



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje	ACTIVIDAD DEPORTIVA O ARTÍSTICA I (DEPORTE)		
<b>Clave</b>	<b>Tipo</b>	<b>Nivel</b>	<b>Semestre</b>
1659	Obligatoria	Introdutorio	Primero
	<b>Créditos</b>	<b>Horas semana</b>	<b>Horas semestre</b>
	2	2P	32
<b>Campo disciplinar</b>	ACTIVIDADES FORMATIVAS		
<b>Propósito del campo disciplinar</b>	Contribuye a desarrollar las competencias generales y específicas que, a nivel internacional el egresado debe poseer.		
<b>Eje disciplinar</b>	Eje de desarrollo corporal Eje de desarrollo recreativo Eje de fomento deportivo Eje de fomento a la salud  Se valora y cuida de sí mismo		
<b>Eje transversal</b>	Trabaja en forma colaborativa		

Unidades de aprendizaje antecedente	Unidades de aprendizaje simultáneas que se relacionen	Unidades de aprendizaje consecuentes
	Biología Básica	Actividad Deportiva y Artística II

<b>Perfil profesional</b>	Licenciado en Educación Física. Competencias docentes en el nivel medio superior acreditadas y certificadas por un programa reconocido por el Padrón de Calidad del SINEMS y/o CONOCER
<b>Competencias docentes Requeridas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.</li><li>2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.</li><li>3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.</li><li>4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</li><li>5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.</li><li>6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.</li></ol>



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.
8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

#### Caracterización de la unidad de aprendizaje

La actividad deportiva en el nivel medio superior pretende que el estudiante tenga una visión clara y un panorama general de los elementos que conforman la actividad física, recreativa y deportiva, por lo que la unidad de aprendizaje Actividad Deportiva I, permita conocer las bases teóricas, técnicas y estratégicas de las diferentes actividades físicas y disciplinas deportivas que ofrece la universidad, las aplique de forma correcta y permita comprender la importancia de ejercer una práctica reglamentaria, sistemática y metodológica de un deporte como hábito de una vida saludable y de uso para su tiempo libre .

En esta unidad de aprendizaje, los alumnos pondrán en práctica sus competencias: físicas, coordinativas, motrices, emocionales y afectivas, mediante la práctica del deporte de su preferencia, se fomentará el trabajo colaborativo, así como también el desarrollo de valores y la disciplina, aspectos indispensables para el desarrollo armónico de los adolescentes.

Esta unidad de aprendizaje realiza dos evaluaciones parciales, consta de dos horas de clase a la semana, y dentro de sus compromisos está la preparación de los estudiantes para participar en las actividades cívicas y deportivas en las que convoquen a la Universidad Autónoma de Campeche.

<b>Propósitos de la unidad de aprendizaje</b>	Demostrar en el alumno la conservación de la salud, mediante actividades físicas, deportivas, cívicas y recreativas.
<b>Competencias genéricas</b>	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
<b>Tipo de competencias disciplinares</b>	<b>Básicas</b> H-14 Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana.
<b>Habilidades socioemocionales (*HSE)</b>	Dimensión: CONOCE T Habilidad: Autoconocimiento

#### Estructura de la unidad de aprendizaje

<b>Unidad de Competencia I</b>	Generalidades: Historia, fundamentos técnicos y reglamentos del deporte
<b>Unidad de Competencia II</b>	Aplicación de los fundamentos técnicos.



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

<b>Unidad de competencia I</b>	Generalidades del deporte	<b>Sesiones previstas</b>	12
<b>Competencias genéricas</b>	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.		
<b>Competencias disciplinares</b>	H14 Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana.		
<b>Propósito de la Unidad de Competencia</b>	Reconoce la historia, los fundamentos técnicos y los reglamentos del deporte.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
Eje de desarrollo corporal Eje de desarrollo recreativo Eje de fomento deportivo Eje de fomento a la salud  Se valora y cuida de sí mismo	1. Historia del deporte    2. Concepto del deporte	1.1 Antecedentes 1.2 Origen 1.3 Evolución   2.1 Definición	Reconoce las generalidades del deporte.   Identifica sus áreas de oportunidad y fortalezas de los fundamentos técnicos del deporte.	Investigación sobre la Historia del deporte   Mediante la ejecución de un ejercicio específico demuestra su dominio del fundamento.

Nivel de dominio de la competencia	COMPETENCIA DESARROLLADA	COMPETENCIA EN PROCESO	COMPETENCIA NO DESARROLLADA
	Entrega completa y en tiempo y forma las evidencias.	No cumple correctamente con sus evidencias.	No cumple satisfactoriamente con sus evidencias
	Calificación aprobatoria de 7.00 a 10.00	Calificación de 6.00 a 6.99.	Calificación menor de 6.0



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE**  
**BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018**

**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Secuencia didáctica 1 (8 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
<b>Apertura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identifica la importancia del calentamiento antes de iniciar una actividad deportiva o física.</li> <li>Aplica una secuencia de calentamiento general y físico.</li> <li>Reconoce, asocia y demuestra ejercicios de propiocepción en los movimientos del cuerpo y desplazamientos del deporte en específico.</li> <li>Aprende el concepto e historia del deporte.</li> </ol>	Conos Cuerdas Balones Escaleras. TICS	Heteroevaluación Lista de cotejo.
<b>Desarrollo</b>	1-Ejecuta los ejercicios de acondicionamiento físico del deporte: <ol style="list-style-type: none"> <li>Fuerza</li> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad.</li> <li>Coordinación</li> <li>Flexibilidad.</li> </ol> 2-Practica los ejercicios de motricidad inteligente, considerado en el deporte. 3-Practica los fundamentos del deporte de su elección y reconoce su importancia.	Conos Cuerdas Balones Cajas poliméricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes.	Heteroevaluación Test físico - técnico
<b>Cierre</b>	Experimenta por medio de juegos lúdicos, deportivos y pre deportivos que es parte fundamental del estado emocional en el desarrollo armónico del ser humano.	Balones Cuerdas Conos Pañuelos Aros	Coevaluación Juegos lúdicos.



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

<b>Unidad de competencia II</b>	<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS</b>	<b>Sesiones previstas</b>	<b>12</b>
<b>Competencias genéricas</b>	1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.		
<b>Competencias disciplinarias</b>	H-14 Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana.		
<b>Propósito de la Unidad de Competencia</b>	Aplica los fundamentos técnicos del deporte de su elección.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
Eje de desarrollo corporal Eje de desarrollo recreativo Eje de fomento deportivo Eje de fomento a la salud  Se valora y cuida de sí mismo	1.Fundamentos técnicos del deporte.	1.1Reglamento del deporte:  1.1.1Voleibol 1.1.2Futbol 1.1.3Basquetball 1.1.4Banda de guerra 1.1.5Handball 1.1.6Escolta 1.1.7Ajedrez	Ejecuta los fundamentos técnicos del deporte de su elección.  Trabajo colaborativo.	Demuestra la ejecución del fundamento, mediante la práctica del deporte elegido.  Participación en Juegos organizados.

Nivel de dominio de la competencia	COMPETENCIA DESARROLLADA	COMPETENCIA EN PROCESO	COMPETENCIA NO DESARROLLADA
	Entrega completa y en tiempo y forma las evidencias. Calificación aprobatoria de 7.00 a 10.00	No cumple correctamente con sus evidencias. Calificación de 6.00 a 6.99.	No cumple correctamente con sus evidencias. Calificación de 6.00 a 6.99.



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE  
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018**

**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Secuencia didáctica 2 (12 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
<b>Apertura</b>	Realiza una secuencia de calentamiento general y física. Ejecuta ejercicios de propiocepción en los movimientos del cuerpo y desplazamientos del deporte en específico.	Conos Balones Cuerdas	Heteroevaluación Lista de cotejo.
<b>Desarrollo</b>	1-Realiza ejercicios de acondicionamiento físico del deporte: 1-fuerza 2-Resistencia 3-Velocidad. 4-Coordinación 5-Flexibilidad. 2-Identifica y practica de los movimientos fundamentales del deporte, reconoce la importancia de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos. 3-Ejemplifica los fundamentos técnicos del deporte: Fundamentos ofensivos: pase, recepción, conducción, saque, tiro y sistema ofensivo. Fundamentos defensivos: defensa en zona, defensa personal, defensa y desplazamientos dentro de la zona de juego. 4-Identifica los sistemas básicos defensivos del deporte. 5-Contrasta los beneficios de la actividad física y deportiva en la salud del ser humano.	Conos Cuerdas Balones Cajas polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes.  Material bibliográfico digital (tic's)  Revistas deportivas.	Heteroevaluación Test físico - técnico
<b>Cierre</b>	Cuestiona el estado emocional antes y después de la actividad deportiva.	Cuerdas, láminas, cartulinas, balones,	Coevaluación Juegos lúdicos.



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

#### Fuentes de consulta

**Básica**

CETINA, REYNA, MARTÍNEZ. Educación Física 1, 2 y 3. México, Editorial Pearson, 1999.

**Complementaria**

Gran Enciclopedia de los Deportes. 5 vols. Madrid, España, Editorial Cultural, 1994.

**Electrónica (Bases de datos, bibliotecas virtuales etc.)**

[http://www.deporteaficionados.org/campeonatos/2008/files/CODA\\_Reglamento\\_General\\_todos\\_los\\_deportes.pdf](http://www.deporteaficionados.org/campeonatos/2008/files/CODA_Reglamento_General_todos_los_deportes.pdf)

#### Plan de evaluación para la unidad de aprendizaje

Aspecto a evaluar	Criterios de evaluación	Ponderación
Participación en clase	Muestra interés por realizar las actividades especificadas. Ejecuta las instrucciones que se le piden en la clase. Pone atención a lo que se le pide en clase o de tarea. Realiza la tarea que le corresponde en el trabajo de equipo. Contesta lo que se le pregunta.	30%
Producto	Elabora el producto o proyecto con limpieza, orden, organización y estructura. Cumple con la información solicitada en el producto, responde a las especificaciones que se le pidieron en términos de contenidos. Los contenidos son de calidad. La elaboración del producto es propia	30%
Examen	Examen escrito.	40%

**Elaboración:**

Mtro. David Sansores Sosa  
LEF. Marco Vinicio García Rojas  
LEF. Carlos Horacio Quijano Valdez  
LEF. Milton Yasir Romero Arceo  
Br. Marcos Eduardo Campos Can

**Revisión y actualización**

Dra. América B. Pérez Zapata [ambperez@uacam.mx](mailto:ambperez@uacam.mx)

**Fecha de aprobación:**

Agosto 2018

**Revisión y actualización**

Mtra. Teresita de Jesús cárdenas Barrera [tcardena@uacam.mx](mailto:tcardena@uacam.mx)  
Mtra. Cristina Romanita Lara Pech  
Mtra. Karla Selene Caamal Pacheco  
Mtro. Carlos Manuel Hernández Torres  
Mtro. Marco Vinicio García Rojas

**Fecha de aprobación:**

Junio 2024