



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje		ACTIVIDAD DEPORTIVA O ARTÍSTICA II (Deporte)		
Clave	Tipo	Nivel	Semestre	
1660	Obligatoria	Introdutorio	Segundo	
	Créditos 2	Horas semana 2P	Horas semestre 32	

Campo disciplinar	Actividades formativas
Propósito del campo disciplinar	Contribuye a desarrollar las competencias generales y específicas que, a nivel internacional, el egresado debe poseer.
Eje disciplinar	<ul style="list-style-type: none">Eje de desarrollo corporalEje de desarrollo recreativoEje de fomento deportivoEje de fomento a la salud Se valora y cuida de sí mismo
Eje transversal	<ul style="list-style-type: none">Trabaja en forma colaborativa

Unidades de aprendizaje antecedente	Unidades de aprendizaje simultáneas que se relacionen	Unidades de aprendizaje consecuentes
Actividad Deportiva y Artística I	Biología Moderna Desarrollo Humano	Actividad Deportiva y Artística III

Perfil profesional	<ul style="list-style-type: none">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
Competencias docentes Requeridas	<ol style="list-style-type: none">Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

formativo.

6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.

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.

Propósitos de la unidad de aprendizaje	Demostrar en el alumno, la ejecución del calentamiento físico específico y la aplicación de los fundamentos técnicos, ofensivos y defensivos del deporte de su elección para una vida saludable.
Competencias genéricas	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.
Tipo de competencias disciplinares	Básicas H-16 Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.
Habilidades socioemocionales (*HSE)	Dimensión: CONOCER Habilidad: Autoconocimiento

Estructura de la unidad de aprendizaje

Unidad de Competencia I	Aplicación de la secuencia del calentamiento físico específico del deporte de su elección.
Unidad de Competencia II	Aplicación de los fundamentos técnicos, ofensivos y defensivos del deporte de su preferencia.

Unidad de competencia I	Aplicación de la secuencia del calentamiento físico específico del deporte de su elección.	Sesiones previstas	12
Competencias genéricas	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.		



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Competencias disciplinares	H-16 Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.
Propósito de la Unidad de Competencia	Aplica correctamente una secuencia de calentamiento físico específico antes de iniciar una actividad física y ejecuta los fundamentos técnicos del deporte.

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Eje de desarrollo corporal • Eje de desarrollo recreativo • Eje de fomento deportivo • Eje de fomento a la salud <p>Se valora y cuida de sí mismo</p>	<p>Concepto de Calentamiento Especifico.</p> <p>Fases del Calentamiento Especifico</p> <p>Beneficios del Calentamiento especifico</p>	<p>Definición y secuencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad. • musculo-articular. • Adaptación al medio. • Puesta a punto. <ul style="list-style-type: none"> • preventivo • fisiológico • neuro-muscular 	<p>Aplica un calentamiento especifico del deporte de su elección.</p> <p>Desarrolla una rutina de calentamiento propia</p> <p>Adquiere un sentido de responsabilidad</p> <p>Comprende la importancia del calentamiento</p>	<p>Investigación del concepto y secuencia del calentamiento especifico.</p> <p>Rutina de activación física</p>

Nivel de dominio de la competencia	COMPETENCIA DESARROLLADA	COMPETENCIA EN PROCESO	COMPETENCIA NO DESARROLLADA
	Entrega completa, 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 (10 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
Apertura	1-Concepto de calentamiento físico específico 2-Definición de calentamiento específico. 3-Identifica la importancia del calentamiento físico específico del deporte. 4-Realiza una secuencia de calentamiento físico específico del deporte seleccionado. 5-Demuestra los ejercicios de propiocepción en los movimientos del cuerpo y desplazamientos del deporte en específico. 6.- Desarrollo de habilidades Socioemocionales.	Conos Cuerdas Balones Escaleras. Pizarrón Y otros implementos deportivos	Heteroevaluación Lista de cotejo
Desarrollo	1-Aplica los ejercicios de acondicionamiento físico , por medio de rutinas de entrenamiento específico del deporte: 1.1-fuerza 1.2-Resistencia 1.3-Velocidad. 1.4-Coordinación 1.5-Flexibilidad. 2-Práctica de los fundamentos técnicos del deporte de su preferencia. 2.1-Pase 2.2-Saque 2.3Conducción 2.4-Recepción 2.5.-tiro 2.6-Bote. 2.7-Remate. 2.8-Voleo 2.9-Tiro en movimiento 2.10-Fintas 2.11-Intercepción. 3.-Desarrollo de habilidades socioemocionales	Conos Cuerdas Balones Cajas polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes Cintas Aros Y otros implementos deportivos.	Heteroevaluación Lista de cotejo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Cierre	1.-Desarrollo de habilidades socioemocionales. 2.-Experimenta ejercicios de relajación y respiración.		Coevaluación Juegos lúdicos.
Unidad de competencia II	Aplicación de los fundamentos técnicos, ofensivos y defensivos del deporte de su preferencia.	Sesiones previstas	12
Competencias genéricas	1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.		
Competencias disciplinares	H-16 Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.		
Propósito de la Unidad de Competencia	Aplicación de los fundamentos técnicos, ofensivos y defensivos del deporte de su preferencia.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Eje de desarrollo corporal • Eje de desarrollo recreativo • Eje de fomento deportivo • Eje de fomento a la salud <p>Se valora y cuida de sí mismo</p>	Práctica de fundamentos deportivos.	Vólibol Fútbol Basquetball Banda de guerra Handball Escolta Ajedrez	Aplica de manera correcta los diversos fundamentos técnicos del deporte.	Demuestra de manera práctica la ejecución de los fundamentos técnicos.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

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

Secuencia didáctica 2 (12 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
Apertura	1.-Aplica una secuencia de calentamiento físico. 2.-Demuestra ejercicios de propiocepción en los movimientos del cuerpo y desplazamientos del deporte en específico. 3.- Desarrollo de habilidades socioemocionales	Conos Balones Cuerdas	Heteroevaluación Lista de cotejo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Desarrollo	<p>1-Practica ejercicios de acondicionamiento físico del deporte:</p> <p>1-fuerza 2-Resistencia 3-Velocidad. 4-Coordinación 5-Flexibilidad.</p> <p>2.- Practica los movimientos fundamentales del deporte.</p> <p>3.-Reconocerá la importancia de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos.</p> <p>3-El alumno ejemplificará los fundamentos técnicos del deporte:</p> <p>Fundamentos ofensivos: pase, recepción, conducción, saque, tiro y sistema ofensivo. Fundamentos defensivos: defensa en zona, defensa personal, desplazamientos dentro de la zona de juego.</p> <p>4-El alumno identificará los sistemas básicos defensivos del deporte.</p> <p>5-El alumno identificará los sistemas básicos defensivos del deporte.</p> <p>6-Desarrollo de habilidades socioemocionales</p>	<p>Conos Cuerdas Balones Cajas polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes.</p> <p style="text-align: center;">Material bibliográfico digital (tic's)</p> <p style="text-align: center;">Revistas deportivas.</p>	<p>Heteroevaluación Test físico - técnico</p>
Cierre	<p>1.-Desarrollo de habilidades socioemocionales.</p> <p>2.-Experimenta ejercicios de relajación y relajación</p>	<p>Cuerdas, láminas, cartulinas, balones,</p>	<p>Coevaluación Juegos lúdicos.</p>

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



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Plan de evaluación para la unidad de aprendizaje

Aspecto a evaluar	Criterios de evaluación	Ponderación
Participación en clase	1.- Muestra interés a las actividades deportivas propuestas 2.- Ejecuta de manera adecuada las instrucciones que se le piden. 3.- Realiza las actividades o ejercicios propuestos	40%
Producto	1.-Entrega en tiempo y forma el producto 2.-Elabora el producto con limpieza, organización y estructura. 3.- Cumple con la información requerida	20%
Examen	Demuestra sus habilidades físicas y técnicas del deporte de su elección	40%

Elaboración:	Lef. Carlos Horacio Quijano Valdez. Lef. Milton Yasir Romero Arceo. Lef. Marco Vinicio Garcia Rojas. br. Marcos Eduardo Campos Can.
Revisión y actualización	Dra. América B. Pérez Zapata ambperez@uacam.mx
Fecha de aprobación:	noviembre de 2018