

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

### Iniciación Universitaria

#### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

COLEGIO DE: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: EDUCACIÓN FÍSICA I

CLAVE: 1110

AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: PRIMERO

CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: OBLIGATORIA

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICO-PRÁCTICA

	TEÓRICAS	PRACTICAS	TOTAL
No. de horas semanarias	01	01	02
No. de horas anuales estimadas	30	30	60
CRÉDITOS	S/C	S/C	S/C

## 2. PRESENTACIÓN

### **a) Ubicación de la materia en el plan de estudios:**

La Educación física I es una materia obligatoria de carácter teórico-práctica que se ubica en el mapa curricular de la Escuela Nacional Preparatoria y que se imparte en el primer año de Iniciación Universitaria.

### **b) Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.**

Antecedentes: Educación física de sexto grado de educación primaria.

Paralelas: Biología I y Educación artística y estética I.

Consecuentes: Educación física II, Biología II y Educación artística y estética II.

### **c) Características del curso o enfoque disciplinario:**

La Escuela Nacional Preparatoria en su ciclo de Iniciación Universitaria, tiene como propósito la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto la Educación física es esencial en el nivel bachillerato dadas las necesidades de una evolución funcional, morfológica y psicológica.

La Educación física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios física proporcionan al alumno los elementos necesarios que le permitan obtener una mejor calidad de vida. De ahí que, las unidades I, II y III del programa, para su desarrollo, se vincularán permanentemente con los contenidos de las unidades IV y V, referente a las actividades físicas propias para la salud y actitudes positivas.

El profesor adoptará una postura de conductor y guía-monitor del programa. Haciendo uso adecuado del gimnasio, canchas al aire libre, salón de clase, sala audiovisual y áreas de apoyo didáctico; fortaleciendo el proceso enseñanza-aprendizaje con el uso de bibliografía, sugiriendo al alumno libros de consulta directa.

### **d) Exposición de motivos y propósitos generales del curso:**

Los alumnos que ingresan al primer año de Iniciación Universitaria, están pasando de la niñez a la adolescencia, generalmente están empezando a sufrir cambios morfológicos, funcionales y psicológicos de enorme trascendencia en ellos: estos cambios son muy notorios, manifestándose en un desajuste en la coordinación motriz, en el equilibrio funcional y en la estabilidad emocional. Esta transformación primero se manifiesta en las mujeres y después en los hombres; el funcionamiento endocrino hace su arribo al aparecer los caracteres sexuales secundarios; se muestra un incremento rápido de talla y peso, notándose una gran diferencia entre ambos sexos; psicológicamente, se distinguen los siguientes síntomas: dificultad para adaptarse, inseguridad, irritación y falta de identificación. Por todo lo anterior, se requiere de una atención especial del educador físico.

Con relación a las capacidades físicas condicionales, en esta etapa, las mujeres muestran una mayor capacidad aeróbica, causada por el desarrollo biológico propio del sexo. Sin embargo, la inestabilidad estructural y funcional en ambos sexos demanda que el trabajo de fuerza rápida se desarrolle con el propio peso del cuerpo, utilizando objetos ligeros; la fuerza de resistencia sigue incrementándose con actividades que involucran grandes masas musculares. La velocidad de reacción sufre un ligero desajuste que es motivado por el desfase de la coordinación motriz. La frecuencia de movimiento y la máxima velocidad continúan conservando los valores de los dos años escolares anteriores.

El desequilibrio del aparato cardio-vascular ocasiona que el período de adaptación al esfuerzo sea más prolongado, la flexibilidad disminuye relativamente en ambos sexos como resultado de la osificación, el ejercicio físico y el deporte tienen la posibilidad de integrar en un todo el desempeño y el desenvolvimiento del adolescente, lo que debe ser aprovechado por el profesor para la enseñanza de los deportes básicos, a fin de desarrollar las capacidades físicas adquiriendo con ello hábitos de salud, nutrición e integración social.

Como consecuencia de lo anterior, se recomienda dar la mayor atención durante el desarrollo del curso a la unidad I, con el objeto de que el alumno vaya despertando gradualmente su capacidad de coordinación. Asimismo, es importante señalar que las unidades II, III, IV y V se enseñarán de manera decreciente, sin dejar de darles la importancia que cada una de ellas merece en la planeación metodológica del profesor; además es importante señalar que las unidades anteriormente señaladas se incorporarán en la medida que se crea necesario.

De lo anterior, se desprende que el alumno, al terminar el programa adquiera una maduración en su capacidad de coordinación principalmente; enseguida, una condición física; una mejor destreza motriz, así como las actividades físicas para la salud y las actitudes positivas.

#### **e) Estructuración listada del programa.**

**Primera Unidad:** Capacidad coordinativa.

**Segunda Unidad:** Condición física.

**Tercera Unidad:** Destreza motriz.

**Cuarta Unidad:** Actividad física para la salud.

**Quinta Unidad:** Actitudes positivas.

En la primera unidad, se busca que el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, impliquen un trabajo ordenado, acorde con el desarrollo normal del educando, de órganos de los sentidos, sistema nervioso y muscular.

En la segunda unidad, se pretende llevar al alumno a un óptimo nivel de condición física con ejercicios tales como la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, lo cual repercutirá positivamente en las características morfológicas y funcionales del organismo.

En la tercera unidad, se aplicará la enseñanza de los fundamentos de los deportes básicos por medio de la recreación, los juegos organizados y los juegos predeportivos.

En la cuarta unidad, el alumno conocerá que las prácticas, ya sean físicas o deportivas, en condiciones de nutrición, higiene, reposo y ecológica, facilitarán los procesos de crecimiento y desarrollo sobre todo en esta edad.

En la quinta unidad, el alumno entenderá que la calidad de relación que se establece entre los miembros de un grupo social, contribuye en gran medida en el proceso educativo.

### 3. CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) **Primera Unidad:** Capacidad coordinativa.

**b) Propósitos:**

En esta unidad se pretende que el alumno tenga un mayor conocimiento de su cuerpo; un **mejor** desarrollo de sus sensopercepciones, lo que lo llevara a tener experiencias motrices básicas, para integrarlas con fundamento en el aprendizaje de una serie de ejercicios, a su práctica de actividad física cotidiana y vincularla a actitudes positivas tanto para la salud como para la convivencia.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ((actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
20	Equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para lograr que el alumno adquiriera un mayor conocimiento de su cuerpo, en primer lugar, veremos el equilibrio proponiendo actividades que impliquen dificultades para conservarlo al variar las posiciones corporales, espaciales y temporales; respetando sus posibilidades proporcionándole amplia seguridad.</li> </ul>	Saltos con giros a izquierda y derecha, mantenerse en superficies reducidas o angostas, utilizando elementos naturales tales como piedras, palos, líneas, etc.	1
	Respiración.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enseguida, pasaremos a la selección de los ejercicios que exijan un trabajo respiratorio en donde participen ampliamente los músculos diafragmáticos e intercostales.</li> </ul>		3
	Relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posteriormente, se tocará la relajación realizando actitudes que permitan a los alumnos identificar la influencia de una oportuna y adecuada contracción y descontracción muscular en la calidad de sus movimientos.</li> </ul>		9
	Postura.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Y por último veremos la postura, la cual a través del fortalecimiento de sus músculos abdominales, dorsales y cintura escapular.</li> </ul>		12
		<ul style="list-style-type: none"> <li>En la ejecución de movimientos básicos o fundamentos técnicos, se apliquen adecuadamente los momentos de inhalación y exhalación.</li> <li>Se recomienda la descontracción voluntaria por zonas musculares en los movimientos cíclicos.</li> </ul>	17	
			Ejecutando ejercicios como arcos, dominadas, escuadras, se fortalecen las regiones lumbares, dorsales y abdominales.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
Sensopercepciones:	Pasaremos ahora al tema en donde se busca que el alumno adquiera mayor sensibilidad y percepción tomando en cuenta los siguientes puntos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para que el alumno dé una orientación es importante que realice actividades que le exijan desplazamientos en distintas direcciones, distancias y altura con diversas trayectorias, salvando obstáculos fijos o móviles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomiendan juegos con pelota o diversos juegos recreativos de persecución.</li> </ul>	
Orientación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguidamente, el alumno pasará a la reacción en donde aprenderá actividades que requieran respuesta automotriz del educando al estimular los órganos de los sentidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proponen diferentes juegos recreativos por parejas o grupales, con implementos o sin ellos.</li> </ul>		
Reacción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después abordaremos el ritmo, observando actividades que permitan al alumno la elaboración de estructuras rítmicas por medio de conductas motrices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomiendan movimientos básicos que tengan amplitud y fluidez; así como diversos ejercicios gimnásticos.</li> </ul>		
Ritmo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación veremos la sincronización, en donde buscaremos que el alumno, ejecute movimientos o fundamentos técnicos que le impliquen el esfuerzo ordenado de las diferentes partes del cuerpo buscando cierta precisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se propone la ejecución de diferentes movimientos de gimnasia básica y de fundamentos técnicos a diferentes velocidades.</li> </ul>		
Sincronización.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente, abordaremos la diferenciación que tiene como objetivo principal, que el alumno, al realizar diferentes movimientos o fundamentos técnicos, le permitan disfrutar la sensación de un movimiento bien ejecutado comparado con uno incorrecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esto se logra aplicando nuevos fundamentos técnicos de los deportes básicos, así como la realización de estos bajo la influencia del aire o del sol.</li> </ul>		
Diferenciación.	<p>Por último tocaremos la adaptación, la cual, el alumno, logrará comprender al realizar manifestaciones creativas de movimientos en forma individual o grupal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sugieren diferentes movimientos como tintas, y engaños en la ejecución de los elementos técnicos, así como juegos de cascaritas y de competencias, también movimientos libres en determinados espacios.</li> </ul>		
Adaptación.				

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Experiencias motrices básicas.	Para que el alumno se dé cuenta que está adquiriendo experiencias motrices básicas, es necesario que conozca que las nuevas proporciones corporales les pueden traer como consecuencia alteraciones en su coordinación, dado el caso, se deberán propiciar actividades que le permitan experimentar nuevamente con los movimientos básicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La recomendación es la ejecución de movimientos básicos en circuitos.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.</p>	

**e) Bibliografía:**

Básica.

1. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte*. México, Herders, 1988.
3. Doebler, Erika, y Doebler, Hugo Dr. *Manual de Juegos menores*. Buenos Aires, Cd. Stadium, 1961.
9. Kimtf, *Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños*. México, Anales Nestlé, 1986.
12. Lawther, John D, *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
17. Watson, E. H. y Lowri. G. H, *Crecimiento y desarrollo del niño*. México, Trillas, 1982.

a) **Segunda Unidad:** Condición física.

**b) Propósitos:**

En la presente unidad se busca que el alumno adquiera una condición física Óptima que le permita llegar al límite de su capacidad física (el límite del agotamiento) enfrentándola con actitudes positivas y condiciones apropiadas para la salud.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
14	Fuerza.	Es necesario, que el alumno conozca su capacidad para adquirir la fuerza que le dará la tonicidad muscular que lo ayude a superar obstáculos, tomando en cuenta que hay diferentes tipos de fuerza:		2
	Fuerza general.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con la fuerza general, el alumno podrá aumentar su masa muscular, estimulándolo con ejercicios para los brazos, piernas, abdomen y dorso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se proponen ejercicios tales como: ruedas laterales, parado de manos, ejercicios abdominales y dorsales, así como todo tipo de trepadas o ascensiones.</li> </ul>	14
	Fuerza rápida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tocaremos los ejercicios que estén enfocados para que el alumno adquiera fuerza rápida, ejercitando su fuerza mediante la realización de saltos, lanzamientos y procurando que éstos no excedan el número de repeticiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sugieren en series de 1 a 2 y con repeticiones de 3 a 5.</li> </ul>	21
	Fuerza de resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veremos también que el alumno tenga una fuerza de resistencia, al aumentar gradualmente el tiempo de duración de los ejercicios para estimular este tipo de fuerza.</li> </ul>	Se proponen circuitos de 3 segundos en cada estación y estos serán de 6 a 8 como máximo.	30
	Velocidad.	Al tocar el siguiente tema, le haremos saber al alumno que aprenderá a tener velocidad en sus diferentes formas que se manejan:		38
	Velocidad de reacción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velocidad de reacción. El alumno tendrá a su alcance las actividades que le permitan dar respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible, a estímulos diferentes, definidos como señales.</li> </ul>	Se sugiere la aplicación de todo tipo de juegos recreativos que tengan_ estas características de persecución.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Velocidad cíclica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno aprenderá y conocerá que también puede desarrollar una máxima velocidad de desplazamiento o cíclica; para tal caso es necesario que se propicien actividades que permitan el desplazamiento del alumno a máxima velocidad, tomando en cuenta que, para que se logre esto, debe hacerse de manera lanzada. Se recomienda no excederse de tres repeticiones.</li> </ul>	El utilizar juegos tradicionales como la "roña" o juegos recreativos en los que se apliquen de manera señalada los relevos.	
	Velocidad acíclica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para que el alumno conozca la velocidad acíclica, el ejecutar con rapidez los lanzamientos, saltos y fundamentos técnicos, son excelentes recursos para estimular esta velocidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sugieren lanzamientos de pelotas de diferentes tamaños, así como saltos de altura y de longitud.</li> </ul>	
	Frecuencia de movimiento.	<p>Por último, el alumno aprenderá a distinguir lo que es frecuencia de movimiento, sugiriendo para ello diferentes ejercicios en posiciones variadas para realizar un movimiento corporal lo más rápidamente posible, con soltura, es decir, sin soportar el peso corporal.</p>	Ejemplo de un ejercicio es: estando sentado con las piernas extendidas y tronco recto, bracear lo más rápido posible.	
	Resistencia de mediana duración.	<p>Este tema tiene como propósito que el alumno pueda realizar diferentes ejercicios o movimientos durante tiempos prolongados sin llegar al agotamiento, se puede clasificar como media duración, la cual consiste en que el alumno aprenda a realizar una actividad continua durante 10 u 11 minutos, ya sea en juegos, carreras continuas o deportes con manejo de pelota..</p>	Se sugiere el siguiente ejemplo: juego de Basquetbol por parejas o por cuartetos.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Flexibilidad.	La flexibilidad, como último tema de la condición física, le enseñará al alumno que se clasifica en dos partes:		
	Flexibilidad general.	Flexibilidad general, que tiene por objeto que el alumno, por medio de ejercicios, mejore la amplitud de sus diferentes articulaciones en forma activa.	Ejercicios como "pasar por arriba y pasar por abajo", movimientos diferentes por parejas con y sin implementos.	
	Flexibilidad especial.	Para que el alumno conozca la flexibilidad especial, deberá recomendársele la ejecución de movimientos especiales que le presenten problemas o deficiencias en la movilidad de alguna articulación.	- La ejecución de movimientos con arcos, cuerdas y bastones; se busca la flexibilidad en las articulaciones de hombro, tronco y cadera.  Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.	

### c) Bibliografía:

Básica.

2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.

14. Studenikin, M. *Por la salud de nuestros niños*. URSS, Mir, 1987.

Complementaria.

21. Alexander, Thomas. *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.

30. Harre, Dietrich, *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1987.

38. Morris, Y. Bigge, *Teorías del aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1978.

a) **Tercera Unidad:** Destreza motriz.

**b) Propósitos:**

En la presente unidad se busca que el alumno incurra en un proceso pedagógico de carácter formativo que tienda a sustentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman el deporte escolar, y se pretende también que, el deporte sea percibido como una práctica organizada, en la que se incorporen progresivamente los fundamentos técnicos correspondientes y que las actitudes positivas, fomenten el espíritu de grupo y de conjunto, que habrá de favorecer la convivencia social.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
10	' Iniciación deportiva,	' En la iniciación deportiva se contempla la participación activa de los alumnos en juegos organizados, juegos predeportivos y la práctica de los fundamentos técnicos.		2
	Juegos organizados,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos organizados: desde siempre, el juego ha sido de interés en el alumno, es conveniente permitirle que organice y participe en juegos de su interés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es conveniente permitir espacio de tiempo para la práctica libre de juego.</li> </ul>	4
	Juegos predeportivos,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos predeportivos: el deporte es, al igual que el anterior, foco de interés de los alumnos, por lo que, se hace necesario ofrecer la oportunidad de aplicar los fundamentos técnicos deportivos en situaciones recreativas, cuya reglamentación permita conocer los reglamentos de los deportes básicos.</li> </ul>	Juegos deportivos que se pueden tomar como recreativos: Softbol, fútbol, handball, basquetbol.	8
	Fundamentos técnicos,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para que los alumnos conozcan los fundamentos técnicos, es necesario propiciar la práctica de éstos, sin descuidar las fases del aprendizaje motor, enriqueciendo la memoria motora del alumno. Asimismo, es importante recordar que no es conveniente repetir los mismos fundamentos en los años subsecuentes.</li> </ul>	Seleccione los fundamentos técnicos de los deportes escolares en su fase inicial, tanto en los deportes individuales como de conjunto.	13
	Deporte escolar,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por último, el deporte escolar es principalmente la práctica de los deportes básicos, por lo tanto, propicie que el alumno participe observando la correcta aplicación de los fundamentos técnicos e iniciándolo en elementos tácticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La práctica de los deportes, con aplicación de reglas básicas, mediante juegos recreativos en forma libre.</li> </ul>	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ( <b>actividades</b> de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
-------	-----------	---------------------------	--	--------------

**Nota:** Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.

**c) Bibliografía:**

Básica.

2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.
4. Furth, H. G. y Wachs, H. *La teoría de Piaget en la práctica*. Buenos Aires, Kapelusz, 1978.
8. Hollowar, G.E.T. *Concepción del espacio en el niño*. México, Paidós, 1982.
13. Rapport, León, *La personalidad desde los 6 a los 12 años*. Buenos Aires, Paidós, 1986.

Complementaria.

- 32, Astrand, Olor, *Fisiología del trabajo físico*, Argentina, Panamericana, 1985.

a) **Cuarta Unidad:** Actividad física para la salud.

**b) Propósitos:**

La práctica cotidiana de actividades físicas, bajo condiciones higiénicas, nutricionales, de reposo y conservación del medio, mejora en el alumno el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que facilitan el proceso de crecimiento y desarrollo.\*

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
		Al darle a conocer al alumno las condiciones que deben complementar su actividad física, pudiendo con ello asegurar su efecto benéfico que repercute en su salud.		2
		Las nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico las integran: la higiene, la alimentación, el descanso y la conservación del medio.		15
	Higiene.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por medio de la higiene el alumno sabrá la importancia de ésta, tomando en cuenta las funciones y secreciones del cuerpo, propias de su edad, haciéndose más notorias con el ejercicio físico.</li> </ul>	El alumno deberá investigar cuáles son las enfermedades de la piel por no tener hábitos de higiene.	16
	Alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>En su alimentación el alumno debe aprender a consumir alimentos nutritivos y que reconozca los nutrientes principales que le ayudan a soportar la práctica de la actividad física.</li> </ul>	Que el alumno investigue cuales son los alimentos que contienen los nutrientes tales como los carbohidratos, proteínas y minerales.	19
	Descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno debe saber de la importancia del descanso y que, el sueño y el reposo, son actividades que compensan el desgaste energético.</li> <li>La conservación del medio ambiente hará que el alumno aprenda a identificar las características que debe reunir el lugar donde realiza su actividad física para que tenga un efecto benéfico en su organismo.</li> </ul>	Hacer comentarios acerca de la necesidad de crear espacios de tiempo para recuperar energía.  Las excursiones o campamentos son una actividad propicia para concientizar al alumno sobre la ecología y sus efectos.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Reposo.	Continuando el tema, ver el reposo y su importancia El alumno debe estar consciente de la importancia del descanso y la recuperación en la práctica deportiva, haciéndole ver los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física	El alumno aprenderá a hacer una planificación con la orientación de su profesor, de las actividades cotidianas donde se intercalen los espacios para la práctica de las actividades físicas y los tiempos de descanso.	
	Conservación del medio.	En cuanto a la conservación del medio, el alumno procurará hacer extensiva la participación de él en le acondicionamiento de lugares, propios para la práctica de la actividad física fuera del ámbito escolar.	● El alumno investigará el daño que acarrea el destruir la flora y la fauna que existe donde vive y qué consecuencias se tienen.	
	Efecto del ejercicio físico sobre el organismo.	Como último punto de este componente tratar los efectos del ejercicio físico sobre el organismo proponiendo actividades que permitan al alumno identificar los efectos que los diferentes ejercicios producen en el desarrollo de su capacidad física, para seleccionar en su práctica; así mismo, haga ver al educando los efectos benéficos de los actividades físicas y recreativas que pueda desarrollar en su tiempo libre.	Mediante la aportación de información correspondiente, a través de proyección de imágenes, textos, representaciones, relatos, etc., se destaquen los beneficios de la práctica habitual del ejercicio físico.	

### c) Bibliografía:

Básica.

2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.
15. Vayer, Pierre, *El niño frente al mundo*. Barcelona, Científico Médico, 1985.
16. Wallon, Henri, *Evolución psicológica del niño*. México, Grijalbo, 1974.
19. *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. México, Santillana, 1983.

Complementaria.

33. Maigre, A. y Destrooper, J. *La educación psicomotora*. Madrid, Morata, 1986.

\*Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

## a) Quinta Unidad: Actitudes positivas.

### b) Propósitos:

Para lograr una interacción social se necesita que entre dos o más integrantes (alumnos) de un grupo, establezcan una comunicación verbal o no verbal. La variedad de actividades características de la Educación física, favorecen un espacio pedagógico entre el maestro-alumno-compañero.

Hacer que el alumno aprecie las actividades recreativas físicas, propias del pueblo mexicano, como son los juegos tradicionales y los deportes regionales, lo que lo llevará a adquirir valores culturales.\*

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ( <b>actividades</b> de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Actitudes individuales.	Hacer entender al alumno que, a partir de que establezca códigos de conducta que generen una aceptable convivencia humana, se promoverán las actitudes individuales como la confianza, la disciplina y la seguridad en sí mismo.		<b>18</b>
	Actitudes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estas actitudes y conductas individuales se observan dentro y fuera de la escuela.</li> </ul> <p>Es en esta etapa de su desarrollo, cuando se rige más por sus emociones y muy poco por su razonamiento; por lo tanto, se le debe enseñar al alumno, que debe tener actitudes sociales propiciando trabajo en parejas y equipos, buscando con esto el respeto, la cooperación y el compañerismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer que el alumno investigue qué consecuencias tendría, si su participación fuera aislada.</li> <li>Que el alumno forme equipos de cualquier deporte básico, y que todos, en común acuerdo, establezcan las reglas del juego.</li> </ul>	24
	Juegos tradicionales.	En los juegos tradicionales, es conveniente que el alumno, se ejercite con los juegos de su preferencia, no importando que algunos sean de preferencia para alumnas o alumnos.	Que el alumno organice concursos de canicas, trompo, balero, huesitos, tacones, matatena, brincar la reata, etc.	25
	Deportes regionales.	Con los deportes regionales se pueden planificar competencias, en donde el alumno refuerce las actitudes sociales positivas que beneficien su integración con su grupo escolar, con la familia y la comunidad, logrando con esto una identidad nacional.	Proponga al alumno trabajos para investigar qué juegos se llevarán a cabo en las diferentes regiones del país. Por ejemplo: cómo se juega la pelota mixteca y en dónde se encuentra esa región.	

### **c) Bibliografía:**

Básica.

18. Yankelevich, E., *Culturafísica para niños de 3 a 7 años*. Moscú, Raduga, 1982.

Complementaria.

24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack. *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990.

25. Calvin, S. Hall, y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. México, Paidós, 1984.

31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.

42. Ulatowski, Tadeuz. *Teoría del entrenamiento deportivo*. México, C.O.I., 1975.

\*Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

##### Básica:

1. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte*. México, Herders, 1988.
2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, S.E.P., 1988.
3. Doebler, Erika y Doebler, Hugo Dr., *Manual de Juegos menores*. Buenos Aires, Cd. Stadium, 1961.
4. Furth, H. G., y Wachs, H., *La teoría de Piaget en la práctica*. Buenos Aires, Kapelusz, 1978.
5. Guesell, Arnoldy, Ilg, F.L., y Ames, L.B., *El niño de 5 a 10 años, El adolescente de 10 a 16 Años*. Buenos Aires, Paidós, 1989.
6. Giraldes, Mariano., *Metodología de la Educación Física*, Argentina, Stadium, 1987.
7. Hahn, Erwin, *Entrenamiento con niños*. México, Roca, 1989.
8. Hollowar, G.E.T., *Concepción del espacio en el niño*. México, Paidós, 1982.
9. Kimtf, *Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños*. México, Anales Nestlé, 1986.
10. Kirsch, A., y K. Krosh., *Series metodológicas de ejercicios de Atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.
11. Le Boulch, Jean., *La Educación Psicomotriz en la escuela primaria*. Buenos Aires, Paidós, 1987.
12. Lawther, John D., *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
13. Rapport, León, *La personalidad desde los 6 a los 12 Años*. Buenos Aires, Paidós, 1986.
14. Studenikin, M., *Por la salud de nuestros niños*. URSS, Mir, 1987.
15. Vayer, Pierre, *El niño frente al mundo*. Barcelona, Científico Médico, 1985.
16. Wallon, Henri, *Evolución psicológica del niño*. México, Grijalbo, 1974.
17. Watson, E. H., y Lowri. G. H., *Crecimiento y desarrollo del niño*. México, Trillas, 1982.
18. Yankelevieh, E., *Cultura física para niños de 3 a 7 años*. Moseú, Raduga, 1982.
19. Diccionario de las Ciencias de la Educación. México, Santillana, 1983.
20. Alvelais, Bárcenas Adriana, *Desarrollo de las capacidades físicas de 0 a 16 años*, Tesis de Licenciatura ESEF. México, SEP, 1989.

##### Complementaria:

21. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte*. México, Herders, 1988.
22. Ashmarin, B., *Teoría y metodología de la Educación Física*. Moscú, 1990.
23. Astrand, Olof, *Fisiología del trabajo físico*. Argentina, Panamericana, 1985
24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack, *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990
25. Calvin, S. Hall y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. México, Paidós, 1984.
26. Cárdenas, Eyra y Peña Reyes Ma. Eugenia, *Manual de ontogenia humana*. México, 1988.
27. Durivage, Johanne, *Educación y psicomotricidad*. México, 1984.
28. Fraisse, Paul, *Psicología del ritmo*. Madrid, 1986.
29. Grosser, Manfred, *Alto rendimiento deportivo*. México, 1989.

30. Harre, Dietrich, *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1987.
31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.
32. Le Bouch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires, Paidós, 1978
33. Maigre, A., y Destrooper, J., *La educación psicomotora*. Madrid, Morata, 1986.
34. Minaev, Shiyán, *Fundamentos metodológicos de la Educación Física*. Moscú, 1991.
35. Matveev, L., *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS, Raduga, 1983.
36. More, Laurence, E., y August, V. Miller Jr. *Fisiología del ejercicio*. Argentina, Ateneo, 1984.
37. Moreno, Bayando, Ma. Gpe., *Didáctica, fundamentación y práctica I*. México, Progreso, 1977.
38. Morris, Y. Bigge, *Teorías del aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1978.
39. Nelson. Vaughan Me. Kay, *Tratado de pediatría*. México, Salvat, 1977.
40. Rigal, Paolett y Portmin. *Motricidad, aproximación, psicofisiológica*. Madrid, Pilateleña, 1979.
41. Rodríguez, Glez., J. Serafín y C. A. E., *Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo*. México, Didáctica moderna, 1988.
42. Ulatowski, Tadeuz, *Teoría del entrenamiento deportivo*. México, C.O.I., 1975.
43. Wasserman, Laurence, y Slobody, B. *Pediatría clínica*. México, Interamericana, 1975.
44. Zintel, Fritz, *Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. México, Roca, 1991.
45. Paed. Rodriguez, González S., *El proceso de desarrollo a largo plazo en las pruebas de velocidad en el atletismo (un ejemplo y un modelo para el deporte en México)*. Leipzig, 1992.

## 5. PROPUESTA GENERAL DE ACREDITACIÓN

### **Forma general de evaluación.**

La evaluación deberá ser permanente y servirá como indicador importante que permita orientar mejor el proceso enseñanza-aprendizaje.

La evaluación de cada unidad se hará considerando los propósitos de la misma, el contenido temático y las estrategias didácticas empleadas.

De manera general, se sugieren las siguientes formas de evaluación:

1. Asistencia.
2. Participación en clase.
3. Exámenes.
4. Investigaciones.
5. Tareas y ejercicios en clase.
6. Tareas y ejercicios fuera de clase.
7. Trabajos en equipo.

La selección de los factores de evaluación se harán de acuerdo con los propósitos de cada unidad.

## 6. PERFIL DEL DOCENTE

### **Características profesionales y académicas que deben reunir los profesores de la asignatura.**

El curso deberá ser impartido por profesores que tengan como mínimo el título licenciado o profesor en la carrera de Educación Física. Los profesores deben cumplir con lo establecido en el Estatuto de Personal Académico de la UNAM (EPA) y en el Sistema de Desarrollo del Personal Académico de la Escuela Nacional Preparatoria (SIDEPA). Participará permanentemente en los programas de formación y actualización de la disciplina, que la Escuela Nacional Preparatoria pone a su disposición.