



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje	ACTIVIDAD DEPORTIVA O ARTÍSTICA IV (DEPORTES)		
clave	Tipo	Nivel	Semestre
1772	Obligatoria	Básico	Cuarto
	Créditos	Horas semana	Horas semestre
	2	2	24
Campo disciplinar	FORMACIÓN BÁSICA		
Propósito del campo disciplinar	Emplear la educación física para el mejoramiento de las habilidades, capacidades motrices, cognoscitivas y afectivas de los alumnos, favoreciendo su formación integral y mejorar su calidad de vida		
Eje disciplinar	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		

Unidades de aprendizaje antecedente	Unidades de aprendizaje simultáneas que se relacionen	Unidades de aprendizaje consecuentes
Actividad Deportiva III	Química moderna Física	

Perfil profesional	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
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 formativo. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Caracterización de la unidad de aprendizaje

Partiendo del principio "el ejercicio físico es un medio para el mantenimiento y mejora de la salud", La unidad de aprendizaje Actividad Deportiva IV pretende que el alumno proyecte y adopte mediante la práctica constante de una actividad física o deporte, estilos de vida saludable.

Así mismo, mediante la práctica deportiva construye conductas sociables, propositivas de colaboración, asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades que le permite relacionarse con su entorno social.

En esta unidad de aprendizaje los alumnos pondrán en práctica sus competencias de conocimiento y valoración de sí mismo para fortalecer la cultura de la salud orientada a preservar un entorno biopsicosocial sano en, desde, para y con la comunidad; promoviendo actitudes, hábitos y prácticas para el auto cuidado de la salud.

Se realizan 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.

Propósitos de la unidad de aprendizaje	Adopta mediante la práctica deportiva, actitudes, hábitos y estilos de vida saludable. Valora el auto cuidado de la salud.
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-14 Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana.
Habilidades socioemocionales (*HSE)	Conoce T. El alumno va ejecutar actividades de integración lúdica por medio de dinámicas y juegos deportivos, pre deportivos y lúdicos.

Estructura de la unidad de aprendizaje

Unidad de Competencia I	Adopta estilos de vida saludable a través de la actividad deportiva.		
Unidad de Competencia II	Fundamentos estratégicos del deporte		
Unidad de competencia I	Adopta estilos de vida saludable a través de la actividad deportiva.	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	Valora el auto cuidado de la salud mediante el 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. Que es un estilo de vida saludable	1.1 Concepto. 2.2 Beneficios: 1.2.1 peso corporal 1.2.2 frecuencia cardiaca 1.2.3 talla 1.2.4 alimentación 1.2.5 hidratación 1.2.6 descanso 1.2.7 prevención de enfermedades degenerativas.	Adopta un estilo de vida saludable. Adopta actitudes, hábitos y prácticas para el auto cuidado de la salud.	Elabora, Folletos, trípticos, carteles, material audiovisual relacionados con la importancia de una vida saludable
	2. Fundamentos Técnicos Específicos	2.1 Volibol 2.2 Fútbol 2.3 Basquetball 2.4 Banda de guerra 2.5 Handball 2.6 Escolta 2.7 Ajedrez	Demuestra de manera correcta los diversos fundamentos técnicos específicos del deporte.	Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos.
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 satisfactoriamente con sus evidencias 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
Apertura	1. Aplica una secuencia de calentamiento general y físico. 2. desarrollo de habilidades socioemocionales (convivencia) 3. Analiza el concepto y los beneficios de un estilo de vida saludable.	Conos Cuerdas Balones Escaleras. TICS	Heteroevaluación Lista de cotejo.
Desarrollo	1.- acondicionamiento físico 2-Practica los fundamentos del deporte de su elección en situaciones de juego. 3.- Demuestra su conocimiento y dominio de los fundamentos técnicos durante el desarrollo del juego. 4.-Aplica sus habilidades socioemocionales mediante juegos organizados y cooperativos.	Conos Cuerdas Balones Cajas polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes.	Heteroevaluación Test físico - técnico
Cierre	1.-Aplica sus habilidades socioemocionales mediante juegos organizados y cooperativos. 2.-Experimenta ejercicios de relajación y respiración.	Balones Cuerdas Conos Pañuelos Aros	Coevaluación Juegos lúdicos.

Unidad de competencia II	Los fundamentos tácticos del deporte	Sesiones previstas	12
Competencias genéricas	1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.		
Competencias disciplinarias	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.		



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018**

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Propósito de la Unidad de Competencia Demuestra estrategias de juego durante el desarrollo 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. Sistemas de juego	1.1 sistemas de juego	Estructura las estrategias de juego.	Demuestra sus habilidades en los sistemas de juego del deporte de su elección.
	2. Fundamentos tácticos defensivos	2.1 sistemas defensivos del deporte	Modifica sus fortalezas en la aplicación de los sistemas de juego del deporte.	Ejecuta ejercicios y formaciones ofensivas y defensivas en el deporte de su elección
	3. Fundamentos tácticos ofensivos	2.2 sistemas ofensivos del deporte		

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.

Secuencia didáctica 2 (12 sesiones)

	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
Apertura	1.- Aplica el calentamiento físico general y específico antes de iniciar una actividad deportiva o física. 2.-Demuestra ejercicios de propiocepción en los movimientos del cuerpo y desplazamientos del deporte en específico. 3.- Desarrollo de habilidades socioemocionales.	Conos Cuerdas Balones Escaleras. TICS	Heteroevaluación Lista de cotejo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Desarrollo	1-Acondicionamiento físico 2-Practica los ejercicios de motricidad inteligente, considerado en el deporte. 3-Practica ejercicios y formaciones defensivas de manera individual y colectiva del deporte de su elección y reconoce su importancia. 4.-Practica ejercicios de elaboración de jugadas ofensivas de manera individual y colectiva del deporte y reconoce su importancia. 5.-Desarrollo de habilidades socioemocionales.	Conos Cuerdas Balones Cajas poliméricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes. Tics	Heteroevaluación Test físico - técnico
Cierre	1.-Desarrollo de habilidades socioemocionales. 2.-Experimenta ejercicios de relajación y respiración	Balones Cuerdas Conos Pañuelos Aros	Coevaluación Juegos lúdicos.

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. Marco Vinicio 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

Fecha de aprobación:

Agosto 2018

Revisión y actualización

Mtra. Teresita de Jesús cárdenas Barrera tcarden@uacam.mx
Mtra. Cristina Romanita Lara Pech crirlara@uacam.mx
Mtra. Karla Selene Caamal Pacheco kscaamal@uacam.mx
Mtro. Carlos Manuel Hernández Torres cmherman@uacam.mx
Mtro. Marco Vinicio García Rojas mvgarcia@uacam.mx

Fecha de aprobación:

Junio 2024