



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA**



**Plan de estudios 1996**

**Programa**  
**Educación Física IV**

<b>Clave</b> <b>1410</b>	<b>Semestre / Año</b> <b>4º</b>	<b>Créditos</b> <b>S/C</b>	<b>Área</b>		
			<b>Campo de conocimiento</b>	<b>Ciencias naturales</b>	
			<b>Etapa</b>	<b>Introducción</b>	
<b>Modalidad</b>	<b>Curso (X) Taller ( ) Lab ( ) Sem ( )</b>		<b>Tipo</b>	<b>T ( ) P ( ) T/P (X)</b>	
<b>Carácter</b>	<b>Obligatorio (X)</b> <b>Optativo ( )</b> <b>Obligatorio de elección ( )</b> <b>Optativo de elección ( )</b>			<b>Horas</b>	
			<b>Teóricas 1</b>	<b>Teóricas 30</b>	
			<b>Prácticas 0</b>	<b>Prácticas 0</b>	
			<b>Total 1</b>	<b>Total 30</b>	

<b>Seriación</b>	
<b>Ninguna ( )</b>	
<b>Obligatoria (X)</b>	
<b>Asignatura antecedente</b>	
<b>Asignatura subsecuente</b>	<b>Educación Física V</b>
<b>Indicativa ( )</b>	
<b>Asignatura antecedente</b>	
<b>Asignatura subsecuente</b>	

Aprobado por el H. Consejo Técnico el 17 de noviembre de 2016.

## I. **Presentación**

Esta asignatura contempla conceptos, prácticas y actitudes esenciales de la educación física para contribuir al desarrollo integral del alumno. Asimismo, busca promover el fortalecimiento de la corporeidad mediante prácticas motrices que favorecen la formación de hábitos inherentes a un estilo de vida saludable, los cuales han de aplicarse no sólo en el contexto escolar sino de manera continua y a lo largo de la vida.

Su enseñanza estará orientada por un enfoque social de la motricidad, se persigue fomentar la comunicación verbal y motriz con conciencia del respeto a la alteridad, así como para generar el manejo de emociones requerido para la interacción constructiva y armónica con los otros. La enseñanza de la asignatura incorpora prácticas que favorecen la integración de sí, para la búsqueda y fortalecimiento de la identidad por medio de la imagen corporal, a través de actividades que consideran el disfrute del movimiento a través de estrategias diversificadas, incluyendo aquéllas de carácter lúdico.

La asignatura pretende trascender la técnica deportiva fragmentada y asociada a la automatización del movimiento corporal. En cambio, busca que el alumno desarrolle su corporeidad en sentido amplio, a través del análisis de su propia motricidad; la aplicación de procedimientos, principios, técnicas y métodos de prácticas motrices sistematizadas; prácticas recreativas, de expresión y deportivas que, a su vez, fomenten en el alumno la autogestión de una actividad motriz continua. En este enfoque de enseñanza, se parte de la inclusión de todos los alumnos en las actividades formativas propias de la educación física, por lo que no son separados quienes tienen habilidad deportiva de aquéllos que no las tienen.

Para lograr lo anterior, el curso cuenta entre sus principales contenidos: el manejo teórico y práctico de la corporeidad, la motricidad y las prácticas de vida saludable, así como las relaciones entre estos aspectos; la ejecución de actividades propias del deporte escolar con enfoque sociomotriz y los aspectos correspondientes al cuidado de la condición física para su autorregulación. El curso consta de tres unidades teórico-prácticas que podrán ser impartidas en las horas semanales que se han venido realizando.

El curso contribuye al alcance del perfil de egreso del alumno, ya que se espera que éste será capaz de elegir, practicar y valorar un estilo de vida saludable, como parte del cuidado de sí mismo; desarrollará su corporeidad y generará una actitud analítica ante situaciones de su entorno como el uso adecuado del tiempo libre, así como ante las prácticas de consumo asociadas a la realización de actividades motrices estereotipadas las cuales generan un concepto de cuerpo que puede provocar conductas de riesgo perjudiciales a la salud, entre otros.

## II. **Objetivo general**

El alumno integrará conceptos básicos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le brinden el desarrollo de su corporeidad, por medio del uso de su motricidad, lo cual permitirá la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional, ecológico y social.

## III. **Unidades y número de horas**

### **Unidad 1. Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable.**

Número de horas: 10.

### **Unidad 2. Estilos de vida saludable y la sociomotricidad**

Número de horas: 10.

### **Unidad 3. Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud.**

Número de horas: 10.

## IV. **Descripción por Unidad**

### **Unidad 1. Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable**

#### **Objetivo específico**

El alumno:

- Argumentará de manera oral y escrita, la importancia que tiene la construcción de su corporeidad y su relación con el cuidado de la salud, basándose en las diversas interpretaciones que se hacen del cuerpo en la actualidad, en el conocimiento de los conceptos de educación física, corporeidad, motricidad, salud, así como el impacto que éstas tienen en las prácticas motrices actuales y en las de consumo.
- Manifestará su corporeidad mediante actividades motrices lúdicas y recreativas, que puede integrar como parte de su vida diaria para el uso adecuado de su tiempo libre y el cuidado de la salud.
- Desarrollará habilidades básicas de investigación que les apoyen en la prevención de conductas de riesgo y puedan valorar las aplicaciones del tiempo libre.

#### **Contenidos conceptuales**

##### 1.1 Construcción de la corporeidad a partir de la Educación Física en la ENP.

- Las concepciones del cuerpo en la actualidad y su impacto en las prácticas motrices y en las de consumo.
- La corporeidad y el cuidado de la salud.

#### **Contenidos procedimentales**

## 1.2 Corporeidad y motricidad.

- La corporeidad en actividades motrices, recreativas y lúdicas.

Nota: (En los planteles que cuenten con instalaciones de alberca se podrán realizar actividades acuáticas).

### **Contenidos actitudinales**

1.3 Usos e implicaciones del tiempo libre en el estudiante de la ENP como elementos para disminuir conductas de riesgo y que favorezcan el desarrollo saludable de la corporeidad.

## **Unidad 2. Estilos de vida saludable y la sociomotricidad**

### **Objetivo específico**

El alumno:

- Comprenderá los beneficios de la práctica motriz sistemática para erradicar problemas inducidos por el sedentarismo, esto, a través del análisis de textos en español o un idioma distinto, sobre problemáticas de salud en su entorno causadas por estilos de vida que pongan a esta en riesgo.
- Fortalecerá la corporeidad mediante las actividades sociomotrices propias del deporte escolar y desarrollar sus habilidades sociales. Brindarle elementos para el manejo de las emociones, el desarrollo de liderazgo, la colaboración e integración de grupos.
- Desarrollará estilos de vida saludables que consideren: la alimentación, la higiene, el ambiente y la práctica motriz.

### **Contenidos conceptuales**

2.1 Elementos para la generación de estilos de vida saludable.

- La alimentación, higiene y ambiente, su relación con la práctica motriz.
- Efectos benéficos de la práctica motriz sistemática sobre el organismo.

### **Contenidos procedimentales y actitudinales**

2.2 Desarrollo de la corporeidad en actividades sociomotrices deportivas escolares.

2.3 Expresión recreativa de las habilidades motrices básicas en el atletismo como generador de valores sociales.

2.4 Ejecución de las habilidades motrices básicas en el fútbol para el manejo de las emociones.

2.5 Interpretación recreativa de habilidades motrices básicas en la gimnasia y en composiciones gimnásticas, para el desarrollo de tareas de liderazgo, colaboración e integración de grupos.

### **Unidad 3. Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud**

#### **Objetivo específico**

El alumno:

- Comprenderá los elementos teóricos que conforman la condición física y la evaluación de las capacidades motoras.
- Aplicará, con el apoyo del profesor, algunos instrumentos de evaluación estandarizados de las capacidades motoras y comprenderá su uso, en tres momentos (diagnóstico, intermedio y final), como elemento regulador de la condición física.
- Desarrollará su autogestión para el cuidado permanente de su condición física y de su salud.
- Generará hábitos para mejorar y mantener la condición física a través de su participación en actividades motoras extracurriculares.

#### **Contenidos conceptuales**

3.1 Concepción y elementos de la condición física.

- La actividad física, la condición física y la salud.
- Factores que determinan la condición física: capacidades motoras (condicionales y coordinadoras).
- Evaluación de las capacidades motoras.
- La evaluación de las capacidades motoras (diagnóstica, intermedia y final), como elemento regulador de la condición física.

#### **Contenidos procedimentales**

3.2 Aplicación de instrumentos de evaluación de las capacidades motoras.

- Análisis de datos de la evaluación de las capacidades motoras para mejorar la condición física.
- Secuencias de actividad motriz sistematizada para el desarrollo de la condición física.
- Estructuración de una sesión de actividad motriz, hacia el desarrollo de la condición física para el cuidado de la salud.

#### **Contenidos actitudinales**

3.3. Valoración de la importancia de un aval médico del estado de salud (certificado) en secuencias de actividad motriz sistematizada.

## V. Sugerencias de trabajo

El orden para abordar los contenidos de las unidades considerará los siguientes aspectos: las características del grupo, el uso de las instalaciones propuesto por el coordinador del Colegio de Educación Física de cada plantel, así como el material didáctico con el que se cuenta, esto significa que cada profesor decidirá el orden de las unidades.

Con la práctica de actividades sociomotrices orientadas a la enseñanza y el aprendizaje situados, se plantearán y analizarán problemas de salud presentes en la comunidad de los alumnos que pueden afectar su estilo de vida. Aunado a esto, se propiciará la generación de ambientes de aprendizaje que promuevan el desarrollo de habilidades de liderazgo, colaboración e integración de grupo, expresión y manejo de las emociones, aprendizaje motriz, relaciones interpersonales, generación del conocimiento, entre otros temas.

A partir de posibles actividades de investigación, basadas en estrategias de aprendizaje colaborativo, problemas o proyectos, el estudiante aprenderá las metodologías y técnicas propias de la Educación Física. Si es probable adicionalmente, se analizarán temas con respecto a su propio estilo de vida, a los problemas de salud pública como la obesidad, la anorexia y la bulimia. Se impulsará un compromiso personal con el cuidado de sí mismo y de su medio ambiente.

Cabe resaltar que el profesor podrá seleccionar fuentes en inglés o francés de textos básicos para su análisis en clase o en foros electrónicos, relacionados con la asignatura. En estos, los estudiantes obtendrán información sobre: los imaginarios, conductas motrices y actitudes que reflejen su estilo de vida. Para complementar lo anterior, se recomienda emplear algún *software* especializado, documentos impresos o electrónicos (como periódicos y revistas), así como redes sociales, para favorecer el aprendizaje de la disciplina.

Igualmente se sugiere aplicar la técnica de *aprendizaje en servicio* organizando actividades lúdicas para que los compañeros de grupo o de otros se integren y ello reditúe en el fomento de una vida activa que evite estilos de vida como el sedentarismo.

Por otra parte, sin pretender ser la panacea para resolver problemas sociales, se sugiere favorecer el aprendizaje de valores a partir del uso de estudios de caso o dilemas morales en los que se exponga el uso inadecuado del tiempo libre en los jóvenes, la aparición de conductas de riesgo (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, embarazos no deseados, etc.) y prácticas de consumo asociadas a la realización de la actividad física.

Finalmente, con el propósito de generar mayor compromiso en el alumno con su propia salud, se invita al uso de los *diarios de campo* que pueden dar lugar a trabajos de investigación, mediante el registro de la valoración de la condición física del estudiante a lo largo del ciclo escolar a fin de dar seguimiento y propiciar la reflexión sobre el proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de su salud. En dicho diario se pueden

registrar también los sentimientos, las emociones o el placer que se experimenta al realizar una actividad física.

## VI. **Sugerencias de evaluación del aprendizaje**

La evaluación de la asignatura de Educación Física IV debe vincularse con el desarrollo de la corporeidad y la adquisición de un estilo de vida saludable que permitan enfrentar los retos relacionados con el cuidado de sí mismo.

La evaluación de los aprendizajes motores debe ser un proceso continuo y sistemático, que considere el ritmo de aprendizaje y las habilidades de cada alumno. Se busca evitar la visión reduccionista al considerar sólo el rendimiento físico y la valoración de gestos motores estereotipados de actividades deportivas en un momento específico; es por ello que el resultado de la evaluación debe surgir de un registro permanente del progreso y nivel de habilidad alcanzado por el alumno a lo largo del curso, el cual debe ser compartido con el mismo.

La información que se obtenga de dicha evaluación debe ser válida y confiable, además de permitir la toma de decisiones para la mejora del desempeño, tanto del alumno como del profesor, por lo que deben considerarse parámetros tanto cualitativos como cuantitativos.

Por otra parte, debe considerarse el uso de diferentes tipos de evaluación que permitan la participación activa del estudiante, como la coevaluación y la autoevaluación, sobre todo en los contenidos donde sea necesario mostrar los hábitos, actitudes y valores adquiridos para la obtención de estilos de vida saludable.

La evaluación no debe ser solamente el resultado de las destrezas deportivas, sino de los procesos experimentados por el alumno a lo largo del ciclo escolar y que favorezcan un estilo de vida saludable.

Los procedimientos de evaluación más utilizados en las clases de Educación Física son la observación e indagación, por lo que, con la finalidad de hacerlo de forma sistemática y confiable, se pueden considerar procedimientos y/o instrumentos como los siguientes:

- Listas de cotejo
- Escalas estimativas
- Rúbricas
- Test de evaluación de la condición física
- Circuitos de habilidad motriz
- Pruebas escritas, orales y prácticas
- Cualquier otro que brinde información objetiva

Todos estos procedimientos se refieren básicamente a dos aspectos de la valoración y observación:

- De la conducta motriz, conocimientos, además de actitudes, valores e identidad obtenidos por el alumno, de forma individual o grupal.

- De los productos o evidencias de aprendizaje generadas por los alumnos.

## VII. Fuentes básicas

Alonso, A., Blanco, A., Laiz, R., Navarro, R., Valín, A. (2008). *Educación Física Bachillerato*. España: Bruño.

Frías, G., Rueda, A. Quintana, M., Portilla, J. L. (1997). *La condición física en la E.S.O. cuaderno del alumno 1º y 2º de ESO*. Barcelona: INDE.

Frías, G., Rueda, A. Quintana, M., Portilla, J. L. (1997). *La condición física en la E.S.O. cuaderno del alumno 3º y 4º de ESO*. Barcelona: INDE.

Martínez, V. (2005). *Libro de texto del alumno. Educación Física. 1º de Bachillerato*. España: Paidotribo.

Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Briones, E., Raposo, A. Martínez, E. J. (2010). *Educación Física. Bachillerato 1*. España: Paidotribo.

Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Solana A. M., Raposo, A. Martínez, E. J. (2012). *Educación Física ESO 1*. España: Paidotribo.

Proyecto Ares II. (2015). *Educación Física. 1º Bachillerato*. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.

Pérez, P. (2002). *Educación Física. Bachillerato. Libro del alumno*. Salamanca: KIP.

Viedma, M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para ESO 4º. Libro para el alumno*. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.

Viedma, M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para 1º Bachillerato. Libro para el alumno*. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.

## VIII. Fuentes complementarias

Kip Ediciones. (2007). Sitio para descarga gratuita de libros de texto de secundaria y bachillerato. Recuperado el 13 de abril del 2016 en <http://www.kipediciones.es/descargas.html>