.  <b>El alumno</b> reconstruye sus conceptualizaciones en seguimiento a los conceptos manejados por sus compañeros y a la orientación del profesor.
------------------------	---	--	--

**4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)**

Cuaderno  
Guía de Aprendizaje  
Rúbrica  
Lápiz  
Papel imprenta  
Marcadores  
Libros  
Computadora, internet.  
Vendas.

Espacios amplios propios para actividades físicas y/o deportivas. Pants y/o Short y/o Licras Tenis Camiseta para ejercicio Formato de certificado médico y evaluación física.		
<b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>		
Registro en cuaderno de anotaciones de investigaciones realizadas. Presentación de investigaciones realizadas frente al grupo. Presentación en su cuaderno en Formato SQA, tablas analíticas, organizadores gráficos, resumen, síntesis, etc.		
<b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE.</b>		
El manejo conceptual, procedimental y actitudinal sobre los aspectos de la temática desarrollada y exhibidos en sus constructos, presentes en su portafolio de evidencias.		
<b>7.-EVALUACIÓN</b>		
<b>Diagnóstica</b>	<b>Formativa</b> Se realiza durante el proceso de aprendizaje. De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas.	<b>Sumativa</b> Portafolio de evidencias 30% Práctica en campo 50% Examen 10 % Valores 5% Actitudes 5%
<b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b>		
Delgado Fernández, M. Gutiérrez Sainz, A. Castillo (2007). "Nutrición e hidratación antes, durante y después del ejercicio", en capítulos 1, 3, 6; en Entrenamiento físico-deportivo y alimentación, 3era. Edición. México: Paidotribo.		
<b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b>		
Delgado Fernández, M. Gutiérrez Sainz, A. Castillo (2007).Entrenamiento físico-deportivo y alimentación, capítulo 6, 3era. Edición. México: Paidotribo.		
<b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b>		
<b>Módulo No. 3</b>	Atletismo y Expo deporte	
<b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b>		

Conoce y analiza la evolución histórica del Atletismo, su reglamento y las diferentes pruebas de pista y campo, así como sus fases de aprendizaje y aplica los conocimientos teóricos en la práctica del Atletismo.

### Contenidos temáticos

#### 1.-Atletismo

- Evolución del Atletismo y Reglamento básico para las distintas pruebas del atletismo.
- Fases de aprendizaje en las diversas pruebas del atletismo: marcha y carrera.
- Pruebas de campo: saltos y lanzamientos
- Pruebas de pista: velocidad, medio de fondo, fondo y obstáculos
- Grupo especial
- Jueces

#### 2.-Práctica deportiva "Intramuros"

- Pruebas de atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x50, salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.

#### 3.-Actividad extracurricular "Expo-deporte".

- Pruebas de atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x50, salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.

#### 4.-Evaluación de aptitud física

- Evaluación de capacidades físicas.

### Tipos de saberes

<b>Conocimientos (saber)conceptual</b>		<b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b>	<b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b>
Identifica y explica los elementos básicos conceptuales que se utilizan en las diversas pruebas del atletismo: marcha, carrera, saltos, lanzamientos, pruebas de pista (velocidad, medio de fondo y obstáculos), grupo especial y jueces.		Relaciona en la práctica de las diversas pruebas de atletismo los conceptos en su parte práctica	Proactivo. Disciplinado. Asertivo. Respeto a la opinión de los demás.
Identifica el desarrollo de sus capacidades físicas		Participa de manera activa en las pruebas de atletismo. 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x50, salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco	<b>Valores (saberes formativos).</b> Respeto. Tolerancia. Honestidad en el trabajo y a la práctica de la disciplina deportiva (juego limpio).
<b>No. de sesiones</b>	<b>Apertura</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>
	<b>El profesor</b> comenta a grandes rasgos la temática a tratar y procede a explorar que tanto sabe el alumno	<b>El profesor</b> supervisa y orienta la realización de las respuestas, o constructo en turno, por parte del alumno, coordina la estructuración en	<b>El profesor</b> ayuda a la construcción de la conclusión grupal por medio de la mediación y retroalimentación para reforzar los

	<p>respecto a dicho tema, por ejemplo:</p> <p>La evolución del Atletismo, su reglamento a nivel de las distintas pruebas o especialidades de esta disciplina deportiva, por medio de preguntas generadoras, o también por medio de una lluvia de ideas, o a través de un cuadro SQA, de ser necesario la correspondiente exposición al grupo o por alguna actividad práctica como es el taller, o la realización de un periódico mural respecto al tema en cuestión.</p> <p><b>El alumno</b> registra en su cuaderno las preguntas, o herramienta/técnica mediadora a desarrollar que defina el docente, para propiciar la inducción del grupo a la conceptualización de la temática a abordar.</p>	<p>equipos, o uso de herramienta/técnica elegida y su interacción, así como la exposición verbal frente al grupo de sus hallazgos.</p> <p><b>El alumno</b> contesta individualmente las preguntas generadoras, o constructo en turno , realiza trabajo colaborativo exponiendo y complementando sus respuestas frente a su equipo para posteriormente exponer las conclusiones de su equipo frente al grupo.</p>	<p>constructos.</p> <p><b>El alumno</b> reconstruye las respuestas y/o constructos en turno, redefine los conceptos de acuerdo al aporte de sus compañeros y orientación del profesor.</p>
--	---	--	--

**4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)**

- Guía de Aprendizaje
- Rúbrica
- Lápiz
- Papel imprenta
- Marcadores
- Libros
- Computadora, internet.
- Vendas.
- Espacios amplios propios para actividades físicas y/o deportivas.

Pants y/o Short y/o Licras Tenis Camiseta para ejercicio Formato de certificado médico y evaluación física.		
<b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>		
Registro en cuaderno de anotaciones de investigaciones realizadas Presentación de investigaciones realizadas frente al grupo. Presentación en su cuaderno en Formato SQA, tablas analíticas, organizadores gráficos, resumen, síntesis, etc.		
<b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>		
El manejo conceptual, procedimental y actitudinal sobre los aspectos de la temática desarrollada, en su práctica en campo y exhibidos en su portafolio de evidencias solicitándole la entrega de su portafolio de evidencias.		
<b>7.-EVALUACIÓN</b>		
<b>Diagnóstica</b>	<b>Formativa</b> Se realiza durante el proceso de aprendizaje. De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas.	<b>Sumativa</b> Portafolio de evidencias 30% Práctica en campo 50% Examen 10 % Valores 5% Actitudes 5%
<b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b>		
Granell José, Gallach Lazcorre José Enrique. (2004) “Las técnicas de Atletismo”, capítulo 1 del Manual Práctico de enseñanza, 1° edición, México.		
<b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b>		
Granell José, Gallach Lazcorre José Enrique. (2004) “Las técnicas de Atletismo”, capítulo 1 del Manual Práctico de enseñanza, 1° edición, México.		