

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE
PARA ESCOLARES
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

ACTIVIDADES FÍSICO Y SALUD (RECREATIVAS)

**TERCER SEMESTRE
Tiempo Libre y el Deporte.
Fútbol**

AGOSTO DE 2018

Introducción

Esta Paraescolar de “Juegos y Deportes Alternativos”, corresponde al tercer semestre, está diseñada como una propuesta que reafirme el compromiso del estudiante con el desarrollo físico y del cuidado de la salud mediante su participación activa en las diferentes modalidades que el deporte ofrece, ya sea formativo o recreativo, contribuyendo en la formación de competencias, la visión de ser útil y productivo para la sociedad, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Dentro de la Educación Física los denominados “deportes alternativos” se caracterizan por tener un sistema de reglas y normas. Éstos, se abordan en el nivel medio superior de manera pedagógica en torno a aspectos como: flexibilidad de las normas, variabilidad de las tácticas cuyo fin no sea la competición. Según Delgado (1991), los juegos y deportes alternativos son contenidos nuevos que entran en la Educación Física con gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial y cercano a los intereses de los estudiantes, presentándose como nueva opción para ofrecer una Educación Física innovadora, tanto en los contenidos como en la manera de impartirlos.

Se pretende brindar a los bachilleres diversidad de posibilidades que les permitan desarrollar habilidades y competencias motrices. El principal objetivo que tendrán los deportes alternativos será la integración estudiantil al experimentar elementos de: lucha, esfuerzo, superación, identidad, sentido de pertenencia, la satisfacción y el placer, todo esto desde el juego.

Propósitos Generales de la Paraescolar Deportes Alternativos.

- Favorecer en los estudiantes la conciencia de un desarrollo integral para la sociedad, siendo útiles, productivos y propositivos mediante los elementos del ejercicio físico y las diversas modalidades del deporte.

- Reforzar el gusto por la práctica deportiva y el ejercicio físico generando hábitos positivos de disciplina, constancia y continuidad por el mismo que alejen a los estudiantes de prácticas nocivas para la sociedad.
- Concientizarlos acerca de la importancia por el ejercicio y la Educación Física para el cuidado y fomento de la salud física, mental y social estudiantil.
- Asumir el compromiso como bachiller de mantener su cuerpo sano, evitando conductas y prácticas de riesgo, para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

Con el estudio de los temas y la puesta en práctica de las actividades sugeridas, se pretende que los estudiantes:

1. Conozcan las diferentes competencias para el desarrollo de los deportes alternativos.
2. Analicen los ambientes en que se manifieste la competencia motriz con base en un modelo comprensivo y reflexivo de intervención, para estructurar estrategias de participación dinámica.
3. Reflexionen sobre los aspectos tácticos y lúdicos del deporte alternativo para identificar la competencia motriz de cada individuo.

Cuadro de contenidos de la asignatura

EJE I	COMPONENTES	CONTENIDOS CENTRALES	CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS
De tocho morocho	Tocho bandera	-socialización -recreación -pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas	-Aprender a socializar - Asimilar el triunfo o la derrota -Técnica y táctica	Poner en práctica los elementos adquiridos dentro de los deportes modificados	Que el alumno reafirme y reconozca sus habilidades motrices

			-Lenguaje técnico		
Toco balón y corro por mi corazón	Fut-beis	-socialización -recreación -pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas	Bebidas saludables Convivir en pares Estructura motriz Consolidación de habilidades	Propiciar los valores dentro de la orientación dinámica de los juegos deportivos	Llevar a la práctica las habilidades motrices mediante el desarrollo de los diferentes juegos deportivos

EJE II	COMPONENTES	CONTENIDOS CENTRALES	CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS
Tuki-Tuki Lanzando	Derriba la torre	- pensamiento estratégico - habilidades motrices complejas	-aprender a socializar -triunfo o derrota -Técnica y táctica -Lenguaje técnico	Poner en práctica los elementos adquiridos dentro de los deportes alternativos	Encontrar soluciones a problemáticas tácticas planteados
1-2-3 Muévete o te quemas	Los quemados	-socialización -recreación - pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas	Bebidas saludables Convivir en pares Respuesta a estructura motriz Consolidación de habilidades	Poner en práctica de competencia en el trabajo de equipo	Encontrar soluciones a problemáticas tácticas planteados

EJE III	COMPONENTES	CONTENIDOS CENTRALES	CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS
Buscando la canasta La motricidad cooperativa	Korfball	-salud -socialización -recreación - pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas	-Drogas - alimentación -hidratación -aprender a socializar -triunfo o derrota -Técnica y táctica -Lenguaje técnico	Orientar el aspecto técnico táctico a los planteamientos de los juegos alternativos	Diseño de estrategias técnico tácticas
Anillo de Saturno Sin contacto físico entre compañeros	Frisbee	-salud -socialización -recreación -pensamiento estratégico -habilidades motrices complejas	Alcoholismo Nutrición Bebidas saludables Convivir en pares Estructura motriz Consolidación de habilidades	Propiciar los valores dentro de la orientación dinámica de los juegos alternativos	Observación de las habilidades motrices en el juego

EJE COMPLEMENTARIO	COMPONENTES	CONTENIDOS CENTRALES	CONTENIDOS ESPECÍFICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	PRODUCTOS ESPERADOS
--------------------	-------------	----------------------	------------------------	------------------------	---------------------

			ESPECÍFICOS		
<p>Onondaga</p> <p>Evitar ser golpeados por un objeto redondo</p>	Lacrossball	<p>-salud</p> <p>- socialización</p> <p>-recreación</p> <p>- pensamiento estratégico</p> <p>- habilidades motrices complejas</p>	<p>-Drogas</p> <p>- alimentación</p> <p>-hidratación</p> <p>-aprender a socializar</p> <p>-triunfo o derrota</p> <p>-Técnica y táctica</p> <p>-Lenguaje técnico</p>	<p>Poner en práctica la creatividad, el pensamiento táctico y el estratégico dentro de los deportes alternativos</p>	<p>Generen propuestas técnico táctico del juego</p>
<p>Mi barrio me respalda</p> <p>Sentirse útil y comprometido con el trabajo en equipo y en el desarrollo del agón</p>	GYHMKANA	<p>-salud</p> <p>- socialización</p> <p>-recreación</p> <p>- pensamiento estratégico</p> <p>-habilidades motrices complejas</p>	<p>Alcoholismo</p> <p>Nutrición</p> <p>Bebidas saludables</p> <p>Convivir en pares</p> <p>Estructura motriz</p> <p>Consolidación de habilidades</p> <p>-Bienestar físico, mental y social</p>	<p>-Interactuar con el trabajo personal y colaborativo</p>	<p>- planteamiento y/o propuestas de solución de desafíos en la actividad física</p>

Dosificación del Programa.

I. Conceptos básicos para la práctica de los Deportes Alternativos.

Propósito Específico: Desarrollar en los estudiantes, la competencia motriz mediante los deportes alternativos que les permitan tener conciencia de su corporeidad.

Temas:

1.- Competencia motriz.

a) Conceptual, Procedimental, Actitudinal.

2.- Corporeidad.

3.- Socialización.

4.- Equidad.

II. Los Deportes Alternativos como un medio del trabajo en equipo y la inclusión e igualdad de derechos.

Propósito Específico: La socialización como medio para desarrollar el trabajo en equipo mediante la inclusión e igualdad de derechos.

Temas:

1.- Trabajo en equipo.

2.- Inclusión.

3.- Igualdad.

4.- Socialización.

5.- Corporeidad.

III. La recreación, la cooperación, la comunicación y la práctica de los deportes alternativos para trabajar de manera constructiva ejerciendo un liderazgo participativo y responsable.

Propósito Específico: Resolver situaciones reales al poner en práctica el pensamiento estratégico y la creatividad en la acción motriz para cultivar relaciones interpersonales.

Temas:

- 1.- Pensamiento estratégico.
- 2.- Creatividad en la acción motriz.
- 3.- Actitudes Proactivas e inclusión.
- 4.- Tipos de liderazgos.
- 5.- Prevención de conductas de riesgo.
- 6.- Sentido fuerte.
- 7.- Manejo de las emociones.

Dosificación del Taller de Desarrollo Físico y Salud. CUARTO SEMESTRE

PRIMER PARCIAL.	CONTENIDO CENTRAL: EDUCACIÓN POSTURAL					
Contenidos						
Específicos	1	2	3	4	5	6
Sesiones						
• Aplicación del Diagnóstico						
• Higiene postural en la vida cotidiana						
• Higiene postural en la práctica de la actividad física						
• Evaluación del Primer Parcial						

Consideraciones para las orientaciones didácticas y de evaluación.

El Programa presenta una propuesta para la enseñanza del desarrollo de las capacidades físicas condicionales, basado en el análisis y la comprensión del entrenamiento deportivo, y el papel que juegan quienes participan en las disciplinas deportivas de las diferentes poblaciones, por tal motivo será importante plantear a los estudiantes

de educación media superior las experiencias de trabajo que les permitan la reflexión y exploración de los procesos que desencadenan su participación con el propósito de que comprendan dichos procesos, en el sentido de formar individuos reflexivos y autónomos.

Las orientaciones didácticas que conviene tomar en cuenta al planificar el desarrollo del curso y el tratamiento de los contenidos son:

1.- Antes de iniciar el curso y desarrollo de los contenidos, se sugiere que los estudiantes expresen sus conocimientos conceptuales y procedimentales respecto a los contenidos del programa, para ubicarlos respecto a su nivel de conocimiento.

2.- Presentar las temáticas, para que los estudiantes conozcan los propósitos de cada momento a desarrollar, los temas de estudio, las actividades a realizar, aprendizajes y productos esperados, la forma de evaluación, así como las prácticas a realizar en los centros deportivos y los materiales a utilizar.

3. Promover la lectura que propicie el intercambio de información y la confrontación de ideas propias con las de otros compañeros y con las de los autores consultados.

4. Promover la participación de todos los estudiantes en actividades prácticas derivadas de algunas disciplinas deportivas para contribuir, mediante el deporte a la comprensión de cómo es posible favorecer el desarrollo de las capacidades físicas.

5. Elaboración de un glosario con la terminología utilizada.

6. Es importante que al finalizar cada temática, el estudiante presente el avance de sus tareas para la evaluación.

Dadas las características de este Taller, principalmente por el tipo de actividades que se realizan, se requiere de prácticas diversificadas de evaluación que proporcionen evidencias sobre los conocimientos adquiridos, así como de las actitudes, las habilidades y los valores mostrados en el trabajo individual y colectivo, es necesario que los estudiantes muestren sus niveles de logro por medio de instrumentos de evaluación, éste deberá plantear retos que expresen rasgos como: capacidad de análisis y síntesis; interpretación y argumentación de información proveniente de diversas fuentes; juicio crítico ante situaciones planteadas.

A partir de estos criterios se sugieren las siguientes acciones para evaluar:

1. Mostrar la apropiación de elementos conceptuales a través de plantear interrogantes, problemas, retos y proponer soluciones para el desarrollo de las capacidades.

2. Participación en las actividades prácticas, de manera dinámica, consolidando el saber actuar como un recurso de su actuación.

3.- Glosario de términos.

4.- Manual de tareas y juegos motores para el desarrollo de capacidades físicas condicionales.

Secuencia de trabajo	Periodo	De AGOSTO a SEPTIEMBRE	Uso pedagógico de las Tic's:
	Numero de sesiones	6	
Tema 1	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	
Conceptos básicos para la práctica de los deportes alternativos	Desarrollar la competencia motriz mediante los deportes alternativos que le permitan tener conciencia de su corporeidad.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable</p>	<p>Presentaciones en powerpoint</p> <p>Videos</p> <p>Correo Electrónico</p>
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
<p>.1.- Competencia motriz,</p> <p>a) Conceptual, Procedimental, Actitudinal</p> <p>2.- Corporeidad.</p> <p>3.- Socialización</p>	<p>-Reafirma su identidad corporal mediante la práctica de los deportes alternativos al promover la adquisición de estilos de vida saludable.</p> <p>- Pone a prueba su competencia motriz, al practicar los juegos alternativos.</p>	<p>-Mapas conceptuales.</p> <p>-Escritos.</p> <p>- Ludograma.</p>	<p>Participación verbal 10%</p> <p>Libreta 10%</p> <p>Práctica 50%</p> <p>Firmas 20%</p>

<p>4.-Promoción y cuidado de la salud</p> <p>5.- Desarrollo de la Equidad</p>	<p>-Describe conceptualmente los elementos de la competencia motriz.</p>		<p>Elaboración de Peteka 10</p>
<p>Estrategias de aprendizaje:</p>	<p>Actividades:</p>		
<p>- Aplicación de cuestionarios.</p> <p>- Elaboración de esquemas.</p> <p>- Resumir textos.</p> <p>- Planificar sesiones de educación física</p> <p>-Elaboración de Peteka</p>	<p>- Para dar apertura al curso-taller se sugiere mediante una lluvia de ideas que el alumno exprese sus conocimientos conceptuales respecto a los contenidos del programa, para ubicar al estudiante respecto al nivel de conocimiento, en argumentos como; deporte, alternativo, competencia motriz, corporeidad, socialización, salud, equidad.</p> <p>-Comentar las expectativas que se tiene del deporte alternativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades donde se facilite la representación corporal permitiendo resolver tareas de manera individual y grupal (representación gráfica de figuras del cuerpo) - Propiciar la utilización de distintas actividades para promover el cuidado de la salud (importancia de la hidratación, toma de frecuencia cardiaca, higiene y alimentación) - Juegos alternativos que propicien la organización para el desarrollo de competencias. - Abordar aspectos conceptuales de los deportes alternativos - Desarrollo de actividades que refuerce el aspecto conceptual de los juegos alternativos. - Hablar sobre la importancia de los aspectos actitudinales dentro de la juegos alternativos 		

Secuencia de trabajo	Periodo		Uso pedagógico de las Tic's:
	Numero de sesiones		
Tema II	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	
Los deportes alternativos como un medio del trabajo en equipo y la inclusión e igualdad de derechos tema: II	Propósito: La socialización como medio para desarrollar el trabajo en equipo mediante la inclusión e igualdad de derechos	Rasgo del perfil de egreso: Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable	Uso pedagógico de las TIC's:
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
Temas 1.- Trabajo en equipo. 2.- Inclusión. 3.- Igualdad 4.- Socialización 5.- Salud 6.- Corporeidad	-Propiciar el trabajo con sus compañeros en donde le permita delimitar roles y funciones, reafirmando su identidad corporal mediante la práctica de los deportes alternativos. -Promover la adquisición de estilos de vida saludable. (ACTITUDINAL) - Promover actividades donde le permitan analizar interacciones propias y de	- Fichero de actividades -Anecdotario -Collage de relaciones de comunicación interpersonal y	Participación verbal 10% Libreta 10% Práctica 50% Firmas 30%

	<p>sus compañeros mediante una comunicación constante.</p> <p>-Intercambio de ideas y propuestas para el fomento de la salud y la alimentación.</p>		
Estrategias de aprendizaje:	Actividades:		
<p>Juego organizado</p> <p>Intercambio de experiencias lúdico-deportivas</p> <p>Caminata aeróbica</p> <p>Intercambio de alimentos y bebidas saludables</p>	<p>juegos organizados donde se lleve a cabo la comunicación, la toma de acuerdos y el respeto a las reglas</p> <p>Organizar desafíos que implique una comunicación constante y variada</p> <p>Organizar una exposición del buen comer y la jarra del bien beber.</p> <p>Desarrollar una caminata con el recorrido trazado y propuesto por los estudiantes</p>		

Secuencia de trabajo	Periodo		Uso pedagógico de las Tic's:
	Numero de sesiones		
Tema 3	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	

<p>La recreación, la cooperación, la comunicación y la práctica de los deportes alternativos para trabajar de manera constructiva ejerciendo un liderazgo participativo y responsable.</p>	<p>Propósito:</p> <p>Resolver situaciones reales al poner en práctica el pensamiento estratégico y la creatividad en la acción motriz para cultivar relaciones interpersonales.</p>	<p>Rasgo del perfil de egreso:</p> <p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable</p>	
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
<p>Temas</p> <p>1.- Pensamiento estratégico</p> <p>2.- Creatividad en la acción motriz</p> <p>3.- Actitudes Proactivas e inclusión</p> <p>4.- Tipos de liderazgos</p> <p>5.- Prevención de conductas de riesgo</p> <p>6.- Sentido fuerte</p> <p>7.- Manejo de las emociones</p>	<p>- Reestructura sus estrategias de juego al participar en juegos alternativos.</p> <p>-Promueve relaciones con sus compañeros en situaciones de juegos alternativos.</p> <p>-Promueve el juego limpio y la confrontación lúdica entre sus compañeros.</p> <p>-Toma decisiones a favor de la participación colectiva al promover actitudes de inclusión y trabajo en equipo.</p> <p>-Reafirma sus competencias y el gusto por la expresión lúdica de los deportes alternativos.</p>	<p>- Registro anecdótico.</p> <p>-Video editado desde la corporeidad y el deporte y el trabajo en equipo.</p>	<p>Participación verbal 10%</p> <p>Libreta 10%</p> <p>Práctica 50%</p> <p>Video editado 10%</p> <p>Collage deportivo 10%</p> <p>Firmas 10%</p>
Estrategias de aprendizaje:	Actividades:		
<p>Torneo de deportes alternativos.</p>	<p>- Organización, gestión y participación en un torneo para poner en práctica sus competencias deportivas</p>		

<p>(Peteka, quemados)</p> <p>Cartel para prevenir adicciones.</p> <p>Collage deportivo de su expresión corporal.</p> <p>Sesión para la edición de un corto- video lúdico deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none">- Exposición de carteles con temáticas afines para la prevención de adicciones. - Sesión de reflexión de sus experiencias deportivas para la salud y su vida activa y productiva. - Proyección y análisis del video editado.
--	--