



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA

ÁREA ACADÉMICA

Ciencias de la Salud

UNIDAD ACADÉMICA	Programa Licenciatura de Nutrición		
PROGRAMA ACADÉMICO	Licenciatura en Nutrición		
CICLO ESCOLAR	2010-2011		
UNIDAD DIDÁCTICA	Cultura Física y Deporte III		
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	Básico	CREDITOS	1
HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL 4hsm Docente José Israel Ayala Aguilera	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm Fecha de elaboración 11/Ene/11		
HORAS TEÓRICAS 1	HORAS PRÁCTICAS 3 hsm	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA 4 hsm.	TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE 64

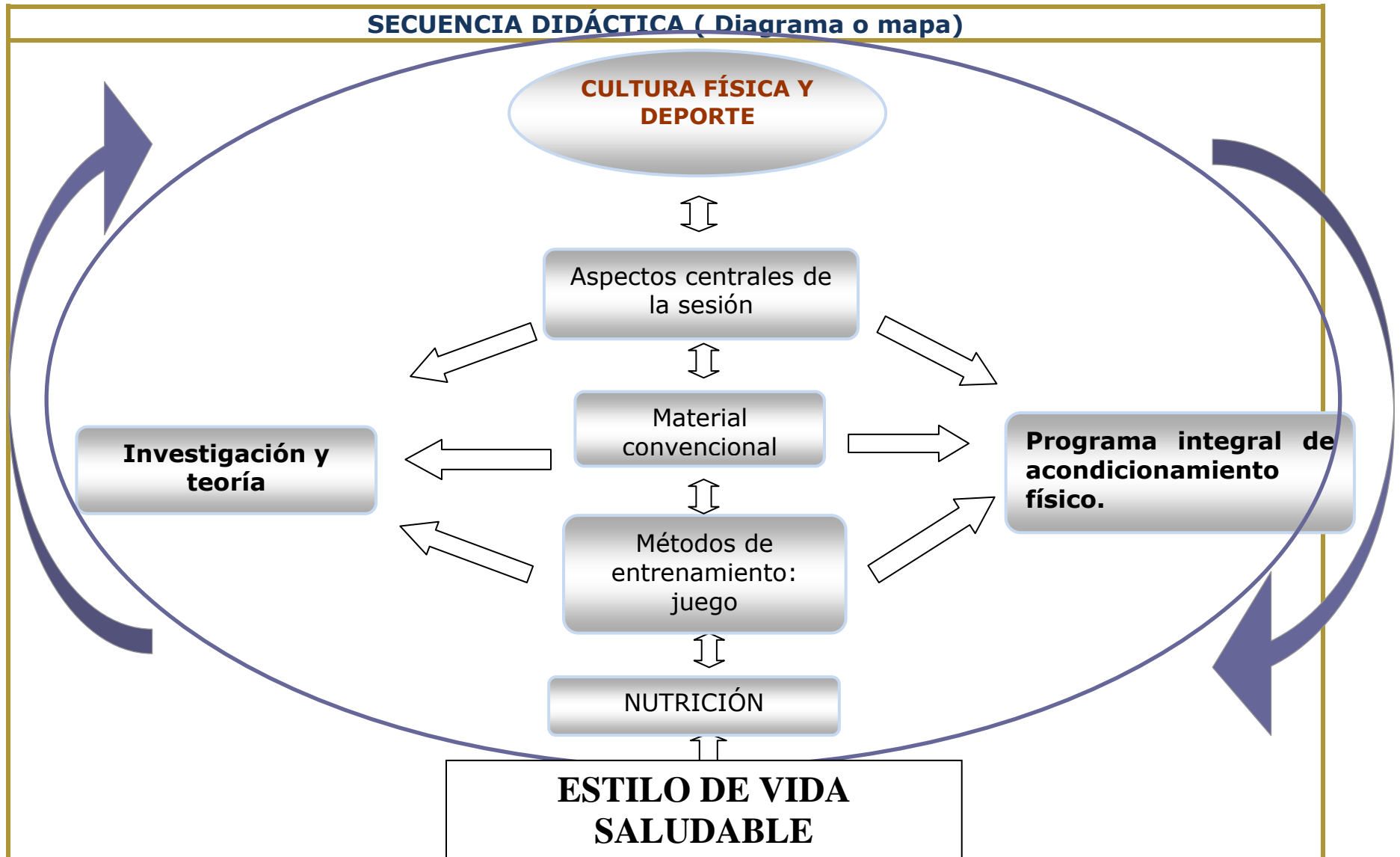
COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Diseña y aplica programas de actividad física, en donde involucra materiales convencionales, para su práctica, reconoce, conoce y realiza en sus actividades deportivas los elementos centrales de una sesión de acondicionamiento físico, dando énfasis al método del juego así como determina los ejercicios aconsejados durante el ejercicio y en actividades cotidianas.

UNIDADES DE COMPETENCIA

- 1.- Reconoce, conoce y realiza durante las sesiones y los programas que diseña, los aspectos centrales de una sesión de acondicionamiento físico.
- 2.- Utiliza materiales convencionales en las sesiones de acondicionamiento físico, con la finalidad de mejorar la condición física enfocada a la salud.
- 3.- Conoce los diferentes métodos de entrenamiento de las capacidades físicas condicionales orientadas a la salud, poniendo especial énfasis en el método del juego como recurso para fomentar la práctica de actividad física en un paciente específico.
4. – Emplea durante una sesión de acondicionamiento físico, los ejercicios adecuados y aconsejados para incidir de manera positiva en la práctica de ejercicios durante las tres fases de una sesión. Así como sabe las recomendaciones para una adecuada higiene postural.
- 5.- Diseña y aplica un programa de acondicionamiento físico para un paciente que sea elegido para mejorar su condición física, tomando en cuenta los elementos de un programa integral.

SECUENCIA DIDÁCTICA (Diagrama o mapa)



ESCENARIOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE
Cancha deportiva Patio escolar Pista de atletismo Salón de clases	Trípticos Videos Carteles Manuales Textos científicos
REQUERIMIENTOS DIDÁCTICOS	LINEAMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN
Cuerdas, balones, bicicletas, colchones, balones medicinales, ligas, mancuernas, bicicletas, cañón, computadora.	Procedimientos conceptos actitudes Tareas presentadas Portafolio Actividades diarias Proyecto semestral-video

UNIDAD DE COMPETENCIA 1	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Reconoce, conoce y realiza durante las sesiones y los programas que diseña, los aspectos centrales (inicial, medular y final – calentamiento, parte principal y relajación) de una sesión de acondicionamiento físico.	17

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Reconoce los aspectos centrales de una sesión.	Define los conceptos de: calentamiento, fase medular y relajación	Elabora una sesión con sus partes.	Respeta, colabora y participa de manera activa en la búsqueda y puesta en acción de ejercicios propios para cada parte de una sesión de acondicionamiento físico.
Conoce y realiza los aspectos centrales de cada parte de la sesión.	Conoce que aspectos lleva cada elemento de la sesión y que ejercicios son más adecuados.	Efectúa ejercicios propios de cada parte de la sesión.	
Aplica ejercicios específicos para cada parte de la sesión	Clasifica ejercicios adecuados para cada parte de la sesión.	Aplica ejercicios específicos de cada parte de la sesión.	
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO	

<p>Presentación de programa</p> <p>Se informa sobre los aspectos que se trabajaran a lo largo de la UNIDAD de competencia 1:</p> <p>Conceptos básicos y que se relacionan con la actividad física.</p> <p>Realizar una clase en donde se presenten las tres partes principales.</p> <p>Interpretación de los ejercicios realizados</p> <p>Reconoce la importancia de la sesión en la elaboración del programa integral de ejercicio.</p>	<p>Y/O SUPERVISADO</p> <p>Se investigan y se presentan los conceptos básicos y que se relacionan con la actividad física.</p> <p>Se presenta el programa de actividad física del estado de Guanajuato y la estructura del programa de ejercicio.</p> <p>Interpretación de los ejercicios y sus características.</p> <p>Se muestra un programa de ejercicio: "Universitarios Activos y saludables" de la UANL.</p>	<p>Investiga en diferentes fuentes bibliográficas diferentes tipos de pruebas.</p> <p>Elabora una sesión de acondicionamiento físico y la compara con la de sus compañeros para mejorarla.</p> <p>Analiza y encuentra los elementos centrales relacionados con la evaluación en diferentes programas de actividad física.</p>
--	--	---

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Utiliza materiales convencionales en las sesiones de acondicionamiento físico, con la finalidad de mejorar la condición física enfocada a la salud.	17

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Determina que materiales se usan para la actividad física.	Materiales. Material para el ejercicio.	Realiza una sesión de ejercicio en donde se involucren las tres partes principales de una sesión de acondicionamiento físico e involucra en su acción materiales convencionales propios para un objetivo en particular incidiendo en las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Disfruta y Participa de manera activa en la realización de la sesión.
Utiliza en sesiones completas materiales propios para la actividad física.	Sesión de ejercicio. Material para la actividad física.		Comprende que los tipos de ejercicio le permiten asumir los retos y responsabilidades por el cuidado de su salud
Establece la diferencia entre un material convencional y no convencional así como su funcionalidad en una sesión de acondicionamiento físico.	Material convencional. Material no convencional.		<p>Acepta que la clase de cultura física no solo es para hacer ejercicio.</p> <p>Valora los elementos de una sesión.</p> <p>Colabora en la puesta en marcha de una sesión completa.</p> <p>Comparte sus ideas y se retroalimenta de los otros.</p> <p>Cuida su corporalidad como parte</p>

			integral de su competencia motriz
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
<p>Presentación de la unidad</p> <p>Secuencia didáctica: Presentación de una sesión ejemplo.</p> <p>Análisis e identificación de las partes, en un cuadro de análisis establece aquellos aspectos que se saben a profundidad del tema, en otra columna aquellos que se conoce y en la tercera columna lo que se desconoce.</p> <p>Presenta resultados</p>	<p>-Se presenta la sesión a los alumnos y se dan a conocer textos así como referencias de internet de materiales convencionales para obtener información a profundidad.</p> <p>-El alumno lee y analiza el texto y da un punto de vista individual.</p> <p>- Se forman equipos para determinar qué aspectos debe cumplir un material y como desarrollarían una sesión con ellos.</p> <p>- El docente recoge información (evaluación), y se presenta ante todo el grupo por medio de las ideas de todos los miembros.</p>	<p>Identifica los principales materiales utilizados para una sesión, en un cuadro de análisis establece aquellos aspectos que se saben a profundidad del tema, en otra columna aquellos que se conoce y en la tercera columna lo que se desconoce.</p> <p>Sistematizada esta información y reconociendo las faltas de conocimiento así como el saber que se posee, se pasa al análisis en donde en un escrito o listado según el equipo decida, para planear la estrategia de acción. Con afirmaciones o un texto de esta forma se definen los pros y contras de ciertos ejercicios con algún material, sus características y que acciones integrales se deben ejecutar en cada parte de la sesión.</p> <p>Con esta información se redacta y define los ejercicios y los materiales a usar.</p> <p>Se presenta la primer fase de resultados en donde dan a conocer a sus compañeros:</p> <p>Definición de material. Definición y ejemplo de material convencional. Definición y ejemplo de material no convencional. Ejercicios con materiales convencionales. Posibles lesiones con estos materiales.</p>	

La sesión se desarrolla de acuerdo a lo investigado. Se sale al patio y se realiza una sesión por el maestro con diversos materiales.	
---	--

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Conoce los diferentes métodos de entrenamiento de las capacidades físicas condicionales orientadas a la salud, poniendo especial énfasis en el método de juego como recurso para fomentar la práctica de actividad física en un paciente específico.	17

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Define y reconoce las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Capacidades condicionales Capacidades coordinativas.	Elabora un programa de actividad física y nutrición según los objetivos del paciente y los del programa físico después de la evaluación, englobando y articulando los conocimientos adquiridos en otras asignaturas. Relaciona saberes específicos de la nutrición con la actividad física, así como su aplicación tomando en cuenta los la beneficios físicos, psicológicos y sociales de la AF, según el paciente y su edad, género, estrato social, posibilitando	Respeto por los compañeros. Reconoce sus deficiencias de conocimiento.
Determina la intensidad y toma en cuenta los principios específicos del entrenamiento del ejercicio de un paciente.	Intensidad de ejercicio. Frecuencia cardiaca en ejercicio. Frecuencia cardiaca máxima. Fórmula de tanaka.		Es responsable al entregar sus trabajos en tiempo y forma.
Estructura un programa personal de acondicionamiento físico y determina que método de entrenamiento es más prudente de acuerdo a los objetivos del paciente.	Programa personal de acondicionamiento físico.		Respeto sus capacidades y las de sus compañeros. Se integra en equipo. Coopera con las actividades en el salón y fuera de él. Mejora sus estilos de vida y los orienta a una vida saludable.

		actividades orientadas a la salud para incidir en los estilos y calidad de vida de la población.	
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
<p>Se realiza una evaluación física individual para conocer como es cada ejercicio en que consiste la prueba.</p> <p>Buscar un paciente para aplicar la evaluación física, de acuerdo a las posibilidades del evaluador y las características del paciente.</p> <p>Generar en un primer momento el informe de la evaluación diagnóstica nutricional y de actividad física para empezar un programa de ejercicio.</p>	<p>Se explica el procedimiento de esta estrategia, cuales son los objetivos, competencias a desarrollar, lo que se espera obtener y los temas que se abordarán en el proyecto y durante todo el semestre como: iniciar el proyecto del plan de ejercicio con la evaluación física y nutricional para saber que ejercicios y régimen alimenticio se deberá emprender para obtener beneficios en la salud.</p>	<p>En esta etapa se cuenta con un conocimiento base de elementos que permitieron el plan de actuación y elegir el grupo de edad, además de contar con la orientación y exposición de los temas relacionados con el proyecto, los alumnos tendrán que buscar en los libros básicos, internet y el uso de programas específicos. Se les dará las fechas para la tutoría.</p> <p>El alumno involucra los saberes necesarios retomando los semestres anteriores de las áreas involucradas.</p> <p>Durante las sesiones desde el primer mes el docente indagará del trabajo realizado, entrevistará a los alumnos, podrá orientar a los alumnos.</p> <p>Durante todas las sesiones presenciales se presentarán temas relacionados y necesarios que orienten el diseño de programas de actividad física además se realizarán actividades en el patio, gimnasio, cancha o área que permita la ejecución de actividades motrices de diferentes grupos de edad para orientar los programas de los diferentes equipos, esto será a manera de taller.</p> <p>La evaluación será permanente (sumativa), que garantice una tutoría constante por parte del profesor y evitar trabajos de una sola noche. Cada sesión los alumnos avanzarán y cada mes se realizará una evaluación.</p> <p>Parte de la evaluación será la puesta en acción del plan de actividad física y nutrición con el paciente que se escogió.</p>	
RECURSOS DIDÁCTICOS:			

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Emplea durante una sesión de acondicionamiento físico, los ejercicios adecuados y aconsejados para incidir de manera positiva en la práctica de ejercicios durante las tres fases de una sesión. Así como sabe las recomendaciones para una adecuada higiene postural.	17

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social

<p>1 Describir los ejercicios adecuados y aconsejados para la práctica de la actividad física.</p> <p>2 emplea y realiza ejercicios adecuados durante las tres fases de un sesión en un programa de ejercicio.</p> <p>3. Determina movimientos adecuados para la práctica de actividades cotidianas (como cargar objetos, estar sentado frente a la computadora)</p>	<p>Clasificar los ejercicios aconsejados y determina cuales son desaconsejados.</p> <p>Analizar los conceptos relacionados con estos ejercicios.</p> <p>Elaborar un plan de trabajo para iniciar el proyecto del programa.</p> <p>Distinguir los elementos del equipamiento básico para hacer actividad física</p> <p>Conocer las diferentes orientaciones que engloba un programa.</p> <p>Analizar las bases teóricas del entrenamiento</p> <p>Analizar diferentes tipos de entrenamiento</p>	<p>Efectuar un programa general para la adquisición de la forma física</p> <p>Utilizar los requerimientos básicos para hacer actividad física</p> <p>Investigar y aplica los elementos básicos de un programa y las diferentes categorías que conforman un programa.</p> <p>Elabora un tríptico donde aconseja los beneficios de una adecuada higiene postural.</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros.</p> <p>Participar en las diferentes actividades físico - deportiva</p> <p>Experimentar los efectos fisiológicos de la actividad física</p>
--	--	---	---

ESTRATEGIA		
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
<p>Presentar los beneficios y el concepto de la higiene postural.</p> <p>Determinar su función y relación con los Estilos de vida saludable.</p> <p>Enfrentar a una discusión sobre porque sería adecuado dar a conocer a la población la necesidad de mejorar su postura.</p> <p>Elaborar un tríptico como elemento de prueba de su investigación.</p>	<p>Elaboración de un tríptico fundamentado en la investigación sobre la higiene postural y los beneficios de una adecuada alineación de los segmentos corporales para: oficinistas, alumnos de primaria, cargadores, publico en general.</p>	<p>Investigación</p> <p>Elaborar tríptico y presentarlo sobre la adecuada higiene postural.</p>
RECURSOS DIDÁCTICOS:		
<p>Aula equipada</p> <p>Presentaciones electrónicas</p> <p>Biblioteca</p> <p>Centro de computo</p> <p>Material didáctico específico para las disciplinas a desarrollar.</p> <p>Reglamento del programa.</p>		

UNIDAD DE COMPETENCIA 4	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Diseña y aplica un programa de acondicionamiento físico para un paciente en el cual se mejore la condición física, tomando en cuenta los elementos de un programa integral.	17

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
------------------------	--	------------------------------------	--

<p>Sabe los elementos para diseñar un programa de acondicionamiento físico.</p> <p>Conoce y aplica los elementos necesarios para mejorar la condición física de un paciente enfocada a la salud.</p> <p>Analiza y reorienta la condición física de manera cualitativa y con la posibilidad de mejora de los estilos de vida de las personas.</p> <p>Diseña, aplica y evalúa un programa integral, tomando en cuenta: intensidad, frecuencia, tipo, metodología del entrenamiento, duración, principios generales del entrenamiento, objetivo del paciente, evaluación antropométrica y evaluación de la aptitud física, así como referentes de un texto de corte científico.</p>	<p>Clasifica los ejercicios y determina cuales deben aplicarse según la evaluación física.</p> <p>Analiza los conceptos relacionados con estos ejercicios y los aplica en el fundamento del programa de ejercicio.</p> <p>Elabora un plan de trabajo para iniciar el proyecto del programa.</p> <p>Distingue los elementos del equipamiento básico para hacer actividad física y evalúa las posibilidades del paciente para realizar AF en casa o en un área especial.</p> <p>Conoce las diferentes orientaciones que engloba un programa.</p> <p>Analiza las bases teóricas del entrenamiento y los diferentes tipos de entrenamiento.</p>	<p>Efectúa un programa general para la adquisición de la forma física y condición física orientado a la salud.</p> <p>Utiliza los requerimientos básicos para hacer actividad física</p> <p>Investiga y aplica los elementos básicos de un programa y las diferentes categorías que conforman un programa.</p> <p>Elabora un reporte de investigación donde da a conocer los beneficios (físicos, psicológicos y sociales) que obtuvo su paciente en el programa de alimentación y AF.</p>	<p>Analiza los errores y aciertos en la aplicación de un programa de actividad física.</p> <p>Respeto el nivel de su paciente y promueve su mejora.</p> <p>Enfatiza en la necesidad de combinar actividad física y nutrición para mejorar la calidad de vida de los pacientes.</p> <p>Ser puntual</p> <p>Respeto a los compañeros.</p> <p>Participa en las diferentes actividades físico - deportiva</p> <p>Experimenta los efectos fisiológicos de la actividad física</p>
--	---	--	---

ESTRATEGIA		
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
<p>Presentar los elementos de un programa de ejercicio.</p> <p>Analizar programas de ejercicios enfocados a diferentes poblaciones.</p> <p>Determinar cuál es la función y relación con los Estilos de vida saludable y los programas de ejercicio</p> <p>Discutir sobre los elementos de los programas que se investigaron e identificar similitudes y diferencias.</p> <p>Recuerda los elementos vistos en metodología de la investigación para elaborar un reporte del proyecto de investigación para presentar el programa y resultados.</p>	<p>Determina cuales son los elementos de un programa integral de acondicionamiento físico.</p> <p>Sistematiza las formas en que un programa se relaciona y mejora los estilos de vida saludable y la calidad de vida.</p> <p>Se efectúa un análisis de un protocolo de investigación y de un proyecto de investigación donde se obtienen los puntos esenciales, de cada formato y se unifica la forma de entrega.</p>	<p>Investigación de los elementos de un programa.</p> <p>Elabora un proyecto de investigación, donde da a conocer los elementos centrales del programa empleado con un paciente, sus formas de evaluación, el sustento teórico de la propuesta de actividad física, que hizo y que no hizo el paciente y por qué, sus resultados, conclusiones y discusión de la propuesta.</p>
RECURSOS DIDÁCTICOS:		

Aula equipada
Presentaciones electrónicas
Biblioteca
Centro de computo
Material didáctico específico para las disciplinas a desarrollar.
Reglamento del programa.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	20%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	60%
Actitud propositiva hacia la clase	Investigación y exposición	20%

SECUENCIA DIDACTICA

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN / PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
1 ENERO	17-21	Presentación del curso por parte del docente Análisis de conceptos básicos de la materia (educación y acondicionamiento físico III),	Interacción alumnos - maestro	Diferenciar las partes centrales de la actividad física.	Investigar Juego de palabras. Investigación de los beneficios de la AF	Aula equipada
2	17-21	Beneficios de la actividad física. Tipos de actividad física.	Trabajo en equipos	Determinar conceptos y beneficios de la actividad física.	Juego de determinar conceptos y tipos de actividad física	Aula equipada
3	24-28	Inicia proyecto de programa de actividad física: Ficha de evaluación.	Se hace una ficha de evaluación y se realiza una prueba física.	Determina los elementos de una ficha de evaluación y de una prueba de ejercicio.	Ficha de evaluación. Prueba física.	Aula equipada y cancha.
4	24-28	Fisiología del ejercicio Esfuerzo Deporte Reacciones agudas y adaptaciones crónicas al ejercicio	Determinar los cambios que se presentan con el ejercicio.	Investiga que es la bioadaptación.	Concepto y cambios físicos en el organismo con el ejercicio.	Aula equipada Canchas deportivas.
5 FEBRERO	31-4	Principios básicos del entrenamiento. Especificidad. De desuso. Sobrecarga progresiva. Días duros y fáciles.	Conoce cada elemento para aplicarlo en su programa de ejercicio.	Emplea cada principio en su programa.	Realiza de manera práctica cada principio.	Canchas deportivas.

		Periodización.				
6	31-4	Sistemas energéticos. Adaptaciones cardiocirculatorias durante el ejercicio.	Reconoce los sistemas energéticos y su presencia en el ejercicio.	Realiza actividades donde se presenten los sistemas energéticos.	Sistematiza los ejercicios y la presencia de sistemas energéticos.	Canchas deportivas y aula equipada.
7	8-11 (7 FERIAD O)	Beneficios del ejercicio. Tipos de ejercicio.	Sabe cómo emplear la flexibilidad, fuerza y resistencia en un programa de ejercicio	Determina los benéficos del ejercicio.	Cuadro de los beneficios del ejercicio y tipos de ejercicio.	Cancha y aula equipada.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS FUENTES DOCUMENTALES Y
8	8-11	Métodos de entrenamiento: Resistencia continuo, interválico, repetición.	Realizar el método de entrenamiento.	Sistematiza los ejercicios y los compara con los métodos.	Resumen de ejercicios y comparación con métodos.	Aula y cancha.
9	14-18	Programa de ejercicio (aeróbico-caminata-trote- bicicleta): 13-19 años. 20-29 años. 30-50 años. 51-60 años.	Conoce los elementos de un programa aeróbico por edades.	Revisar texto de seguridad y actividad física saludable	Resumen de texto y elementos del programa aeróbico.	Aula y cancha.
10	14-18	Método de entrenamiento de la velocidad (3 a 23 años). Desplazamiento. Facilitada o supervelocidad. De reacción. Gestual.	Conoce los elementos de un programa de velocidad.	Revisa el texto base de la asignatura	Resumen del apartado de velocidad.	Aula.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS FUENTES DOCUMENTALES Y
11	21-25	Entrenamiento de la fuerza: Máxima. De tensión. De velocidad. De resistencia. Circuito: -sentadilla con balón medicinal. -saltar la cuerda. -golpeo en domis. -abdominales. -mancuernas. -trote.	Conoce y aplica en su programa elementos de un programa de entrenamiento de la fuerza.	Sabe cuáles son los métodos de entrenamiento de la fuerza.	Aplicación del método de fuerza en su programa.	Aula.
12	21-25	Flexibilidad: Estática. Pasiva. Cinética.	Yogalates, actividad para conocer el entrenamiento de la flexibilidad.	Determina los momentos en que se presentaron los tres métodos de entrenamiento.	Reporte de la práctica con relación a la teoría.	Aula y cancha.
13 FEB-MAR	28-4	Continua proyecto: Fase II programa global de actividad física, propuesta de ejercicios y alimentación de acuerdo a la evaluación del paciente. Iniciación deportiva de hand ball y volley ball.	Revisión de la segunda fase del programa. Conoce los elementos centrales del hadball y volley ball.	Revisar reglas del hand ball y volley ball.	Hacer resumen de reglas y contrastarlas con la actividad realizada y como se empearía en diferentes poblaciones.	Cancha.
14	28-4	Clase de tae-bo en el salón	Integrar los métodos de entrenamiento en	Diversificar las acciones motrices con	Evidencia de la actividad.	Espacio cerrado.

			una clase.	su paciente.		
15	7-11	Juego de soccer.	Involucrar métodos de entrenamiento en la práctica del soccer.	Relaciona la teoría con la práctica.	Evidencia de la relación.	Cancha de pasto sintético.
16	7-11	Valoración física del alumno para saber cómo aplicarla con su paciente.	Segunda fase de evaluación para alumnos.	Aplica segunda fase con paciente.	Proyecto.	Aula y cancha.
17	14-18	Circuito escalón (escalones de cancha de pasto sintético).	Presentar alternativas de acondicionamiento físico.	Realiza la actividad.	Evidencia de la actividad realizada.	Escalones de cancha.
18	14-18	Ejercicios de velocidad. Principios de tochito bandera (los 10 pases) y tochito bandera.	Dar a conocer las reglas del tochito bandera.	Revisar las reglas del tochito bandera.	Resumen de las reglas y evidencia de la actividad.	Cancha.
19	22-25 (21 FERIAD O)	Ejercicios de intervalos en área grande de la cancha de fútbol. Handball en área grande.	Ejecutar acciones vistas en teoría.	Relaciona la teoría con la práctica.	Relación de teoría y práctica.	Cancha de pasto sintético.
20	22-25	Circuito de fuerza (resistencia), con materiales (tapetes, mancuernas, bolas medicinales).	Diversifica su práctica de actividad física con materiales convencionales para la misma.	Realiza actividades con materiales convencionales.	Determinar que es un material convencional y como se usa.	Laboratorio de cultura física y deporte.
21	28-31 (1 FERIAD O)	Yoga (trabajo de resistencia, flexibilidad y fuerza).	Se involucra todos los métodos de entrenamiento	Realizar actividad utilizando material convencional y diversificando los métodos de entrenamiento.	Relaciona teoría con práctica.	Laboratorio de cultura física y deporte.
22	28-31	Tochito bandera con listón.	Realiza la actividad conociendo las reglas.	Utiliza una diversidad de patrones motrices para jugar.	Evidencia de la actividad.	Cancha de pasto sintético.
23 ABRIL	28-1	Juegos con bastón.	Realiza actividades con bastón (no	Ejecuta acciones motrices con bastón	Evidencia de la actividad.	Laboratorio de cultura física y

			convencional).	enfocadas a l juego.		deporte.
24	4-8	Quemados en el área grande de futbol, 5 balones para quemar a los que tratan de llegar de un extremo a otro.	Se profundiza en el juego y manipulación de objetos.	Enfoca esta actividad a diferentes edades.	Evidencia de la actividad.	Cancha de pasto sintético.
25	11-15	Secuencia rítmico-aeróbica con bastón en el salón.	Promover la realización de actividades rítmicas para mejorar la salud.	Ejecuta las acciones coordinativas para mejorar la salud.	Evidencia de la actividad.	Laboratorio de cultura física y deporte.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
SEMANA SANTA	18-29	ABRIL SEMANA SANTA				
26 MAYO	2-6	Continua proyecto Circuito de acción motriz con bastones. Hockey con palos.	Clasificar diversas actividades físicas lúdicas con material no convencional. Elaborar el proyecto de investigación.	Diseña, rediseña y evalúa su proyecto.	Proyecto	Cancha
27	9-13	Continua proyecto Clase de basquetbol en parque arroyo de la plata. Tríptico de higiene postural (entrega).	Distinguir los elementos del equipamiento básico para hacer actividad Reconoce los elementos de una mejor higiene postural.	Determina su método pudiendo utilizar el de circuito	proyecto	Aula equipada Actividad física y salud II (LEF)

28	16-20	ORDINARIO				
----	-------	-----------	--	--	--	--

FUENTES DOCUMENTALES (*5 mínimo, uno o dos en otro idioma y máximo de 5 años atrás*)

Programa de Educación Física. Secretaria de Educación y Cultura 2007

Programa de apoyo estudiantil, Actividad física y salud II, Licenciatura en Educación Física, SEP, 2002.

Actividad física y salud, Ed. INDE, Madrid, 2006.

Reina, L., Martínez, V. (2003). "Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico". Ciencias del deporte.

Manual de metodología y entrenamiento deportivo, Ed. INDE.