



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje	ACTIVIDAD DEPORTIVA O ARTÍSTICA IV		
clave	Tipo	Nivel	Semestre
1772	Obligatoria	Básico	Cuarto
	Créditos	Horas semana	Horas semestre
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>Campo disciplinar</b>	FORMACIÓN BÁSICA		
<b>Propósito del campo disciplinar</b>	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		
<b>Eje disciplinar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eje de desarrollo corporal</li><li>• Eje de desarrollo recreativo</li><li>• Eje de fomento deportivo</li><li>• Eje de fomento a la salud</li></ul> <p>Se valora y cuida de sí mismo</p>		

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

<b>Perfil profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Licenciado en Educación Física.</li><li>• Competencias docentes en el nivel medio superior acreditadas y certificadas por un programa reconocido por el Padrón de Calidad del SINEMS</li></ul>
<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

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.

<b>Propósitos de la unidad de aprendizaje</b>	Adopta mediante la práctica deportiva, actitudes, hábitos y estilos de vida saludable. Valora el auto cuidado de la salud.
<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.
<b>Tipo de competencias disciplinares</b>	Básicas
	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>	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

<b>Unidad de Competencia I</b>	Adopta estilos de vida saludable a través de la actividad deportiva.
<b>Unidad de</b>	Fundamentos estratégicos del deporte



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

## PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

### Competencia II

<b>Unidad de competencia I</b>	Adopta estilos de vida saludable a través de la actividad deportiva.	<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>	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.		
<b>Propósito de la Unidad de Competencia</b>	Valora el auto cuidado de la salud mediante el deporte.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eje de desarrollo corporal</li> <li>Eje de desarrollo recreativo</li> <li>Eje de fomento deportivo</li> <li>Eje de fomento a la salud</li> </ul> <p>Se valora y cuida de sí mismo</p>	Que es un estilo de vida saludable	1.-Concepto. 2.-Beneficios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• peso corporal</li> <li>• frecuencia cardiaca</li> <li>• talla</li> <li>• alimentación</li> <li>• hidratación</li> <li>• descanso</li> <li>• prevención de enfermedades degenerativas.</li> </ul>	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
	Fundamentos Técnicos Específicos	Volibol Futbol Basquetball Banda de guerra Handball Escolta	Demuestra de manera correcta los diversos fundamentos técnicos específicos del	Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos.



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

**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

		Ajedrez	deporte.	
--	--	---------	----------	--



# 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 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

Secuencia didáctica 1 (8 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
<b>Apertura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplica una secuencia de calentamiento general y físico.</li> <li>2. desarrollo de habilidades socioemocionales (convivencia)</li> <li>3. Analiza el concepto y los beneficios de un estilo de vida saludable.</li> </ol>	Conos Cuerdas Balones Escaleras. TICS	Heteroevaluación Lista de cotejo.
<b>Desarrollo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- acondicionamiento físico</li> <li>2-Practica los fundamentos del deporte de su elección en situaciones de juego.</li> <li>3.- Demuestra su conocimiento y dominio de los fundamentos técnicos durante el desarrollo del juego.</li> <li>4.-Aplica sus habilidades socioemocionales mediante juegos organizados y cooperativos.</li> </ol>	Conos Cuerdas Balones Cajas polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes.	Heteroevaluación Test físico - técnico
<b>Cierre</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Aplica sus habilidades socioemocionales mediante juegos organizados y cooperativos.</li> </ol>	Balones Cuerdas Conos	Coevaluación Juegos lúdicos.



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

	2.-Experimenta ejercicios de relajación y respiración.	Pañuelos Aros	
--	--	------------------	--

<b>Unidad de competencia II</b>	Los fundamentos tácticos del deporte	<b>Sesiones previstas</b>	<b>12</b>
<b>Competencias genéricas</b>	1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.		
<b>Competencias disciplinarias</b>	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.		
<b>Propósito de la Unidad de Competencia</b>	Demuestra estrategias de juego durante el desarrollo del deporte.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eje de desarrollo corporal</li> <li>• Eje de desarrollo recreativo</li> <li>• Eje de fomento deportivo</li> <li>• Eje de fomento a la salud</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;">Se valora y cuida de sí mismo</p>	<p>Sistemas de juego</p> <p>Fundamentos tácticos defensivos</p> <p>Fundamentos tácticos ofensivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sistemas de juego</li> <li>• sistemas defensivos del deporte</li> <li>• sistemas ofensivos del deporte</li> </ul>	<p>Estructura las estrategias de juego.</p> <p>Modifica sus fortalezas en la aplicación de los sistemas de juego del deporte.</p>	<p>Demuestra sus habilidades en los sistemas de juego del deporte de su elección.</p> <p>Ejecuta ejercicios y formaciones ofensivas y defensivas en el deporte de su elección</p>

<b>Nivel de</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>COMPETENCIA EN</b>	<b>COMPETENCIA NO</b>
-----------------	--------------------	-----------------------	-----------------------



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

dominio de la competencia	DESARROLLADA	PROCESO	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
<b>Apertura</b>	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.
<b>Desarrollo</b>	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 polimétricas. Mancuernas. Pelotas medicinales. Barras metálicas. Tapetes. Tics	Heteroevaluación Test físico - técnico
<b>Cierre</b>	1.-Desarrollo de habilidades socioemocionales.	Balones Cuerdas Conos	Coevaluación Juegos lúdicos.



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

	2.-Experimenta ejercicios de relajación y respiración	Pañuelos Aros	
--	---	------------------	--

#### 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	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%





# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

## BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

<b>Elaboración:</b>	LEF. Marco Vinicio Rojas LEF. Carlos Horacio Quijano Valdez LEF. Milton Yasir Romero Arceo Br. Marcos Eduardo Campos Can
<b>Revisión y actualización</b>	Dra. América B. Pérez Zapata ambperez@uacam.mx
<b>Fecha de aprobación:</b>	Agosto 2018