

## Presentación para el maestro

El presente Programa de Educación Física ha sido elaborado con base en los cambios estructurales que se presentan en nuestra Universidad.

Después de analizar la situación de esta materia y tomando en consideración las características del programa actual, las cuales han servido como punto de partida para establecer las directrices de acción, se ha formulado un contenido programático acorde con el nuevo perfil del estudiante postulado por la filosofía de la Reforma Académica en el nivel medio superior, la cual es:

*"Fomentar en el educando la formación de buenos hábitos y disciplina, conceptos de convivencia y colaboración, patriotismo y solidaridad que lo lleven a valorar la importancia del respeto por la vida, la familia, las instituciones y el medio ambiente."*

De acuerdo con esta filosofía, y dentro del ámbito que atañe al desarrollo personal, el perfil de desempeño social para el egresado propone que el estudiante, al término de los módulos, haya aumentado su interés por el desarrollo físico y mental en forma armónica, tomando conciencia de la influencia positiva que la educación física tiene en su vida actual y futura.

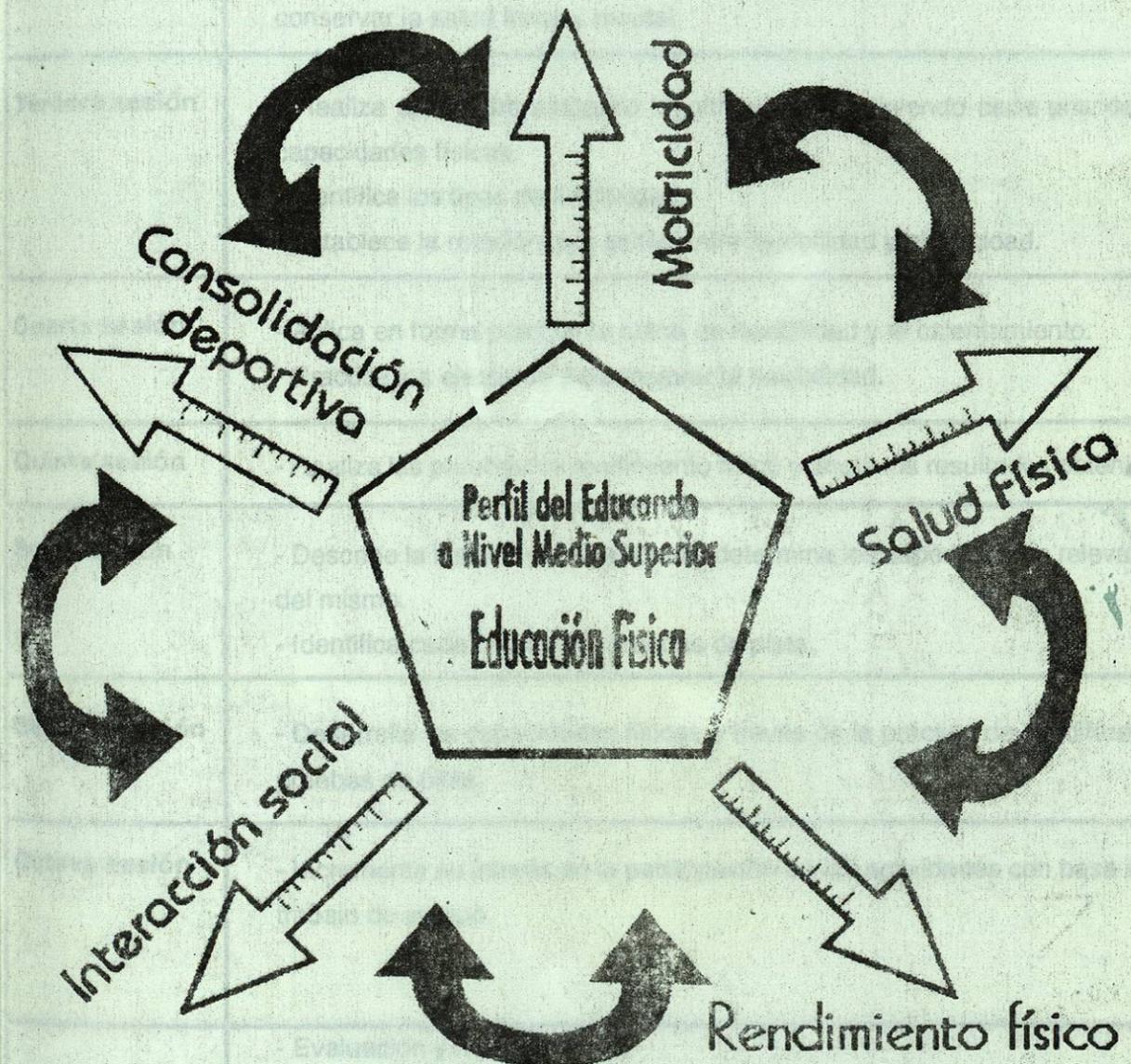
El curso de Educación Física no sólo contempla el desarrollo físico, sino que también busca reforzar lo aprendido en otras materias, contribuyendo a su formación integral. Esto se manifestará en su conducta, hábitos de disciplina e integración de grupo, trascendiendo sus actividades escolares y reflejándose en su vida cotidiana.

Para alcanzar el éxito en el curso de Educación Física y, por ende, para lograr las metas propuestas se requiere de la participación efectiva del docente.

Atentamente  
Comité Técnico de Educación Física

## Objetivo general

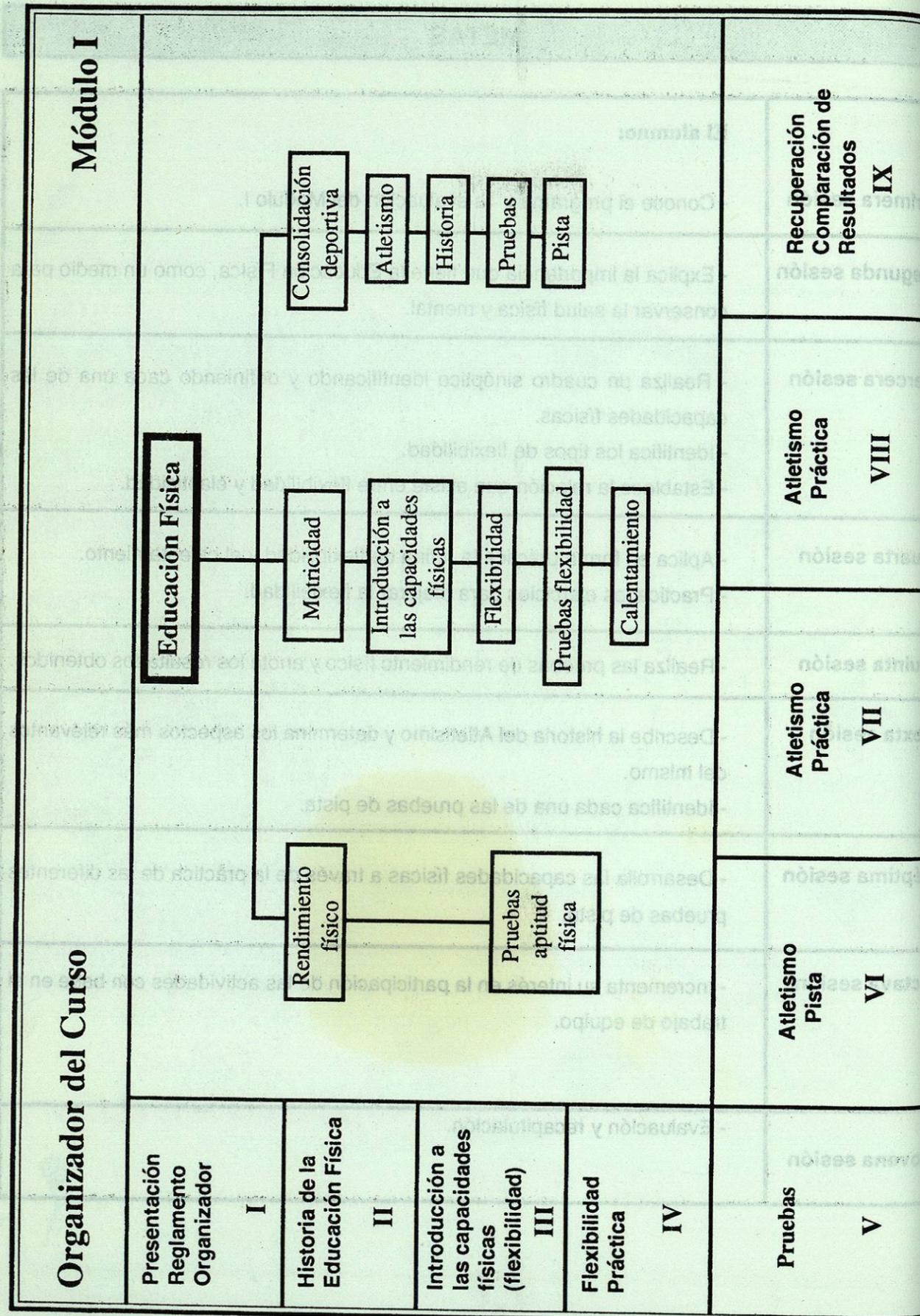
El alumno conocerá los inicios de la Educación Física, así como la capacidad física condicional "Flexibilidad" y las diferentes pruebas de pista que existen en el Atletismo.



Responde al oír su nombre.

## METAS

METAS	
<b>Primera sesión</b>	<p><b>El alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce el programa y la evaluación del Módulo I.</li> </ul>
<b>Segunda sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica la importancia que tiene la Educación Física, como un medio para conservar la salud física y mental.</li> </ul>
<b>Tercera sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza un cuadro sinóptico identificando y definiendo cada una de las capacidades físicas.</li> <li>- Identifica los tipos de flexibilidad.</li> <li>- Establece la relación que existe entre flexibilidad y elasticidad.</li> </ul>
<b>Cuarta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica en forma práctica la rutina de flexibilidad y el calentamiento.</li> <li>- Practica los ejercicios para mejorar la flexibilidad.</li> </ul>
<b>Quinta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza las pruebas de rendimiento físico y anota los resultados obtenidos.</li> </ul>
<b>Sexta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe la historia del Atletismo y determina los aspectos más relevantes del mismo.</li> <li>- Identifica cada una de las pruebas de pista.</li> </ul>
<b>Séptima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrolla las capacidades físicas a través de la práctica de las diferentes pruebas de pista.</li> </ul>
<b>Octava sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementa su interés en la participación de las actividades con base en el trabajo de equipo.</li> </ul>
<b>Novena sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación y recapitulación.</li> </ul>



## GUÍA MAESTRO- ALUMNO

### Primera sesión

**Maestro:**

- 1) Se presenta y da a conocer sus datos.
- 2) Pasa lista de asistencia.
- 3) Expone las expectativas del Módulo (Objetivos y Metas).
- 4) Explica la estructura del Curso mediante el Organizador del Curso.
- 5) Lee algunas de las reglas de la escuela
- 6) Lee los lineamientos de la clase (reglas de comportamiento).
- 7) Explica las actividades de aula de todas las sesiones.
- 8) Explica las actividades de campo de todas las sesiones.
- 9) Explica en qué consisten el trabajo de investigación y proporciona los temas a desarrollar e indica si será en forma individual o en grupo.
- 10) Explica la forma de evaluación.
- 11) Pide de tarea leer el Capítulo I. "Historia de la Educación Física".

**Alumno:**

- 1) Presta atención y anota los datos de su maestro.
- 2) Responde al oír su nombre.
- 3) Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
- 4) Identifica los tópicos de cada sesión.
- 5) Toma nota del reglamento interior.
- 6) Presta atención y pregunta si tiene duda.
- 7) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 8) Localiza las prácticas a realizar.
- 9) Presta atención y anota los temas a desarrollar y la forma, individual o en grupo, de elaboración.
- 10) Presta atención y pregunta si tiene dudas.
- 11) Lee el Capítulo I.

## Segunda sesión

- | <b>Maestro:</b>   | <b>Alumno:</b>   |
|---|--|
| 1) Pasa lista de asistencia.  | 1) Responde al oír su nombre.  |
| 2) Aplica un examen de diagnóstico.   | 2) Presenta el examen de diagnóstico.                                    |
| 3) Presenta el tema del Capítulo I.   | 3) Presta atención a la presentación.                                    |
| 4) Explica brevemente el tema "Historia de la Educación Física".                    | 4) Presta atención y toma notas.   |
| 5) Forma grupos para integrar mesas redondas.                                       | 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas. |
| 6) Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)              | 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).             |
| a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS                               | a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS                          |
| b) Pide discutir el tema.   | b) Discute el tema.  |
| c) Pide elaborar un cuadro sinóptico del tema.                                      | c) Elabora un cuadro sinóptico del tema.                                 |
| d) Pide elaborar las conclusiones del tema.   | d) Elabora las conclusiones del tema.                                    |
| e) Pide la exposición del tema (c y d)  | e) Expone el tema (c y d)  |
| 7) Registra en la Ficha de Control No. 2 las actividades de aula realizadas.        | 7) Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó. |
| 8) Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.                   | 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.                 |
| 9) Efectúa la recapitulación del tema.  | 9) Presta atención a la recapitulación del tema.                         |
| 10) Pide como tarea realizar las actividades del libro y un resumen del Capítulo I. | 10) Realiza las actividades del libro.                                   |
| 11) Pide como tarea el trabajo de investigación de Educación Física.                | 11) Toma nota del trabajo y sus características.                         |
| 12) Pide de tarea leer el tema de Flexibilidad.                                     | 12) Lee el tema de Flexibilidad.   |

## Tercera sesión

- | <b>Maestro:</b>   | <b>Alumno:</b>   |
|---|--|
| Pasa lista de asistencia.   | 1) Responde al oír su nombre   |
| Revisa las actividades del libro Capítulo 1 y las registra en su Ficha de Control No. 2. Recoge el trabajo de "Investigación de la Educación Física". | 2) Muestra las actividades del libro Capítulo 1 y verifica su registro.  |
| Hace un repaso de lo realizado en la sesión anterior.   | 3) Presta atención.  |
| Explica brevemente los temas "Introducción a las capacidades físicas" y "Flexibilidad".   | 4) Presta atención y toma notas.   |
| Fomenta grupos para integrar mesas redondas.  | 5) Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas. |
| Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)   | 6) Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)              |
| a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.  | a) Lee el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.                         |
| b) Pide discutir el tema.   | b) Discute el tema.  |
| c) Pide la exposición del tema.   | c) Expone el tema.   |
| d) Pide elaborar las conclusiones del tema.   | d) Elabora las conclusiones del tema.                                    |
| Registra la realización de las Actividades de Aula en su Ficha de Control No. 2.  | 7) Muestra las actividades del libro (Cap. I) y verificará su registro.  |
| Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.  | 8) Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.                 |
| Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.  | 9) Presta atención a la recapitulación.                                  |
| Pide como tarea realizar las actividades del libro, Capítulos II y III.   | 10) Realiza las actividades del libro.                                   |