



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

DIRECCIÓN GENERAL

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDEÚTICA



**SUGERENCIA DE SECUENCIA DIDÁCTICA POR MÓDULOS**  
**UNIDAD DE APRENDIZAJE: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL**

**NOVIEMBRE DE 2011**

| 1.- DATOS GENERALES   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Escuela:</b>   | <b>Nombre del Profesor:</b>  |                                   |
| <b>Departamento:</b><br>Ciencias de la naturaleza y de la salud         | <b>Academia:</b><br>Educación física y deporte   |                                   |
| <b>Unidad de Aprendizaje:</b><br>Actividad física y desarrollo personal | <b>Ciclo:</b><br>4°  | <b>Ciclo escolar:</b><br>2012 "A" |
| <b>Competencia Genérica BGC:</b><br>Formación para el bienestar         | <b>Competencias del Perfil de Egreso MCC:</b><br><b>Se auto determina y cuida de si:</b><br>3.- Elige y practica estilos de vida saludable <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 lo rodean.</li> </ul><br><b>Aprende de forma autónoma</b><br>7. <i>Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</i><br>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><br><b>Trabaja en forma colaborativa</b><br>8. <i>Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</i><br>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> <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> |
| <b>Competencia (s) específica (s):</b><br>Aplica su proyecto de desarrollo físico para mejorar y mantener su salud, de acuerdo con su potencial.<br>Evalúa su actividad física a partir de la aplicación de un proyecto que le permita acceder a un estilo de vida saludable.  | <b>Competencias Disciplinarias MCC:</b><br>Decide sobre su cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.   |
| <b>Objetivo de aprendizaje</b><br>El alumno, al término de la unidad de aprendizaje, será capaz de estructurar, aplicar y evaluar un programa de actividad física dependiendo de su potencial de rendimiento, necesidades e intereses individuales que lo lleven a desarrollar sus capacidades físicas y a mejorar su calidad de vida.   |  |
| <b>Módulos</b><br>Modulo 1. Aspectos básicos para desarrollar mi proyecto de actividad física y estado de vida sano.<br>Modulo 2. La estructuración y aplicación de mi proyecto de actividad física<br>Modulo 3. Evaluación de mi proyecto de actividad física.  | <b>Fecha</b><br>24 noviembre 2011  |
| <b>2.- ENCUADRE:</b>   |  |
| Al inicio del ciclo escolar, el profesor llevará a cabo una sesión donde explique el programa, las competencias genéricas y disciplinares a desarrollar, los contenidos temáticos, los productos, los instrumentos y criterios para la evaluación modular, las normas y el establecimiento de acuerdos para el adecuado desarrollo de la unidad de aprendizaje, por ejemplo: Asistencia del 80 % de clases, la realización de una evaluación física, así como la obtención de un certificado médico, precisar los requisitos de asistencias, los elementos necesarios para la actividad física (pants y/o shorts, tenis, gorra, camiseta adicional, agua, etc.) , entrega de productos de aprendizaje en tiempo y forma, así como los registros de activación física semanal , desarrollo de la actividad integradora, entrega de un portafolio de evidencia conteniendo la suma de las actividades integradoras modulares, así como una evaluación final de la competencias física básicas.<br>La evaluación se sujetara al tipo de hetero-evaluación, autoevaluación y coevaluación mediante rúbricas. |  |
| <b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b>  |  |
| <b>Módulo No.</b>  | Módulo 1.Aspectos básicos para desarrollar mi proyecto de actividad física y estado de vida sano   |
| <b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b>  |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>Conoce su estado físico en el que se encuentra a partir de una evaluación médica y de rendimiento de las cualidades físicas básicas, lo cual le servirá para el diseño de su proyecto de actividad física.</p>  |  |  |   |
| <p><b>Contenidos temáticos</b></p>   |  |  |   |
| <p>Modulo 1. Aspectos básicos para desarrollar mi proyecto de actividad física y estado de vida sano<br/> Evaluación diagnóstica del estado físico<br/> Requerimientos energéticos en la vida cotidiana<br/> Consumo de líquidos<br/> Actividad integradora. Recuperando la información</p>  |  |  |   |
| <p><b>Tipos de saberes</b></p>   |  |  |   |
| <p><b>Conocimientos (saber) Conceptual</b><br/> Identifica las Capacidades físicas básicas.</p> <p>Reconoce cuáles son los requerimientos energéticos en la vida cotidiana.</p> <p>Explica cómo debe llevarse a cabo el consumo de líquidos: tomando en cuenta las consideraciones climáticas y atmosféricas así como la actividad física y ejercicio.</p> |  | <p><b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b><br/> Procesa la información como resultado de la construcción de su línea base de sus cualidades físicas básicas.</p> <p>Construye su dieta ajustado a su actividad física en su vida cotidiana.</p> <p>Ajusta la ingesta de líquidos conforme a su activación física.</p>   |   |
|  |  | <p><b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b><br/> Asume una intencionalidad reflexiva y crítica sobre su estado de salud y estilo de vida.</p> <p>Es propositivo y trabaja de manera colaborativa</p>   |   |
| <p><b>No. de sesiones</b></p> <p>Tema1.<br/> Evaluación diagnóstica del estado físico.</p>   | <p><b>Apertura</b><br/> El profesor solicita al alumno un certificado médico expedido recientemente.<br/> El maestro coordina evaluaciones físicas básicas y su registro en una base de datos.<br/> El alumno participa en las evaluaciones físicas básicas.</p> | <p><b>Desarrollo</b><br/> El estudiante acude a una institución de salud pública o privada para solicitar una revisión médica certificada.<br/> El alumno realiza pruebas físicas básicas en la medida de sus posibilidades y habilidades, y registra sus resultados en un formato proporcionado por el profesor.<br/> El profesor mide los pliegues cutáneos y los alumnos capturan el resultado de las pruebas y pliegues en el formato correspondiente.</p> | <p><b>Cierre</b><br/> Los alumnos capturan la información obtenida y hacen preguntas sobre las dudas que surgieron de sus evaluaciones médicas y física.<br/> El profesor contesta las preguntas de los alumnos, supervisa el cumplimiento y analiza los resultados de las evaluaciones para detectar posibles alertas o inconvenientes que restrinjan la actividad propia de esta unidad de aprendizaje o en la vida cotidiana del alumno.</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>Tema 2.<br/>Requerimientos energéticos en la vida cotidiana.</p> | <p>El profesor indaga los conocimientos y experiencias previas de los alumnos en relación a los requerimientos energético, índice de masa corporal, tablas de gasto calórico, sus posibles fuentes de información procediendo a completar este aporte inicial y/o solicita a los alumnos ampliar este rescate de conocimientos y experiencias previas.<br/>Los alumnos comparten saberes y experiencias, toman nota de la información socializada en esta apertura.</p> | <p>Los alumnos investigan y documentan acerca de los nutrientes; proceden a registrar e investigar una serie de datos como:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todo el alimento que consumen diariamente, a nivel personal, durante una semana y su valor calórico.</li> <li>2. Cuadro de registro personal de sus actividades a nivel semanal.</li> <li>3. Calculo del requerimiento calórico para esas actividades reportadas en el cuadro de registro arriba citado.</li> <li>4. El diferencial existente entre el valor calórico de los alimentos consumidos y el requerimiento calórico de sus actividades.</li> </ol> <p>Con esta información los alumnos en equipos proceden a elaborar un menú acorde a las características de las actividades reportadas por uno o más miembros del equipo de trabajo.</p> <p>El profesor coordina y orienta las actividades.</p> | <p>Los alumnos organizados en equipos presentan al grupo:</p> <p>Cuando menos un menú respaldado en los datos aportados por ellos en los puntos uno al cuatro antes citados.</p> <p>El profesor coordina el cierre del tema.</p>  |
| <p>Tema 3.<br/>Consumo de líquidos.</p>                             | <p>El profesor mediante preguntas detonadoras indaga lo que los alumnos saben sobre el tema de la potomanía, sus causas y consecuencias, así como el uso del agua con fines de hidratación o re hidratación antes, durante y después de la actividad física.</p>  | <p>Los alumnos en trabajo con su par realizan síntesis respecto a la temática desarrollada, posteriormente la comparten en equipos de trabajo para enriquecer su trabajo, realizando un organizador gráfico para posteriormente exponerlo a todo el grupo.</p> <p>El profesor coordina el trabajo de intercambio</p>  | <p>El profesor con su mediación ayuda al grupo a concluir, los niveles adecuados de hidratación en general, así como en el antes, durante y después de la actividad física. También los alumnos evidenciarán conocer los beneficios que se pueden obtener al observar los criterios aprendidos para una correcta hidratación.</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | Los alumnos externan sus opiniones y experiencias contestando las preguntas iniciales realizadas por el docente. | de ideas a nivel de binas y de equipos, la estructuración de un organizador gráfico por equipos. Asimismo complementa la información construida por los alumnos. |  |
| <b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b>  |  |  |  |
| Hojas de registro resultados, línea base de las actividades físicas básicas<br>Hoja de seguimiento y control semanal<br>Computadora<br>Proyectores<br>Videos<br>Cinta métrica<br>Cronometro<br>Plicómetro<br>Flexómetro, gises de colores, conos, báscula, estadímetro, vernier, calculadora  |  |  |  |
| <b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>  |  |  |  |
| Contestan preguntas y registran respuestas propias y de los compañeros mediante intercambio de ideas.<br>Realizan síntesis en binas y en equipos, elaboran un organizador gráfico y lo explican frente al grupo.<br>Evalúan los trabajos expuestos por sus compañeros, de acuerdo a rúbrica, de ser procedente reestructuran su organizador gráfico y lo incorporan a su portafolio personal. |  |  |  |
| <b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>   |  |  |  |
| Hojas de registro de desempeño físico semanal<br>Actividad integradora<br>Portafolio<br>Rubricas ( auto y coevaluación )  |  |  |  |
| <b>7.-EVALUACIÓN</b>  |  |  |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Diagnóstica</b><br/>Esta inicia a través de la evaluación médica y física al inicio de la unidad de aprendizaje y de esta manera tanto el alumno como el profesor conocen las capacidades y habilidades del alumno para llevar a cabo sus actividades físicas, además de que la información obtenida servirá de insumo para la realización posterior de su proyecto de actividad física.</p> | <p><b>Formativa</b><br/>Se realiza durante el proceso de aprendizaje.<br/>De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas, presentación de sus evaluaciones físicas y médicas, síntesis sobre las diversas metodologías para incrementar sus capacidades físicas básicas, conceptualice por escrito y/o verbalmente las características de la potomanía y de la importancia de beber líquidos de manera eficiente.<br/>Con el proceso de construcción de un menú ideal acorde a sus características personales, de sus actividades y de su contexto.</p> | <p><b>Sumativa</b><br/>Portafolio de evidencias 30%<br/>Práctica en campo 20%<br/>Examen médico y físico 40%.<br/>Valores 5%<br/>Actitudes 5%</p> |
|--|--|---|

#### 8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

Mejía, G. I. y Villa, D. (2006). *Nutrición en la actividad física*. Colombia: Kinesis.  
Phillips, B. y D'Orso, M. (2006). *Condición física para vivir mejor*. México: Diana.

#### 9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO

Ander; E. (2000). *Como Elaborar un Proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales*. 14va. Edición. Argentina: Lumen/Humanitas.  
Ballabriga, C.A. (1998). *Nutrición en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Ediciones Ergon S.A.  
Brouns, F. (1991). *Necesidades nutricionales de los atletas*. 2ª. Ed. Barcelona: Editorial Paidotribo.  
Delgado, M., Gutiérrez Sainz, A. y Castillo Garzon, M.J. (2004). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.  
Jurgen Freiwald, E. y Konrad, P. (2005). *En forma mediante el entrenamiento muscular*. Barcelona: Editorial Paidotribo  
Kenton, S. y L. (2001). *La dieta más natural*. Barcelona: Editorial Integral  
Mejía, G. I. y Villa, D. (2006). *Nutrición en la actividad física*. Colombia: Kinesis.  
Moreno, E. y Charro, A. (2007). *Nutrición actividad física y prevención de la obesidad, estrategia NAOS*. Madrid: Médica Panamericana.  
Pérez, J. (2002). *Educación Física, bachillerato*. Villamayor: KIP ediciones.  
Malagon de Garcia, L. C. (1999) *Nutrición y Dietética deportiva*. Colombia: Editorial Kinesis

Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Ranzola Rivas, A. (1999). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Caracas: Ediciones Deportivas Latino-Americanas

Revilla, E. (2001). *Manual de cultura física para niños y adolescentes*. Barcelona: Bruquera, S.A.

Rieder, H. y Fischer, G. (1990). *Aprendizaje deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca

Rieder, H. y Fisher, G. (1999). *Aprendizaje deportivo*. Barcelona: Ediciones Roca, S.A.

Smith, S. (1999). *Entrenamiento básico para deportistas*. Madrid: Edimat Libros

Vander, Adr. (2000). *Deportes para todos*. Barcelona: Impresora Altes

Weineck, J. (1996). *Salud ejercicio y deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Werner W. K. H., Sharon A. H. e Ibarra, G. (1996). *Aptitud física y bienestar general*. Englewood, Colorado: Morton Publishing Company.

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo

### 3.-SECUENCIA DIDÁCTICA

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Módulo No.</b> | Módulo 2. La estructuración y aplicación de mi proyecto de actividad física |
|-------------------|---|

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

Al término del módulo el alumno será capaz de construir su propio proyecto de actividad física, acorde a sus evaluaciones físicas y medica, así como a sus necesidades, expectativas y recursos.

Aplicará su proyecto de actividad física de acuerdo con los criterios y parámetros establecidos en su diseño.

#### Contenidos temáticos

1. ¿Qué voy a hacer?
  - Actividad física
  - Ejercicio
2. ¿Cuándo?
  - Metas
  - Tiempos y programación
3. ¿Dónde?
  - Escenarios
4. ¿Con qué?
  - Recursos
  - Dieta
  - Consumo de líquidos



5. ¿Cómo?

- Metodología
- Seguimiento y control

**Tipos de saberes**

| <b>Conocimientos (saber) Conceptual</b>  | <b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b>  | <b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b>   |
|--|---|--|
| <p>Identifica los conceptos de actividad física, ejercicio, dieta, potomanía, programa de actividad física, proyecto personal.</p> <p>Conoce la metodología básica para la ejercitación y la dosificación de cargas de esfuerzo.</p> <p>Distingue la estructura básica necesaria para la construcción de un proyecto.</p> <p>Diferencia entre las actividades proyectadas y las ejecutadas realmente</p> | <p>Indaga la actividad física, recreativa y/o deportiva mas adecuada a sus necesidades personales y concordantes con su situación física, medica y a su contexto.</p> <p>Selecciona los escenarios, el consumo de líquidos, alimentos, ropa adecuada, horarios y días más adecuados a sus características personales y de su medio.</p> <p>Integra en un documento las partes esenciales de su proyecto personal de actividad física acorde a su condición medica, física y contextual.</p> <p>Bosqueja una metodología propia para el seguimiento y control de su propio proyecto de actividad física.</p> <p>Reestructura su proyecto en base a los resultados, conocimientos y experiencias vividas.</p> | <p>Proactivo hacia la dinámica de las sesiones.</p> <p>Disciplinado hacia la construcción y reconstrucción de sus saberes, habilidades, hábitos y valores.</p> <p>Evidencia una actitud crítica y reflexiva sobre su estilo de vida.</p> |

| <b>No. de sesiones</b>       | <b>Apertura</b>   | <b>Desarrollo</b>   | <b>Cierre</b>  |
|------------------------------|---|---|--|
| <i>Tema 1. Que voy hacer</i> | El profesor inicia con el comentario de la necesidad de promover la | El profesor orienta al grupo a compartir sus respuestas y el resultado de la consulta que | Los alumnos exponen sus reflexiones, esta disertación puede ser de manera verbal o |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>cultura del autocuidado y de la prevención para propiciar una formación para el bienestar, así como de construir un proyecto personal de actividad física, para inducir a la construcción de este proyecto procede a lanzar preguntas detonadoras para explorar lo que sabe el alumno respecto al tema de “Como elegir la actividad física que sea del gusto del alumno, pero que observe sus necesidades, sus posibilidades personales y vayan acordes al contexto”, por ejemplo:</p> <p>¿Realizas actualmente algún tipo de ejercicio?<br/> ¿Cuántas veces por semana?<br/> ¿Cuánto tiempo?<br/> ¿Qué tipo de ejercicio realizas?<br/> ¿Este ejercicio es suficiente para propiciar tu autocuidado y prevención de la salud?<br/> ¿Qué cantidad de ejercicio crees que sea necesaria para promover en nosotros mismos un estilo de vida saludable?</p> <p>El alumno escucha, reflexiona y anota las preguntas, procediendo a contestar las mismas.</p> | <p>realizaron a las tablas referenciales de actividad física y ejercicio con gasto calórico.</p> <p>El alumno reflexiona y anota sus respuestas acerca de las preguntas detonadoras, así como de los diversos tipos de ejercicio y el gasto calórico correspondiente.</p> | <p>gráfica por medio de un cartel, asimismo los discentes buscan afinidades con los compañeros para eventualmente compartir la experiencia de realizar ejercicios acompañados.</p> <p>El profesor orienta al grupo desde varias perspectivas, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La posibilidad de compartir gustos y necesidades con otros compañeros.</li> <li>2. El proceso hasta aquí desplegado es parte fundamental para desarrollar su proyecto de actividad física personal.</li> <li>3. La necesidad de observar el estilo de vida propio para auto cuidarse y prevenir diversos tipos de enfermedades crónicas.</li> </ol> |
|--|---|---|--|

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><i>Tema 2. ¿Cuándo lo aplicaré?</i></p> <p><i>Tema 3. ¿Dónde lo llevaré a cabo?</i></p> <p><i>Tema 4. ¿Con qué?</i></p> <p><i>Tema 5. ¿Cómo?</i></p> | <p>El profesor refiere la posibilidad de establecer concordancia entre las predilecciones, sus características físicas, las necesidades personales y las posibilidades del contexto de cada alumno, sugiriendo para empezar la consulta de tablas referenciales de actividad física y ejercicio con referencia al gasto calórico de cada uno.</p> <p>El profesor comenta que todo proyecto debe establecer metas, horarios, espacios, recursos, los cuidados al hacer ejercicio o fases, así como el seguimiento y control de las actividades.</p> <p>Los alumnos proceden a investigar y a cuestionarse cada uno de los anteriores aspectos para integrarlos a su proyecto personal.</p> <p>El profesor por medio de una lluvia de ideas solicita a los alumnos sus conocimientos previos acerca de las fases del ejercicio, sus cuidados, precauciones en el antes, durante y después del ejercicio. Además de las actividades propicias para el seguimiento y control de su</p> | <p>El alumno reflexiona y establece. Sus propias metas a corto, mediano y largo plazo. Sus horarios y duración de las actividades que eligió. Los espacios, instalaciones, lugares cercanos a su comunidad. Identifica los recursos necesarios para realizar la actividad física. La estructuración de su dieta acorde a su edad, género, estatura y cantidad de ejercicio.</p> <p>El profesor guía a los alumnos al trabajo en equipo en torno a completar los conocimientos previos de sus compañeros. Los alumnos investigan y complementan la información inicial recabada en el grupo.</p> | <p>El profesor observa la construcción de las partes del proyecto e induce a los alumnos a reflexionar para auto cuestionarse sobre su viabilidad y justificación.</p> <p>En equipos el alumno determina si es correcto la cantidad de alimentos e implementos en contraste con la actividad y tiempo de realización.</p> <p>El alumno diseña cuadro de registro de metas, su plazo para su desarrollo y cumplimiento, fechas de inicio y término, el tiempo disponible (frecuencia de ejercicio) y su duración para realizar actividad física, así como el horario, los días de la semana para su ejecución, los recursos.</p> |
|---|--|---|---|

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>proyecto.</p> <p>El alumno registra en su cuaderno las aportaciones de los compañeros</p>  |   | <p>Los alumnos exponen a los compañeros sus hallazgos.</p> <p>El profesor ayuda a la construcción y reconstrucción por medio de su mediación y retroalimentación para reforzar constructos.</p> |
| <b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b>  |   |   |   |
| <p>Cuaderno, guía de aprendizaje, rúbrica, lápiz, marcadores, papel imprenta, libros computadora e internet.<br/>Salón de clases y espacios propicios para actividades físicas y/o deportivas.<br/>Pants y/o shorts y/o licras, tenis, camiseta para el ejercicio.</p>  |   |   |   |
| <b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>  |   |   |   |
| <p>Registros en su cuaderno de la construcción y reconstrucción de las reflexiones personales y de grupo acerca de las preguntas detonadoras y temáticas desarrolladas, su proyecto de actividad física, la construcción de su dieta personal y los criterios para el seguimiento y control del proyecto.</p>                     |   |   |   |
| <b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>   |   |   |   |
| <p>El manejo conceptual, procedimental y actitudinal sobre los aspectos de la temática desarrollada evidenciada en el proceso de construcción de su proyecto de actividad física personal, su nivel de involucramiento en la dinámica de las sesiones y el producto final (proyecto terminado).<br/>Portafolio de evidencias.</p> |   |   |   |
| <b>7.-EVALUACIÓN</b>  |   |   |   |
| <b>Diagnóstica</b>  | <b>Formativa</b>  | <b>Sumativa</b>   |   |
|   | <p>Se realiza durante el proceso de aprendizaje.</p> <p>De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas, presentación de su programa de actividad física debidamente justificado con métodos para mejorar su rendimiento físico, identifique espacios, recursos necesarios, tiempos para realizar actividad física diariamente y la retome como parte de su vida cotidiana.</p> | <p>Portafolio de evidencias 30%</p> <p>Práctica en campo 20%</p> <p>Examen médico y físico 40%.</p> <p>Valores 5%</p> <p>Actitudes 5%</p> |   |

|  |  |  |               |
|--|--|--|---------------|
| <b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b>  |  |  |               |
| Vander, Adr. (2000). <i>Deporte para todos</i> . Barcelona: Impresora Altes.   |  |  |               |
| Ander; E. (2000). <i>Como Elaborar un Proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales</i> . 14va. Edición. Argentina: Lumen/ Humanitas.   |  |  |               |
| Phillips, B. y D'Orso, M. (2006). <i>Condición física para vivir mejor</i> . México: Diana.  |  |  |               |
| <b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b>   |  |  |               |
| Medina Jiménez, E. (2003). <i>Actividad física y salud integral</i> . Barcelona: Editorial Paidotribo.   |  |  |               |
| Razola Rivas, A. (1999). <i>Manual para el deporte de iniciación y desarrollo</i> . Caracas: Ediciones deportivas Latino-Americanas.   |  |  |               |
| <b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b>  |  |  |               |
| <b>Módulo No.</b>  | Módulo 3. Evaluación de mi proyecto de actividad física  |  |               |
| <b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b>  |  |  |               |
| Desarrolla habilidades de evaluación por medio de observaciones de su propia vivencia, del profesor y de sus pares, incorporando criterios que le permiten evaluar y reconstruir los procesos de desarrollo físico intencionado y dirigido hacia un estilo de vida saludable.  |  |  |               |
| <b>Contenidos temáticos</b>  |  |  |               |
| 1. Aspectos a tomar en cuenta para evaluar mi proyecto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidencias y logros en: metas, objetivos, programas de nutrición, hidratación y ejercitación.</li> <li>• Recursos y escenarios.</li> <li>• Tiempos y programación.</li> </ul> 2. Reestructuración del proyecto a partir de la evaluación. |  |  |               |
| <b>Tipos de saberes</b>  |  |  |               |
| <b>Conocimientos (saber) conceptual</b>  | <b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b>   | <b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b>   |               |
| Conoce la posibilidad de retroalimentar y mejorar sus proyectos personales (y todo tipo de proyecto).<br>Consciente de que toda experiencia evoluciona y se puede aprender de dicha transformación.  | Construye sus propias herramientas de auto aprendizaje.<br>Elabora una metodología personal para la reconstrucción de un proyecto personal.<br>Interacciona socialmente para la reconstrucción colectiva del conocimiento. | Disciplinado hacia sus propios proyectos.<br>Respeto a la opinión de los demás.<br>Disposición para el trabajo colaborativo. |               |
| <b>No. de sesiones</b>   | <b>Apertura</b>  | <b>Desarrollo</b>  | <b>Cierre</b> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>Tema 1. Evaluación de mi proyecto. Fase de estructuración</p> <p>Tema 2. Evaluación de mi proyecto</p> | <p>El profesor busca los conocimientos previos para ello invita al alumno a contestar las siguientes preguntas detonadoras.</p> <p>¿Es posible evaluar un proyecto?<br/> ¿Qué finalidad se persigue al evaluar un proyecto?<br/> ¿Qué formato se te hace más práctico para la evaluación de un proyecto, cuestionario, entrevista, algún tipo de organizadores gráfico?<br/> ¿Cuáles serían los elementos, conceptos y procedimientos necesarios para evaluar un proyecto?<br/> ¿Qué mejorías se puede hacer a tu proyecto?</p> <p>El alumno anota las preguntas en su cuaderno y procede a darles respuesta.</p> | <p>El profesor propicia el intercambio de conocimientos y experiencias reflejadas en las respuestas, de la manera más conducente a las características del grupo en turno, por ejemplo: iniciar un proceso de trabajo con binas, equipos de trabajo e intercambio de ideas a nivel grupal, ya sea de forma verbal o gráfica.</p> <p>Los alumnos intercambian información, datos, experiencias, conocimiento en un proceso continuo de construcción y reconstrucción para llegar paulatinamente a conclusiones del grupo.</p> | <p>Los alumnos en sus conclusiones aportan los elementos estructurales que les ayuden a la evaluación de sus proyectos de actividad física.</p> <p>El profesor guía a los discentes a la estructuración, o en su caso reestructuración de una herramienta de análisis para evaluación de proyectos de actividad física.</p> <p>Al termino el profesor puede lanzar las siguientes preguntas:</p> <p>¿Esta herramienta de análisis de proyecto de actividad física se puede aplicar en otros tipos de proyectos?</p> <p>¿Qué partes de esta herramienta si es posible llevar hacia otros análisis de proyectos y que partes no?</p> |
|---|---|--|--|

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

Cuaderno, guía de aprendizaje, rúbrica, lápiz, marcadores, papel imprenta, libros computadora e internet.  
Salón de clases y espacios propicios para actividades físicas y/o deportivas.  
Pants y/o shorts y/o licras, tenis, camiseta para el ejercicio.

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

Registra en su cuaderno sus respuestas, el proceso de construcción y reconstrucción de conocimientos, expectativas y experiencias.  
Diseña y aplica un instrumento para la evaluación de su proyecto de actividad física.  
Reflexiona sobre las posibilidades de reconstruir su proyecto de acuerdo a la aplicación del instrumento evaluatorio considerado por ellos mismos.

**6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

**Rúbrica de los escritos (puntaje máximo a alcanzar 8puntos)**

Expone una reflexión de sus aciertos( 1)

Expone debilidades de su proyecto y menciona porque(2puntos)

Expone debilidades de su proyecto más no menciona porque(1punto)

Expone un comentario congruente sobre las aportaciones de su compañero lector(2puntos)

Expone un comentario pero no muy congruente sobre las aportaciones de un compañero(1punto)

No tiene faltas de ortografía ( 3 puntos)

Tiene hasta tres faltas de ortografía (2 puntos)

Tiene más de cuatro a más faltas de ortografía ( 1 punto)

**7.-EVALUACIÓN****Diagnóstica****Formativa**

Se realiza durante el proceso de aprendizaje.  
De acuerdo a los niveles de logro evidenciados y contrastados en las rúbricas, participación en el proceso de construir y/o aplicar un instrumento evaluatorio de su programa de actividad física.  
Al argumentar la existencia o inexistencia de posibilidades de aplicar este proceso evaluatorio de proyecto de actividad física a otro tipo de proyectos.

**Sumativa**

Portafolio de evidencias 30%  
Práctica en campo 20%  
Examen médico y físico 40%.  
Valores 5%  
Actitudes 5%

**8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO**

Vander, Adr. (2000). *Deporte para todos*. Barcelona: Impresora Altes.

Ander; E. (2000). *Como Elaborar un Proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales*. 14va. Edición. Argentina: Lumen/ Humanitas.

Phillips, B. y D'Orso, M. (2006). *Condición física para vivir mejor*. México: Diana.

**9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO**

Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Razola Rivas, A. (1999). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Caracas: Ediciones deportivas Latino-Americanas