



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO**

**Vicerrectoría de Docencia
Dirección General de Educación Media Superior**

Programa Educativo plan 06 por competencias

Asignatura: CULTURA FÍSICA I

Código: 0003

Nivel: A01

Créditos: 2

El presente programa de asignatura ha sido elaborado de acuerdo al análisis y acuerdos de la Academia de Cultura Física; en el marco del 1er. Foro de Academias del Bachillerato Universitario (2010-2011). Como tal representa el trabajo colegiado de los profesores.

Comisión de Elaboración:

MCs. BONILLA CARRASCO JAVIER MANUEL

MCs. ESCALONA LARA MARA ERIKA

MCs. PÉREZ RAMÍREZ HECTOR ARTURO

MCs. LÓPEZ AGUILAR LUIS EDMUNDO

MCs. RAMÍREZ OYARZABAL LUIS ALBERTO

L.C.F. FUENTES FLORES LUIS JAVIER

L.C.F. QUINTERO CARRASCO JOSÉ

L.C.F. PÉREZ LÓPEZ OCTAVIO ABRAHAM



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

L.C.F. MURRIETA RODRÍGUEZ LINO

L.C.F. GONZÁLEZ GARRIDO ZULEMA

L.C.F. ARIZA FERNÁNDEZ CINTYA VERÓNICA

Fecha: JULIO 10 DE 2012.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Unidad Académica: Bachillerato Universitario BUAP

Programa Educativo: Plan 06/competencias

Modalidad Educativa: Escolarizada

Nombre de la Asignatura: Cultura Física I

Código: 0003

Nivel: A01

Ubicación en el mapa curricular: ÁREA DE HUMANIDADES, NIVEL TRONCO COMÚN

Correlación: Con las asignaturas de Psicología y Biología

Asignaturas precedentes: NINGUNA

Asignaturas subsecuentes: Cultura Física II, III

Carga Horaria del Estudiante:

Teoría		Práctica		Trabajo independiente		Total	
Horas	Créditos	Horas	Créditos	Horas	Créditos	Horas	Créditos
0	0	2	2	4	0	6	2



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Perfil del docente de la asignatura:

Disciplinas profesionales que puedan impartir el programa:	Cultura Física y Educación Física
Grado Académico Mínimo:	Licenciatura
Experiencia Docente:	2 años
Competencias Docentes:	<p>Competencias de la RIEMS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo 3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque 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. <p>Competencias Docentes de Cultura Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Un profesional que actúa como promotor, organizador y mediador potencial del desarrollo integral del estudiante. ❖ Un docente que cuenta con una preparación afín al área de conocimiento que impartirá y preparación didáctico-pedagógica para ser capaz de diseñar y propiciar ambientes de aprendizaje. ❖ Un académico que, respetando las características individuales del estudiante, promueve la construcción del conocimiento, la integración social y la capacidad de adaptación. ❖ Un promotor que a través de actividades conjuntas e interactivas propicia zonas de construcción para que el estudiante se apropie de conocimientos estructurados en las actividades escolares, siguiendo una dirección intencionalmente determinada. ❖ Un docente que trabaja para establecer una relación respetuosa y empática con los estudiantes, por lo que su eje rector queda definido por las necesidades y potencialidades



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<p>de los mismos y que, por ello, utiliza sus recursos personales para poner a disposición de los estudiantes sus experiencias y conocimientos.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Un académico cooperativo y autocrítico en los grupos colegiados a los que pertenece.
Rol del docente con relación al estudiante:	<ul style="list-style-type: none">❖ El docente desarrollará en los estudiantes todo su potencial basado en la realización práctica de acciones lúdico motriz que permitan la expresión corporal, el desarrollo de habilidades y destrezas al tiempo que manifiesten actitudes y valores responsables en donde la presencia física del estudiante y el profesor no sea un requisito indispensable para que se produzca el aprendizaje.❖ Permitirá en los estudiantes la libre creación de actividades creativas e innovadoras con responsabilidad social.❖ Reforzara con los alumnos un alto perfil de liderazgo que coadyuve a tomar decisiones con sentido humanista.❖ Sera un orientador y facilitador de los contenidos y tiempos de estudio propiciando ambientes adecuados y flexibles que orienten dicho proceso educativo.❖ Enfoca la atención primordialmente en el estudiante más que en el mismo docente, conduce el aprendizaje utilizando las tics, promueve el proceso autoformativo, mayor interacción docente-estudiante, estudiante- estudiante, estudiante- materiales.❖ Permite recibir retroalimentación personalizada tan frecuentemente como sea necesaria, ésta se da tanto del profesor como de los demás estudiantes.

CONTENIDO ACADÉMICO

PROPÓSITOS DE LA ASIGNATURA:

Fortalecer en los alumnos del 1er año de preparatoria las capacidades físicas coordinativas y condicionales al igual que los fundamentos del Atletismo a través, de actividades físico recreativas y que les permitan de manera sistemática la práctica de habilidades y destrezas, de los ejercicios generales de aplicación y acrobáticos a un nivel reproductivo, aplicativo y creativo que fomente en ellos los valores universales, la investigación e integración social que coadyuven para tener una mejor calidad de vida.



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO**

Elementos del perfil que atiende:

Competencias a desarrollar en la Asignatura:

Genéricas	Disciplinares Básicas	Disciplinares Extendidas	Definidas por la Academia
<ul style="list-style-type: none"> • CATEGORÍA 1 (Se auto determina y cuida de sí). <u>COMPETENCIA: ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</u> Atributos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. ✓ Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. ✓ Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. 			<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades físicas en base a sus intereses mediante la confrontación lúdica para valorar sus cualidades y las de otros superando las distintas situaciones motrices de las sesiones de cultura física y de la vida cotidiana.
<ul style="list-style-type: none"> • CATEGORÍA 5 (Trabaja en forma colaborativa). <u>COMPETENCIA: PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</u> Atributos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos. 			



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<ul style="list-style-type: none">✓ Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.✓ Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.			
--	--	--	--



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO**

BLOQUE DE APRENDIZAJE 1: GIMNASIA BÁSICA

BLOQUE I: GIMNASIA BÁSICA	TIEMPO: 40 SESIONES DE 50' CADA UNA
UNIDAD DE COMPETENCIA: Identifica, modifica y mejora actitudes, reafirmando valores para dar sentido y significado a su comportamiento y su entorno social por medio de actividades deportivas de conjunto.	

SABERES			COMPETENCIAS	
Declarativos	Procedimentales	Actitudinal /Valoral	Genéricas/Atributos	Disciplinares
<p>Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática de la Gimnasia a través de monitores, videos, conferencias, pláticas y de sus experiencias propias, etc.</p>	<p>Conocimiento de los fundamentos de la Gimnasia Básica, expresión de sus modalidades y formas, identificación y creación de posibilidades de movimiento.</p>	<p>Fomentar los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, trabajo en equipo, responsabilidad y aspectos psicológicos del adolescente.</p>	<p>CATEGORÍA 1 (Se auto determina y cuida de sí). <u>COMPETENCIA: ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</u></p> <p><u>Atributos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3. Cultiva relaciones 	<p>Realiza actividades físicas en base a sus intereses mediante la confrontación lúdica para valorar sus cualidades y las de otros superando las distintas situaciones motrices de las sesiones de cultura física y de la vida</p>



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

			<p>interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>CATEGORÍA 5 (Trabaja en forma colaborativa).</p> <p><u>COMPETENCIA:</u> <u>PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</u></p> <p><u>Atributos:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.3. Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.	
--	--	--	--	--



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

			CRITERIOS DE DESEMPEÑO	
			<p>Los alumnos para el logro de sus competencias deberán de participar activamente en las sesiones de Cultura Física manifestando movimientos, habilidades y destrezas armónicamente, realizar acciones en lo individual, en parejas y por equipos, manifestar ayuda a sus compañeros, empatía y solidaridad en todo momento.</p>	

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVIDENCIAS Y/O PRODUCTOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabajo grupal ❖ Preguntas exploratorias ❖ Monitores ❖ Lluvia de ideas ❖ Exposición e Instrucciones ❖ Analogías ❖ Resumen ❖ Videos y fotos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Subrayar un texto ❖ Elaborar Mapas conceptuales ❖ Resumen ❖ Mesa de debates ❖ Exposiciones ❖ Observar y describir ❖ Imitación. ❖ Preguntas ❖ Búsqueda de características 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Videos de consulta ❖ Páginas de internet ❖ Investigación en línea ❖ Libros especializados ❖ Revistas especializadas ❖ Material deportivo específico 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Portafolio de evidencias ❖ Videos tomados en clase ❖ Lista de cotejo ❖ Maqueta ❖ Tabla comparativa de las pruebas de eficiencia física ❖ Fotografías ❖ Creación composición rítmica ❖ formación de pirámides



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Bibliografía Básica.

MICROGIMNASIA. Amar el cuerpo, LA

Munné Ramos, Antoni.

EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA

Mac Dougall, Duncan J..Wenger, Howard A..Green, Ho

EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Heyward, Vivian H..

GIMNASIA PARA BEBES (cartoné y color)

Zukunft-Huber, Barbara.

MANUAL DE AYUDAS EN GIMNASIA (Bicolor)

Araújo, Carlos.

MIL 500 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA, LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN E

Freo, Alessandro del.

MIL EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

Barta Peregot, Ana Mª.Duran Delgado, Conxita.

MIL EJERCICIOS DE EXPRESIÓN (2 VOL.)

Mateu Serra, Merce.Duran Delgado, Conxita.Troquet,

RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (Libro+DVD)

Martínez López, Emilio J..Zagalaz Sánchez, Mª Luis

TÉCNICA DE TRABAJO CORPORAL. El sistema de la técnica en la pared (Color)

Hume Eriksson, Marisol.

Bibliografía Complementaria.

ABDOMINALES. Para un trabajo abdominal más seguro y eficaz

Dorado García, Cecilia.Dorado García, Nuria.Sanchí

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color)

Colado Sánchez, Juan Carlos.Colado Sánchez, Juan C

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD INTEGRAL

Medina Jimenez, Eduardo.

ADQUIRIR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA JUGANDO

Stumpp, Ulrich.

ANATOMÍA & ENTRENAMIENTO (Cartoné y color)

Brandon, Leigh.

ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS. Guía de estiramientos. Descripción anatómica (Color) -

Walker, Brad.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ANATOMÍA & MUSCULACIÓN para el entrenamiento de la fuerza y la condición física (Cartoné y color)	Vella, Mark.
BIOMECÁNICA DEPORTIVA. Manual para la mejora del rendimiento humano	Blazevich, Anthony.
CD ROM Multimedia. EL MOTOR HUMANO. Descripción y mejora del funcionamiento del cuerpo humano	VVAA.
CD ROM Multimedia. LA BIOMECÁNICA. Conocimiento y análisis del movimiento	VVAA.
Ejercicios de las extremidades inferiores	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de las extremidades superiores	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos abdominales y dorsales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos abductores, aductores y glúteos	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos cuádriceps	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos de los hombros	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos dorsales y paravertebrales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos isquiotibiales, flexores y extensores del pie	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de tronco	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios del trapecio y músculos del cuello	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios pectorales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
ENTRENAMIENTO ABDOMINAL	Angulo Fernández, Javier.
ENTRENAMIENTO CON BALÓN DE EJERCICIOS (Bicolor)	Westlake, Lisa.
ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ	Brown, Lee E..
ENTRENAMIENTO MENTAL. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental	Orlick, Terry.
ENTRENAMIENTO MUSCULAR	Zimmermann, Klaus.
ENTRENAMIENTO MUSCULAR CON LA CINTA Thera Band (Bicolor)	Geiger, Urs.Schmid, Caius.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ENTRENAMIENTO MUSCULAR DIFERENCIADO. Tronco y columna vertebral (Bicolor)	Gottlob, Axel.
ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES	Fröhner, Gudrun.
ESTIRAMIENTOS ESENCIALES	Lemay, Michelle.
ESTIRAMIENTOS FACILITADOS. Los estiramientos de FNP con y sin asistencia	McAtee, Robert E..Charland, Jeff.
ESTIRAMIENTOS, LOS	Alter, Michael J..
EXCELENCIA DEPORTIVA. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL	Garratt, Ted.
FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO	Barbany, J.R..
FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. De la teoría a la práctica	Billat, Véronique.
FISIOLOGÍA Y TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO (Bicolor)	Hüter-Becker, A..Schewe, H..Heipertz, W..Hüter-Bec
Fitness aeróbico	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
FUERZA, LA. Entrenamiento para jóvenes	Vasconcelos Raposo, Antonio.
GUÍA COMPLETA DE LOS ESTIRAMIENTOS,LA	Norris, Christopher M..
Guía de ejercicios	Porta Manceñido, Jordi.
GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACIÓN. DESCRIPCIÓN ANATÓMICA (Color)	Delavier, Frédéric.
INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE	Heinemann, Klaus.
INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL ENTRENAMIENTO	Hohmann, Andreas.Lames, Martin.Letzelter, Manfred.
JUEGOS PREDEPORTIVOS EN GRUPO	Loscher, Arndt.
JUGAR EN EL AGUA. Actividades acuáticas infantiles (Color)	Jardi Pinyol, Carles.
LIBRO COMPLETO DE LOS ABDOMINALES, EL	Brundgart, Kart.
METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL	Martin, Dietrich.Nicolaus, Jürgen.Ostrowski, Chris
MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)	Tomas, J.R..Nelson, J.K..



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS

MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO

MIL 887 EJERCICIOS DE FITNESS. Ejercicios de tonificación muscular y estiramiento

MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD. Método práctico de estiramientos (Bicolor)

MUJERES. Anatomía&Musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física (Color)

MUJERES. Guía de los movimientos de musculación -descripción anatómica- (Color)

MUSCULACIÓN PRÁCTICA

MUSCULACIÓN RACIONAL, LA. Bases para un entrenamiento organizado

MUSCULACIÓN, LA

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA - Software de entrenamiento- CD

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PREPARACIÓN FÍSICA, LA (Cartoné)

PROGRAMA FÍSICO Y NUTRICIONAL DEFINITIVO (El New York Body plan)

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

RESISTENCIA EN EL DEPORTE, LA

RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD)

STRETCHING GLOBAL ACTIVO I

STRETCHING GLOBAL ACTIVO II

STRETCHING PARA ESTAR ÁGIL, SANO Y EN FORMA

STRETCHING Y MOVILIDAD (Bicolor)

Cometti, G..

Serrabona Mas, Manuel.Andueza Azcona, Juan A..Sanc

Montilla Reina, Mª José.Junyent Saburit, Mª Victor

Klee, Andreas.Wiemann, Klaus.

Vella, Mark.

Delavier, Frédéric.

Renault, Alain.

Chiesa, Luiz Carlos.

Moran, Gary T..Pearl, Bill.

Bompa, Tudor O..

García Verdugo, Mariano.

Vasconcelos Raposo, Antonio.

Platonov, Vladimir N..Bulatova, Marina.

Kirsch, David.

Martínez López, Emilio J..

Shephard, R.J.&Astrand, D..

García Verdugo, Mariano.

Souchard, Philippe E..

Souchard, Philippe E..

Oswald, Christopher A..Bacso, Stanley N..

Anrich, Christoph.



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO**

SUPERENTRENAMIENTO (Cartoné)

Verkhoshansky, Yury.Siff, Mel C..

TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Verkhoshansky, Yury.

TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (Libro+CD)

Campos Granell, José.Cervera, Victor Ramón.

TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (Libro+CD)

Campos Granell, José.Cervera, Victor Ramón.

TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS

George, James D..Fisher, A. Garth.Verhs, Pat R..

TODO SOBRE EL MÉTODO PLIOMÉTRICO

Verkhoshansky, Yury.

TONIFICACIÓN MUSCULAR. TEORÍA Y PRÁCTICA, LA

García Vilanova, Nati.Martínez, Antoni.Tabuenca Mo

TRATADO GENERAL DE LA MUSCULACIÓN

Pearl, Bill.

BLOQUE DE APRENDIZAJE 2: ATLETISMO

BLOQUE 2: ATLETISMO	TIEMPO: 40 SESIONES DE 50' CADA UNA
<p>UNIDAD DE COMPETENCIA: Construye y evalúa relaciones interpersonales y comunicativas, para asumir de forma global, el logro de sus metas, de manera clara y consiente en equilibrio de intereses de corto y largo plazo.</p>	

SABERES			COMPETENCIAS	
Declarativos	Procedimentales	Actitudinal /Valoral	Genéricas/Atributos	Disciplinares
Los alumnos practicarán e incrementarán sus capacidades y habilidades mediante la práctica sistemática del Atletismo a través de	Conocimiento de los fundamentos del Atletismo, expresión de sus modalidades y formas, identificación y creación de posibilidades de movimiento.	Fomentar los valores como la voluntad, respeto, disciplina, solidaridad, trabajo en equipo y aspectos psicológicos del	<p>CATEGORÍA 1 (Se auto determina y cuida de sí). <u>COMPETENCIA: ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</u></p>	Realiza actividades físicas en base a sus intereses mediante la confrontación lúdica para valorar sus



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>monitores, videos, conferencias, pláticas y de sus experiencias propias, etc.</p>		<p>adolescente.</p>	<p>Atributos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. <p>CATEGORÍA 5 (Trabaja en forma colaborativa).</p> <p><u>COMPETENCIA:</u> <u>PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</u></p> <p>Atributos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Propone maneras de solucionar	<p>cualidades y las de otros superando las distintas situaciones motrices de las sesiones de cultura física y de la vida cotidiana.</p>
--	--	---------------------	---	---



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

			<p>un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.</p> <p>2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</p> <p>3. Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>	
CRITERIOS DE DESEMPEÑO				
<p>Los alumnos para el logro de sus competencias deberán de participar activamente en las sesiones de Cultura Física manifestando movimientos, habilidades y destrezas armónicamente, realizar acciones en lo individual, en parejas y por equipos, manifestar ayuda a sus compañeros, empatía y solidaridad en todo momento.</p>				



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVIDENCIAS Y/O PRODUCTOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabajo grupal ❖ Preguntas exploratorias ❖ Monitores ❖ Lluvia de ideas ❖ Exposición e Instrucciones ❖ Analogías ❖ Resumen ❖ Videos y fotos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Subrayar un texto ❖ Elaborar Mapas conceptuales ❖ Resumen ❖ Mesa de debates ❖ Exposiciones ❖ Observar y describir ❖ Imitación. ❖ Preguntas ❖ Búsqueda de características 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Videos de consulta ❖ Páginas de internet ❖ Investigación en línea ❖ Libros especializados ❖ Revistas especializadas ❖ Material deportivo específico 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Portafolio de evidencias ❖ Videos tomados en clase ❖ Lista de cotejo ❖ Maqueta ❖ Tabla comparativa de las pruebas de eficiencia física ❖ Fotografías ❖ Creación composición rítmica ❖ formación de pirámides

Bibliografía Básica.

TÉCNICAS DE ATLETISMO. Manual práctico de enseñanza, LAS

Campos Granell, José. José Enrique Gallach Lazcorre

MIL 169 EJERCICIOS Y JUEGOS DE ATLETISMO (2 VOL.)

Olivera Betrán, Javier.

MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Torreadella Flix, Javier. Ibañez Riestra, Ascensió

MIL 88 EJERCICIOS EN CIRCUITO

Sole Cases, Rosa. Saura Aranda, Jeroni.

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO

Rius Sant, Joan.

MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE, EL

McNeill, Ian.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

MANUAL DEL CORREDOR. Guía para corredores principiantes y de nivel intermedio

Glover, Bob.Shepherd, Jack.Glover, Shelly-lynn Flo

ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES DE FONDO Y MEDIO FONDO (Cartoné)

Martin, David E..Coe, Peter N..

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Boeckh-Behrens, W.U..Buskies, W..

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, EL

Cometti, G..

ENTRENAMIENTO DE MARATÓN PARA PRINCIPIANTES

Whitsett, David A..Dolgener, Forrest A..Mabon Kole

ATLETISMO. Iniciación y perfeccionamiento

Polischuk, Vitaliy.

Bibliografía Complementaria.

ABDOMINALES. Para un trabajo abdominal más seguro y eficaz

Dorado García, Cecilia.Dorado García, Nuria.Sanchí

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color)

Colado Sánchez, Juan Carlos.Colado Sánchez, Juan C

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD INTEGRAL

Medina Jimenez, Eduardo.

ADQUIRIR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA JUGANDO

Stumpp, Ulrich.

ANATOMÍA & ENTRENAMIENTO (Cartoné y color)

Brandon, Leigh.

ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS. Guía de estiramientos. Descripción anatómica (Color) -

Walker, Brad.

ANATOMÍA & MUSCULACIÓN para el entrenamiento de la fuerza y la condición física (Cartoné y color)

Vella, Mark.

BIOMECÁNICA DEPORTIVA. Manual para la mejora del rendimiento humano

Blazevich, Anthony.

CD ROM Multimedia. EL MOTOR HUMANO. Descripción y mejora del funcionamiento del cuerpo humano

VVAA.

CD ROM Multimedia. LA BIOMECÁNICA. Conocimiento y análisis del movimiento

VVAA.

Ejercicios de las extremidades inferiores

Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.

Ejercicios de las extremidades superiores

Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Ejercicios de los músculos abdominales y dorsales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos abductores, aductores y glúteos	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos cuádriceps	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos de los hombros	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos dorsales y paravertebrales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos isquiotibiales, flexores y extensores del pie	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de tronco	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios del trapecio y músculos del cuello	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios pectorales	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
ENTRENAMIENTO ABDOMINAL	Angulo Fernández, Javier.
ENTRENAMIENTO CON BALÓN DE EJERCICIOS (Bicolor)	Westlake, Lisa.
ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ	Brown, Lee E..
ENTRENAMIENTO MENTAL. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental	Orlick, Terry.
ENTRENAMIENTO MUSCULAR	Zimmermann, Klaus.
ENTRENAMIENTO MUSCULAR CON LA CINTA Thera Band (Bicolor)	Geiger, Urs.Schmid, Caius.
ENTRENAMIENTO MUSCULAR DIFERENCIADO. Tronco y columna vertebral (Bicolor)	Gottlob, Axel.
ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES	Fröhner, Gudrun.
ESTIRAMIENTOS ESENCIALES	Lemay, Michelle.
ESTIRAMIENTOS FACILITADOS. Los estiramientos de FNP con y sin asistencia	McAtee, Robert E..Charland, Jeff.
ESTIRAMIENTOS, LOS	Alter, Michael J..
EXCELENCIA DEPORTIVA. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL	Garratt, Ted.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO	Barbany, J.R..
FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. De la teoría a la práctica	Billat, Véronique.
FISIOLOGÍA Y TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO (Bicolor)	Hüter-Becker, A..Schewe, H..Heipertz, W..Hüter-Bec
Fitness aeróbico	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
FUERZA, LA. Entrenamiento para jóvenes	Vasconcelos Raposo, Antonio.
GUÍA COMPLETA DE LOS ESTIRAMIENTOS,LA	Norris, Christopher M..
Guía de ejercicios	Porta Manceñido, Jordi.
GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACIÓN. DESCRIPCIÓN ANATÓMICA (Color)	Delavier, Frédéric.
INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE	Heinemann, Klaus.
INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL ENTRENAMIENTO	Hohmann, Andreas.Lames, Martin.Letzelter, Manfred.
JUEGOS PREDEPORTIVOS EN GRUPO	Loscher, Arndt.
JUGAR EN EL AGUA. Actividades acuáticas infantiles (Color)	Jardi Pinyol, Carles.
LIBRO COMPLETO DE LOS ABDOMINALES, EL	Brundgart, Kart.
METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL	Martin, Dietrich.Nicolaus, Jürgen.Ostrowski, Chris
MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS	Cometti, G..
MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO	Serrabona Mas, Manuel.Andueza Azcona, Juan A..Sanc
MIL 887 EJERCICIOS DE FITNESS. Ejercicios de tonificación muscular y estiramiento	Montilla Reina, Mª José.Junyent Saburit, Mª Víctor
MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD. Método práctico de estiramientos (Bicolor)	Klee, Andreas.Wiemann, Klaus.
MUJERES. Anatomía&Musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física (Color)	Vella, Mark.
MUJERES. Guía de los movimientos de musculación -descripción anatómica- (Color)	Delavier, Frédéric.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

MUSCULACIÓN PRÁCTICA

MUSCULACIÓN RACIONAL, LA. Bases para un entrenamiento organizado

MUSCULACIÓN, LA

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA -
Software de entrenamiento- CD**

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PREPARACIÓN FÍSICA, LA (Cartoné)

PROGRAMA FÍSICO Y NUTRICIONAL DEFINITIVO (El New York Body plan)

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

RESISTENCIA EN EL DEPORTE, LA

RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD)

STRETCHING GLOBAL ACTIVO I

STRETCHING GLOBAL ACTIVO II

STRETCHING PARA ESTAR ÁGIL, SANO Y EN FORMA

STRETCHING Y MOVILIDAD (Bicolor)

SUPERENTRENAMIENTO (Cartoné)

TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (Libro+CD)

TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (Libro+CD)

TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS

TODO SOBRE EL MÉTODO PLIOMÉTRICO

Renault, Alain.

Chiesa, Luiz Carlos.

Moran, Gary T..Pearl, Bill.

Bompa, Tudor O..

García Verdugo, Mariano.

Vasconcelos Raposo, Antonio.

Platonov, Vladimir N..Bulatova, Marina.

Kirsch, David.

Martínez López, Emilio J..

Shephard, R.J.&Astrand, D..

García Verdugo, Mariano.

Souchard, Philippe E..

Souchard, Philippe E..

Oswald, Christopher A..Bacso, Stanley N..

Anrich, Christoph.

Verkhoshansky, Yury.Siff, Mel C..

Verkhoshansky, Yury.

Campos Granell, José.Cervera, Victor Ramón.

Campos Granell, José.Cervera, Victor Ramón.

George, James D..Fisher, A. Garth.Verhs, Pat R..

Verkhoshansky, Yury.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

TONIFICACIÓN MUSCULAR. TEORÍA Y PRÁCTICA, LA

García Vilanova, Nati.Martínez, Antoni.Tabuenca Mo

EVALUACIÓN:

DIAGNÓSTICA

ESTA SE LLEVARA A CABO MEDIANTE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA, DONDE MEDIREMOS CAPACIDAD DE TRABAJO Y DESARROLLO DE COMPONENTES DE CADA UNA, LAS PRUEBAS SERAN LAS QUE SE HAN VENIDO REALIZANDO HASTA LA FECHA, CON LA DIFERENCIA DE QUE ALGUNAS DE ELLAS NO UTILIZARAN TIEMPO DE EJECUCION SI NO NUMERO DE REPETICIONES REALIZADAS, SE REALIZARAN DE LA SIGUIENTE FORMA Y EN ESTA SECUENCIA DEBIDO A LA UTILIZACIÓN DE DETERMINADOS SISTEMAS ENERGETICOS.

Talla:

- **DESCRIPCIÓN/ REALIZACIÓN:** El deportista, descalzo, tomara su lugar en el altímetro, sin zapatos, en la posición de la cabeza en el plano de Frankfurt, con ligera tracción cervical y una ligera inspiración.
- **MEDICIÓN /VALORACIÓN:** Se registra la distancia vertical entre la base del altímetro y la altura máxima de la cabeza, tomándose el dato en metros y centímetros.

Peso:

- **DESCRIPCIÓN/ REALIZACIÓN:** El deportista, con la menor cantidad de ropa y sin zapatos, tomara lugar en la base de la báscula, sin realizar ningún movimiento, y lo más erguido posible hasta que se realice la toma de los datos.
- **MEDICIÓN /VALORACIÓN:** Se registra el peso obtenido por la báscula, en kilogramos y gramos.

Flexibilidad:

- **DESCRIPCIÓN / REALIZACIÓN.-**El deportista, parado sobre un banco, con las piernas extendidas y sin flexionarlas, realizara una flexión del tronco al frente, intentando tener el mayor alcance posible hacia abajo, sus brazos y manos extendidos serán el alcance a medir, si sobrepasan el escalón, la medida será positiva, de no llegar a la base se considerará negativa. Se deberá mantener la posición cuando menos dos segundos.
- **MEDICIÓN / VALORACIÓN.-** Se registra y valora el alcance obtenido, hacia abajo del escalón será positiva, hacia arriba del escalón, será negativa. La toma se realizará en centímetros.

Rapidez en 50 metros:

- **DESCRIPCIÓN/ REALIZACIÓN:** El deportista, preparado para la salida de pie, a una orden acústica, ha de recorrer lo más rápidamente posible una distancia de 50 m.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

- **MEDICIÓN/ VALORACIÓN:** Se mide el tiempo desde el metro diez hasta el metro cuarenta, tomándose el resultado en segundos y décimas de segundo.

Salto de longitud sin carrera de impulso:

- **DESCRIPCIÓN/ REALIZACIÓN:** El deportista salta, despegando con los dos pies (*con movimientos naturales de los brazos*), lo más lejos que puede desde una línea de salir y llega al suelo con los pies juntos. Al llegar al suelo no puede apoyarse hacia atrás con las manos.
- Nota: si el alumno pierde el equilibrio al momento del aterrizaje permitirle realizar otro salto.

- **MEDICIÓN/ VALORACIÓN:** Se mide la distancia entre la línea de salida y la huella de pisada hasta el talón más próxima a la misma.

Planchas:

- **DESCRIPCIÓN / REALIZACIÓN.**-El deportista ha de realizar flexiones de brazos a 45 grados en posición cubito ventral, El ejercicio se considera realizado correctamente si flexiona los brazos y los extiende al final de la repetición.
- **MEDICIÓN / VALORACIÓN.**- Se registra y valora el número de flexiones realizadas correctamente por el alumno sin límite de tiempo.

Sentadillas:

- **DESCRIPCIÓN / REALIZACIÓN.**-El deportista ha de realizar cuclillas, tronco erguido, de preferencia la vista hacia arriba, brazos extendidas al frente, las rodillas deberán formar un ángulo de 90 grados aproximadamente, los talones deberán permanecer en todo momento en el piso, se consideraran las cuclillas que tomen esta posición sin modificarla.
- **MEDICIÓN / VALORACIÓN.**- Se registra y valora el número de cuclillas realizadas correctamente sin límite de tiempo.

Abdominales:

- **DESCRIPCIÓN / REALIZACIÓN.**- Se coloca al alumno de cubito dorsal, con las piernas flexionadas formando un ángulo de 90 grados y los pies separados a una distancia de la anchura de los hombros, los brazos cruzados al frente pegados al pecho y las manos apoyadas en los hombros.
- Desde la posición de acostado ira a la de sentado hasta que los brazos toquen los muslos, sin parar regresara a la posición inicial hasta que la espalda y la cabeza toquen la superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción, buscando el mayor número de repeticiones sin descansar y sin límite de tiempo.

Carrera de 800 (M) y 1000 (H) metros :

- **DESCRIPCIÓN/ REALIZACIÓN:** El deportista ha de recorrer la distancia fijada (800 para mujeres y 1000 para hombres) en el tiempo más breve posible a una orden acústica y con salida de pie.
- **MEDICIÓN / VALORACIÓN:** Se mide el tiempo empleado (*en min. y seg.*) en recorrer la distancia preestablecida.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

FORMATIVA	<p><u>Contenidos declarativos:</u> Historia de la Gimnasia y el Atletismo, medidas de las áreas deportivas, aspectos teóricos de los fundamentos técnico – tácticos de los deportes mencionados. Instrumentos de Evaluación: Mapas conceptuales, resumen, exposiciones, portafolios.</p> <p><u>Contenidos procedimentales:</u> Resolución de tareas motrices bajo diferentes esquemas de realización. Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, lista de cotejo, videos, desempeño práctico, presentaciones, etc.</p> <p><u>Contenidos actitudinales:</u> Trabajo individual y por equipos, autoevaluación, coevaluación. Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, lista de cotejo.</p>
SUMATIVA	<ul style="list-style-type: none">❖ Rúbrica❖ Portafolio electrónico de evidencias❖ Ensayo❖ Exámen autentico con reactivos tipo enlace❖ Tabla rítmica❖ Pirámides❖ Mapas conceptuales❖ Lista de cotejo❖ Exposiciones❖ Investigaciones <p>NOTA: CONSIDERANDO LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN NOS DA LA ACREDITACIÓN DEL ESTUDIANTE ACORDE A LOS ELEMENTOS QUE CONSIDERE EL DOCENTE A EVALUAR POR PARCIAL.</p>



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Requisitos de acreditación:	
<ul style="list-style-type: none">• Estar inscrito oficialmente como alumno del PE en la BUAP• Haber aprobado las asignaturas que son pre-requisitos de ésta.• Aparecer en el acta.• El promedio de las calificaciones de los exámenes aplicados deberá ser igual o mayor que 6.• Cumplir con las actividades propuestas por el profesor.	



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ANEXOS

RUBRICA PARA EVALUAR EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES TECNICAS DE GIMNASIA BÁSICA

ITEM	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
	<ul style="list-style-type: none">La posición básica de inicio (sin apoyar la cabeza) es	<ul style="list-style-type: none">En el momento medial de la ejecución del elemento no se	<ul style="list-style-type: none">Presenta mejoras tanto en rodada al frente y atrás colocando bien la	<ul style="list-style-type: none">Realiza la ejecución del elemento correctamente, tanto al frente como atrás,



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>Rodadas al frente y atrás.</p>	<p>deficiente, y la recuperación al final se presenta dejando la cabeza atrás, y no agrupando las piernas al pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta dificultades para ponerse de pie sin colocar las manos. • En las rodadas atrás no presenta suficiente fuerza y coordinación en brazos para poder rodar, y reincorporarse. 	<p>logra una posición de agrupado al frente correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al reincorporarse sigue dejando la cabeza atrás y esto dificulta poder terminar de pie. • En rodada al frente en "A" no tiene el suficiente empuje de brazos para poder llegar de pie con piernas separadas. En rodada atrás logra la suficiente fuerza y coordinación en brazos para poder rodar, aunque presenta dificultad para llegar con los pies en lugar de las rodillas. 	<p>posición de inicio y agrupando las rodillas correctamente al pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aun puede presentarse un impulso adicional con las manos para ponerse de pie, al final de las rodadas. • En las rodadas al frente o atrás en posición "A" solo se nota un poco de falta de flexibilidad, sin embargo presenta la fuerza, coordinación y posición suficiente para poder rodar. 	<p>presentando buena coordinación, fuerza, posición y flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca la barbilla correctamente al pecho de inicio a fin de las rodadas, presenta la posición de agrupado en todo momento de la ejecución, no necesita de un impulso adicional de las manos para poder reincorporarse, y terminar correctamente de pie. • En las rodadas atrás la posición de los brazos es correcta, presentando fuerza y coordinación adecuadas. • Presenta correctamente rodada al frente y atrás en posición agrupada y en "A".
<p>Parada de cabeza o de 3 puntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No logra la posición fundamental de 3 puntos, ya que en el momento de perder el apoyo con los pies, alinea las manos a la cabeza. • Presenta desequilibrio, aun teniendo las piernas agrupadas. • Es notoria al falta de fuerza en brazos para proteger el apoyo de la cabeza y de esta manera el equilibrio en posición inversa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logra con equilibrio la posición de 3 puntos, aunque sigue teniendo falta de fuerza en brazos. • Aun se mantiene en posición agrupada, y en el momento de intentar extender las piernas, rueda o regresa el apoyo de pies al suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene el equilibrio en posición de 3 puntos, presentando suficiente fuerza en brazos. • Es capaz de extender poco a poco las rodillas, con ayuda, manteniendo el equilibrio. • Aun presenta falta de postura en el cuerpo al extender las piernas, por tal, no es capaz de mantener mucho tiempo el equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la parada de cabeza completa y equilibrada. • La posición de 3 puntos es correctamente ejecutada con el apoyo de brazos en ángulo de 90 grados, presentando la fuerza suficiente para mantener el parado de cabeza. • Logra extender por completo las piernas, presentado una buena postura del cuerpo, y manteniendo la parada de cabeza por más de 5 segundos sin ayuda.
<p>Parada de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La posición inicial de plancha se presenta incorrecta, falta de amplitud en la misma. • El desplante no es realizado correctamente por lo que en 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta correctamente la posición de plancha, en el inicio y fin de la parada de manos. • La plancha de inicio es 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta correctamente la posición de plancha, en el inicio y fin de la parada de manos. • La plancha de inicio es realizada correctamente, generando un 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta correctamente la posición de plancha, en el inicio y fin de la parada de manos. • La plancha de inicio es realizada correctamente, generando un impulso



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>manos.</p>	<p>lugar de hacer una palanca, realiza un salto, para colocar las manos en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al momento de invertir el cuerpo, no presenta posición ahuecada y en contracción muscular, falta de postura corporal. • Notoria falta de fuerza en brazos, se doblan y no soportan el peso. • Falta posición de plancha en el regreso. No llega a la vertical. 	<p>realizada correctamente, generando un impulso controlado y no un salto para colocar las manos en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La postura en la inversión sigue siendo deficiente, presentando falta de fuerza en abdomen, espalda y brazos. • Es notoria la falta de flexibilidad en hombros y muñecas. • En la inversión no llega a la vertical. 	<p>impulso controlado y no un salto para colocar las manos en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la postura en la inversión, presentando posición ahuecada y en contracción muscular, así como flexibilidad suficiente en brazos y muñecas. • El impulso es suficiente para llegar a la vertical inversa, aunque aun no logra el equilibrio por mas de 1 segundo. 	<p>controlado y no un salto para colocar las manos en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la postura en la inversión, presentando posición ahuecada y en contracción muscular, así como flexibilidad suficiente en brazos y muñecas. • Logra la parada de manos con cada fase lograda correctamente, llegando a al vertical y manteniendo el equilibrio por mas de 5 segundos; con o sin ayuda.
<p>Rodada de carro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La posición inicial de plancha se presenta incorrecta, falta de amplitud en la misma. • El desplante no es realizado correctamente por lo que en lugar de hacer una palanca, realiza un salto, para colocar las manos en el piso. • No logra la coordinación alternada de manos y pies. • Notoria falta de fuerza en brazos, se doblan y no soportan el peso. • La postura en la inversión es deficiente, presentando falta de fuerza en abdomen, espalda y brazos. • No logra pasar por la vertical, dibujando con el cuerpo, pasando completamente por un plano de 180 grados; solo translada de un lado a otro la cadera, y realiza el 	<ul style="list-style-type: none"> • La plancha de inicio es realizada correctamente, generando un impulso controlado y no un salto para colocar las manos en el piso. • La postura en la inversión sigue siendo deficiente, presentando falta de fuerza en abdomen, espalda y brazos. • La postura en la inversión es deficiente, presentando falta de fuerza en abdomen, espalda y brazos. • Logra la coordinación alternada de brazos y pies. • No logra pasar por la vertical, pasando completamente por un plano de 180 grados; y solo translada de un lado a otro la cadera, y realiza el movimiento con mucha falta de extensión en el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta correctamente la posición de plancha, en el inicio y fin de la rodada de carro. • La plancha de inicio es realizada correctamente, generando un impulso controlado y no un salto para colocar las manos en el piso. • Logra la coordinación alternada de brazos y pies. • Logra pasar por la vertical, pasando completamente por un plano de 180 grados, aun falta extensión en el cuerpo. • Presenta suficiente fuerza en brazos, para soportar su cuerpo, en el momento medial del ejercicio puede presentar aun desalineación en el torso, cadera o cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta correctamente la posición de plancha, en el inicio y fin de la rodada de carro. • La plancha de inicio es realizada correctamente, generando un impulso controlado y no un salto para colocar las manos en el piso. • Logra la coordinación alternada de brazos y pies. • Logra pasar por la vertical, pasando completamente por un plano de 180 grados, completa extensión en el cuerpo. • Presenta suficiente fuerza en brazos, para soportar su cuerpo. • De inicio a fin se presenta alineación total del cuerpo, con fuerza y flexibilidad correcta.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	movimiento con mucha falta de extensión en el cuerpo.			
Pirámides sencillas.	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen poca información de • El trabajo está incompleto • No trabajan en armonía • Están incompletas las pirámides • Los puntos de seguridad no se colocaron 	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen algo del conocimiento de que trata las tablas ritmas • En el momento de ejecución falta confianza para la ejecución • Falta variedad en la aplicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen conocimiento de las tablas • No tiene mucha variedad en los ejercicios • Logran coordinarse entre ellos para la realización de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominan el tema • Tienen variedad de ejercicios • La ejecución de los ejercicios son lo mas limpios • Medidas de seguridad aplicadas y asistencia en la realización de los ejercicios • Creatividad para la realización de las pirámides

RUBRICA PARA EVALUAR LAS TAREAS O TRABAJOS DE INVESTIGACION

ITEM	CARACTERISTICAS			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es adecuada. • La información es presentada de 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es adecuada. • La información es presentada de forma



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p align="center">Fichas de investigación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La presentación de las fichas presentan maltrato. • Las fuentes de información no son pertinentes y presentan rezago. 	<ul style="list-style-type: none"> • La información no es presentada de forma jerárquica. • La presentación es adecuada. • Las fuentes de información no son actuales. 	<p>forma jerárquica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La presentación de las fichas es aceptable. • Las fuentes de información son pertinente y actuales. 	<p>jerárquica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La presentación de las fichas es excelente, ordenada y limpia. • Las fuentes de información son relevantes, pertinentes y actuales.
<p align="center">Exposiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las fuentes de información no son pertinentes y presentan rezago. • El dominio del tema es deficiente. • Solo uno o dos de los integrantes del equipo tienen participación activa. • No utilizan durante su exposición las TICS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las fuentes de información carecen de actualidad. • El dominio del tema es parcial. • Solo la mitad de los integrantes de equipo tienen participación durante la exposición. • Se valen de las TICS para desarrollar la exposición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las fuentes de información son pertinentes y actuales. • El dominio del tema es aceptable. • La mayor parte de los integrantes del equipo tienen participación activa en la exposición. • Se presentan ejemplos y comentarios personales que facilitan la transmisión del conocimiento. • Se valen de las TICS para desarrollar la exposición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las fuentes de información son relevantes, pertinentes y actuales. • Se tiene dominio del tema expuesto. • Todos los integrantes del equipo tienen participación durante el desarrollo de la exposición. • Se presentan ejemplos y comentarios personales que facilitan la transmisión del conocimiento. • Se valen de las TICS para desarrollar la exposición.
<p align="center">Presentaciones en Power Point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es deficiente. • El tema presentado no es dominado por los alumnos. • Las fuentes de información no son pertinentes ni actuales. • El uso de los medios electrónicos es deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información presenta errores puntuales. • El tema presentado es parcialmente conocido por los alumnos. • Las fuentes de información no son actuales. • El uso de los medios electrónicos es limitado. 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información presenta errores mínimos. • El tema presentado es conocido por los alumnos. • Las fuentes de información son relevantes, pertinentes y actuales. • El uso de los medios electrónicos es utilizado de manera aceptable incorporando solo imágenes a la presentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • La redacción e interpretación de la información es adecuada y se presenta de forma jerárquica. • Se tiene dominio del tema presentado. • Las fuentes de información son relevantes, pertinentes y actuales. • El uso de los medios electrónicos es utilizado con creatividad e innovación incorporando imágenes y sonidos oportunos para el tema desarrollado.
<p align="center">Mapas conceptuales y mentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su estructura presenta errores, tomando como principal una idea particular. • La información es confusa y presenta eslabones sin conexión con la idea 	<ul style="list-style-type: none"> • Su estructura presenta errores, tomando como principal una idea particular. • La información es presentada de forma muy general sin llegar a establecer relaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Su estructura es adecuada, partiendo de una idea general y estableciendo conectores para cada eslabón. • La información es presentada de forma muy general sin llegar a 	<ul style="list-style-type: none"> • El mapa tiene una estructura adecuada, partiendo de una idea general estableciendo conectores para cada eslabón. • La información es presentada de forma sintetizada, relacionada y analizada.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<p>principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su elaboración es demasiado austera. 	<p>o análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su elaboración es aceptable. 	<p>establecer relaciones o análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su elaboración es aceptable. 	<ul style="list-style-type: none"> La creatividad e innovación en su elaboración lo hacen visualmente llamativo.
Portafolios.	<ul style="list-style-type: none"> La información tiene poco que ver con los propósitos establecidos. No incluye bibliografía ni referencias electrónicas. La presentación del trabajo es deficiente: hojas manchadas o dobladas, tinta ilegible, carente de imágenes o gráficos. 	<ul style="list-style-type: none"> La información es imprecisa con respecto a los propósitos establecidos. Se observan solo argumentos generales de los temas. La presentación va de aceptable a deficiente 	<ul style="list-style-type: none"> La estructura del portafolio es adecuada. La información es congruente con los propósitos establecidos y sus fuentes relevantes y pertinentes. Proporciona ideas centrales y secundarias. No incorpora ejemplos, comentarios o detalles. La presentación es aceptable. 	<ul style="list-style-type: none"> El portafolio cuenta con la estructura correcta: portada, índice, introducción, desarrollo, diagramas o esquemas, bibliografía o referencias electrónicas. La presentación es adecuada: no hojas maltratadas, texto justificado. La información es congruente con los propósitos establecidos y sus fuentes relevantes y pertinentes. Proporciona ideas centrales y secundarias. Incorpora imágenes, gráficos, ejemplos, comentarios o detalles.
Maquetas	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">

RUBRICA PARA EVALUAR EL EXAMEN TEORICO

ITEM	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Historia y	<ul style="list-style-type: none"> Desconoce casi en su totalidad los antecedentes históricos de la gimnasia y su 	<ul style="list-style-type: none"> Presenta dificultad al indicar los antecedentes históricos de la gimnasia. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce los antecedentes históricos de la gimnasia, resaltando fechas importantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce los antecedentes históricos de la gimnasia, resaltando fechas importantes. Reconoce la evolución y desarrollo del



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

medidas de los aparatos y los implementos del deporte	evolución hasta nuestros días. • Ignora las medidas de los aparatos, y los implementos de juego.	• No reconoce la evolución y desarrollo de la gimnasia. • Describe incorrectamente las medidas de los aparatos y los implementos de la gimnasia confundiéndolas entre sí.	• Reconoce la evolución y desarrollo del deporte estudiado. • Describe incorrectamente algunas medidas correspondientes a los aparatos, o los implementos de la gimnasia.	deporte practicado. • Identifica las medidas de las instalaciones deportivas y de los implementos y aparatos utilizados en la gimnasia.
Fundamentos técnicos.	• Reconoce solo uno o dos fundamentos técnicos, y sus respectivas características. • Describe de forma incorrecta la técnica adecuada para realizar cada elemento gimnástico. • No relaciona los fundamentos técnicos y su semejanza entre elementos.	• Identifica algunos fundamentos técnicos, y sus respectivas características. • Describe parcialmente las características de cada elemento técnico. • Su descripción de la técnica adecuada para realizar cada elemento gimnástico es limitada. • Señala la relación que guardan los fundamentos técnicos, y su semejanza entre elementos, de forma muy general.	• Identifica los fundamentos técnicos de la ejecución general de cada elemento, sin reconocer aun la desemejanza con los demás elementos gimnásticos. • Indica con ciertos errores la técnica adecuada para realizar cada elemento gimnástico. • Señala la relación que guardan los elementos gimnásticos entre sí de forma muy general.	• Identifica los fundamentos técnicos de la gimnasia con sus semejanzas con los demás elementos gimnásticos. • Indica la técnica correcta para realizar cada elemento gimnástico. • Señala la relación que guardan los elementos entre sí argumentando la importancia de su práctica correcta.

RUBRICA PARA EVALUAR LA PARTICIPACION E INTEGRACION

ITEM	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
	• Muestra actitud desinteresada y apática en todo momento.	• Su actitud ante la realización de las actividades es por momentos apática y	• Muestra una actitud positiva y comprometida con la realización de las actividades grupales y por	• Muestra una actitud positiva y comprometida en la realización de las actividades grupales y por parejas.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>Trabajos en equipo y por parejas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No aporta soluciones para la resolución de problemas. • No existen desempeños de calidad. • Tiene nula autonomía en la realización de las actividades. 	<p>desinteresada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aporta ideas para la solución de problemas de forma limitada. • Los desempeños de calidad no son frecuentes. • La autonomía de igual forma es limitada. 	<p>parejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su aportación para la solución de problemas es limitada. • Hay desempeños de calidad. • Existe autonomía en la realización de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aporta ideas para la solución de problemas motrices o intelectuales. • Hay desempeños de calidad. • Existe autonomía en la realización de las actividades.
<p>Respeto y Ayuda mutua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto mostrado hacia los participantes de la clase es poco evidente. • Su compromiso por el bienestar de los demás es nulo. • No es tolerante con sus compañeros cuyas capacidades y habilidades son limitadas. • No muestra colaboración ni solidaridad con sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto mostrado por los participantes de la clase es poco evidente. • Tiene compromiso por el bienestar propio y el de los demás. • Su tolerancia ante la diversidad de capacidades y habilidades mostradas por sus compañeros es limitada. • Es poco colaborativo y solidario. 	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto mostrado por los participantes de la clase es aceptable. • Tiene compromiso por el bienestar propio y el de los demás. • Es tolerante ante la diversidad de capacidades y habilidades mostradas por sus compañeros. • La mayor parte del tiempo se muestra colaborativo y solidario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera el respeto hacia los participantes de la clase como aspecto fundamental para el desarrollo de las sesiones de trabajo. • Se tiene un alto nivel de compromiso con el bienestar propio y el de los demás. • Es tolerante ante la diversidad de capacidades y habilidades mostradas por sus compañeros. • Se muestra en todo momento colaborativo y solidario.
<p>Sugerencia de actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No propone actividades para ser realizadas durante la clase. • No muestra tolerancia y respeto por las actividades sugeridas por sus compañeros. • No participa de las actividades sugeridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone ejercicios o actividades de forma esporádica. • Es poco tolerante ante las sugerencias de sus compañeros. • Participa parcialmente en las actividades sugeridas por sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone ejercicios o actividades para realizarse durante la clase. • Muestra respeto ante las sugerencias de sus compañeros. • Se muestra participativo en el desarrollo de las actividades sugeridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone ejercicios o actividades creativas e innovadores para ser realizados durante la clase. • Muestra respeto ante las sugerencias de sus compañeros. • Se muestra participativo en el desarrollo de las actividades sugeridas.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ITEM	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD BLOQUE II ATLETISMO			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
CARRERAS	<ul style="list-style-type: none"> El gesto técnico no se llega a apreciar, ya que su realización es llevada a cabo con notables deficiencias. Se le dificulta de forma evidente de ejecución y con sus compañeros en la realización de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica inadecuada. No enlaza las carreras con fundamentos técnicos, lo que dificulta la ejecución de los ejercicios en las intervenciones. Las zancadas van un poco altas y largas Y la inclinación del cuerpo es ligeramente hacia atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica adecuada de manera comprometida. En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. El rendimiento en cuanto a las distancias no las alcanzan a cubrir en todo momento El trabajo individual como grupal cumplida de manera comprometida 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica sobresaliente de manera habitual. Enlaza los pasos para realizar la técnica, logrando tener fluidez en sus intervenciones. Ejecuta con técnica adecuada el fundamento aún con presiones espacio – temporales. Realiza la carrera con braceo, zancada adecuada y con la inclinación debida, con cualquiera de sus variantes. Su ejecución técnica individual le permite contribuir el desenvolvimiento del individuo y al mismo tiempo en la integración cuando se realice en equipo.
SALTOS.	<ul style="list-style-type: none"> El gesto técnico no se llega a apreciar, ya que su realización es llevada a cabo con notables deficiencias. Se le dificulta de forma evidente de ejecución y con sus compañeros en la realización de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica inadecuada. No enlaza las carreras con fundamentos técnicos, lo que dificulta la ejecución de los ejercicios en las intervenciones. En el impulso el salto no alcanza la altura necesaria para poder avanzar más. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica adecuada de forma forzada. En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. La carrera de impulso no alcanza la potencia para el salto. En el calculo de la batida falto visualizarlo para estar a tiempo en la tabla de batida 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica sobresaliente de manera natural. Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. Ejecuta con técnica adecuada los saltos en su diversidad con presiones espacio – temporales. Realiza la carrera y el impulso para la ejecución del salto con altura adecuada y la fuerza necesaria para lograr su salto en la mejor capacidad. Su ejecución técnica individual le permite contribuir en el crecimiento de sus habilidades
LANZAMIENTOS.	<ul style="list-style-type: none"> El gesto técnico no se llega a apreciar, ya que su realización es llevada a cabo con notables deficiencias. Se le dificulta de forma evidente de ejecución y con sus 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica inadecuada. No enlaza los giros o desplazamientos con fundamentos técnicos, lo que dificulta la ejecución de los ejercicios en las intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza una de los dos variantes del servicio, estático o con impulso, con una efectividad considerable. En ocasiones le resulta complicado enlazar la técnica con otros dificultando sus intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la técnica sobresaliente de manera natural. Enlaza la técnica con otros elementos de dificultades, logrando tener fluidez en sus intervenciones. Realiza el lanzamiento con el ángulo adecuado y



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	compañeros en la realización de los ejercicios	<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">• El lanzamiento es ejecutado sin control al momento de soltarlo	el impulso necesario para un desenvolvimiento adecuado y eficiente. <ul style="list-style-type: none">• Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
--	--	---	--	---

<u>Clase N°</u>	<u>BLOQUE 1: CONTENIDO DE GIMNASIA BÁSICA</u>	<u>Forma de</u>
-----------------	---	-----------------



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

		Clase
1	Presentación del Contenido	Teoría
2	Presentación del Contenido	Teoría
3	Pruebas de Eficiencia Física	Control y
4	Pruebas de Eficiencia Física	Selección
5	Información para la salud: sistema músculo esquelético	Teoría
6	Información para la salud: sistema músculo esquelético	Teoría
<u>Ejercicios de Desarrollo Físico General</u>		
7	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos	Práctica
8	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos	Práctica
9	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos	Práctica
10	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos	Práctica
11	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos	Práctica
12	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos	Práctica
13	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos	Práctica
14	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

15	Ejes Transversales	Práctica
16	Ejes Transversales	Práctica
17	Evaluación	Teórico-Práctico
18	Evaluación	Teórico-Práctico
<u>Ejercicios de Aplicación</u>		
19	Salto y Equilibrio	Práctica
20	Salto y Equilibrio	Práctica
21	Lanzamiento y Captura de Objetos	Práctica
22	Lanzamiento y Captura de Objetos	Práctica
23	Lanzamiento y Captura de Objetos	Práctica
24	Lanzamiento y Captura de Objetos	Práctica
25	Elevación y Traslado de Peso	Práctica
26	Elevación y Traslado de Peso	Práctica
27	Rodado al Frente	Práctica
28	Rodado Atrás	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

29	Parada de Omóplatos	Práctica
<u>Ejercicios Acrobáticos Elementales</u>		
30	Parada en Tres Puntos y Parada de manos	Práctica
31	Rueda de Carro	Práctica
32	Pirámides Sencillas	Práctica
33	Ejes Transversales	Práctica
34	Ejes Transversales	Práctica
35	Evaluación	Teórico-Práctico
36	Evaluación	Teórico-Práctico
37	Prueba de Habilidades	Control
38	Prueba de Habilidades	Control
39	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Complementaria
40	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Complementaria



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

BLOQUE II: CONTENIDO DE ATLETISMO

Clase N°	CONTENIDO	Forma de Clase
1	Presentación del Contenido	Teoría
2	Presentación del Contenido	Teoría
3	Información para la salud: sistema cardiovascular	Teoría
4	Información para la salud: sistema cardiovascular	Teoría
<u>Carreras Planas</u>		
5	Carrera Plana de 50 Metros	Práctica
6	Carrera Plana de 100 Metros	Práctica
7	Carrera Plana de 200 Metros	Práctica
8	Carrera Plana de 400 Metros	Práctica
9	Carrera Plana de 800 Metros	Práctica
10	Carrera Plana de 800 Metros	Práctica
11	Carrera Plana de 1500 Metros	Práctica
12	Carrera Plana de 1500 Metros	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

13	Carrera de Relevos 4 x 100	Práctica
14	Carrera de Relevos 4 x 100	Práctica
15	Carrera de Relevos 4 x 100	Práctica
16	Carrera de Relevos 4 x 400	Práctica
17	Ejes Transversales	Práctica
18	Ejes Transversales	Práctica
19	Evaluación	Teórico-Práctico
20	Evaluación	Teórico- Práctico

Salto

21	Salto de Altura	Práctica
22	Salto de Altura	Práctica
23	Salto de Longitud	Práctica
24	Salto de Longitud	Práctica
25	Salto triple	Práctica
26	Salto triple	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Lanzamientos

27	Lanzamiento de Jabalina	Práctica
28	Lanzamiento de Jabalina	Práctica
29	Lanzamiento de Bala	Práctica
30	Lanzamiento de Bala	Práctica
31	Lanzamiento de Disco	Práctica
32	Lanzamiento de Disco	Práctica
33	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica
34	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica
35	Ejes Transversales	Práctica
36	Ejes Transversales	Práctica
37	Evaluación	Teórico-Práctico
38	Evaluación	Teórico-Práctico
39	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Complementaria
40	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Complementaria



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

PLAN DE CLASE

PROFESOR: _____ ESCUELA: _____

NIVEL: MEDIO SUPERIOR GRADO Y TURNO: _____ GRUPO: _____ FECHA: _____

CLASE 1					
PROPOSITO:					
COMPETENCIAS GENERICAS BASICAS:					
COMPETENCIAS DISCIPLINARES BASICAS:					
COMPETENCIAS DISCIPLINARES EXTENDIDAS:					
COMPETENCIAS DE CULTURA FISICA:					
GINNASIA BÁSICA					
CONTENIDO					
 BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
	Presentación del Contenido				
	Presentación del Contenido				
	Pruebas de Eficiencia Física				
	Pruebas de Eficiencia Física				
	Información para la salud: sistema músculo esquelético				
	Información para la salud: sistema músculo esquelético				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General sin Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos				
	Ejercicios de Desarrollo Físico General con Implementos				
	Ejes Transversales				
	Ejes Transversales				
	Evaluación				
	Evaluación				
	Ejercicios de Aplicación				
	Salto y Equilibrio				
	Salto y Equilibrio				
	Lanzamiento y Captura de Objetos				
	Lanzamiento y Captura de Objetos				
	Lanzamiento y Captura de Objetos				
	Lanzamiento y Captura de Objetos				
	Elevación y Traslado de Peso				
	Elevación y Traslado de Peso				
	Rodado al Frente				
	Rodado Atrás				
	Parada de Omóplatos				
	Ejercicios Acrobáticos Elementales				
	Parada en Tres Puntos y Parada de Manos				
Rueda de Carro					
Pirámides Sencillas					
Ejes Transversales					
Ejes Transversales					
Evaluación					
Evaluación					
Prueba de Habilidades					
Prueba de Habilidades					
Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones					
Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones					



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

PLAN DE CLASE

PROFESOR: _____
 NIVEL: MEDIO SUPERIOR GRADO Y TURNO: _____ GRUPO: _____ FECHA: _____

CLASE 1 PROPÓSITO:		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
COMPETENCIAS GENÉRICAS BÁSICAS:						
COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS:						
COMPETENCIAS DISCIPLINARES EXTENDIDAS:						
COMPETENCIAS DE CULTURA FÍSICA:						
ATLETISMO						
 BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA	CONTENIDO					
	Presentación del Contenido					
	Presentación del Contenido					
	Información para la salud: sistema cardiovascular					
	Información para la salud: sistema cardiovascular					
	Carreras Planas					
	Carrera Plana de 50 Metros					
	Carrera Plana de 100 Metros					
	Carrera Plana de 200 Metros					
	Carrera Plana de 400 Metros					
	Carrera Plana de 800 Metros					
	Carrera Plana de 800 Metros					
	Carrera Plana de 1500 Metros					
	Carrera Plana de 1500 Metros					
	Carrera de Relevos 4 x 100					
	Carrera de Relevos 4 x 100					
	Carrera de Relevos 4 x 100					
	Carrera de Relevos 4 x 400					
	Ejes Transversales					
	Ejes Transversales					
	Evaluación					
	Evaluación					
	Saltos					
	Salto de Altura					
	Salto de Altura					
	Salto de Longitud					
	Salto de Longitud					
	Salto triple					
	Salto triple					
	Lanzamientos					
	Lanzamiento de Jabalina					
	Lanzamiento de Jabalina					
	Lanzamiento de Bala					
	Lanzamiento de Bala					
	Lanzamiento de Disco					
Lanzamiento de Disco						
Pruebas de Eficiencia Física						
Pruebas de Eficiencia Física						
Ejes Transversales						
Ejes Transversales						
Evaluación						
Evaluación						
Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones						
Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones						



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ACTIVIDADES		
APERTURA DE CLASE	PARTE MEDULAR	CIERRE DE CLASE
CLASE 1:		
MATERIALES DIDÁCTICOS:	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:	EVALUACION:

NOMBRE Y FIRMA DEL DOCENTE:



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en los procesos educativos.

I. Introducción

La incorporación de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en el ámbito educativo es una exigencia de la necesaria adaptación a la revolución que estamos viviendo en estos años de inicio del siglo XXI, los cuales se van caracterizando cada vez más por la rápida generación de nuevos conocimientos, su rápida difusión por todo el mundo y por las rápidas respuestas que a escala mundial se generan. Todo ello tiene una incidencia directa en la vida de las personas. Este fenómeno que se empieza a llamar globalización tiene, sin duda alguna, su origen en la potencialidad de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Así pues, uno de los retos más importantes para la Educación Media Superior en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y en específico de los profesionales de la Cultura Física, debe centrarse sin lugar a dudas en el estudio de la relación que las y los adolescentes establecen de la Cultura Física con las TIC. Estas tecnologías expanden las posibilidades de la comunicación, generan nuevas culturas y posibilitan el desarrollo de nuevas habilidades y formas de construcción del conocimiento.

Es necesario conocer y comprender en profundidad el uso que realizan estas tecnologías, cómo las utilizan, para qué y con qué frecuencia lo hacen, así como la importancia que tienen en su vida cotidiana. También es interesante conocer como estas tecnologías mediatizan sus relaciones interpersonales con sus (padres, profesores, etc.)

Existe una postura, la cual indica los posibles problemas que puede causar el uso inadecuado de las TIC, autores como Kraut y otros (1998) en Naval, Sádaba y Bringué (2003), advierten que puede producir aislamiento o agudizar fenómenos como la soledad y la depresión; mientras que Gil y otros (2003) menciona cuatro aspectos que pueden tener efectos negativos: adicción, aislamiento, contenidos perversos y violencia. Por su parte, Castells (2001) señala la pérdida de identidad en los entornos virtuales.

Es fundamental conocer el nivel de dependencia sobre las TIC que poseen los estudiantes, ya que el mal uso conlleva a que se deteriore la salud tanto desde el punto de vista físico como mental. Para nuestra asignatura traería consigo que



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

no se cumpla con uno de los objetivos principales que es el de mantener y mejorar la condición de vida del estudiantado de preparatoria.

II. Adaptación de las TIC al área de Cultura Física.

La Cultura Física, aún siendo una materia con un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las nuevas TIC ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Existen medios adecuados para adaptar la enseñanza a los nuevos sistemas de comunicación basados en los sistemas informáticos, distinguiremos, por un lado, los periféricos (hardware): que son los diversos aparatos que pueden servir como herramientas físicas para instrumentalizar los usos de las nuevas tecnologías en Cultura Física. Por otro lado, los programas (software): que son las adaptaciones al campo práctico de las utilidades de la informática aplicada a la Cultura Física.

2.1 Periféricos (Hardware)

- Ordenadores Portátiles: Herramienta de trabajo por excelencia para producir materiales didácticos, presentaciones, editar videos...y, a un tiempo, como un reproductor de dichos materiales en un entorno escolar a través de proyectores digitales.
- Cañones digitales de proyección: Sustituye al tradicional proyector de diapositivas fotográficas. Unidos a un ordenador o reproductor de DVD, permitirán reproducir imágenes, películas, textos... con una alta calidad de imagen sobre pantallas de grandes dimensiones y con un equipo de sonido externo, lo que supondrá en la práctica una sala de proyecciones móvil.
- El DVD: Para su uso docente, permite reproducir todo tipo de películas y grabaciones en formato digital.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

- El pulsómetro: Son transmisores que permiten enviar señales eléctricas del corazón a un receptor en forma de reloj, la información obtenida puede ser enviada a un ordenador a través de un interface y tratada posteriormente mediante un programa informático.

2.2 Programas (Software)

- Office de Windows (Word, Excel, Power point etc.) Lo que facilita la comunicación de contenidos conceptuales a través de un entorno gráfico de gran riqueza plástica.
- Diversos programas o simuladores que ofrecen la alternativa para aprender actividades deportivas y físicas (ORIE3D, KARAOKE MULTIMEDIA, ANIMATION&DANCE, DATAGYM, CRONOS).
- Aplicación del Kinect Xbox 360 en la que la manipulación del juego es a través de los movimientos de la persona.
- Diversas páginas de internet que ofrecen servicios de información sobre actividad física y deportes en red como por ejemplo: www.sportsciencias.com, www.sportquest.com, www.uida.es, etc.
- Diversos contenidos de educación sobre la cultura física como las ITE (Instituto Tecnológico Educativo) España desde el CNICE (Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa) utilizando un soporte informático:
 - ✓ Para el profesorado: Unidades didácticas sobre condición física, juegos alternativos, etc.
Legislación educativa y deportiva.
Realización de mapas conceptuales
 - ✓ Para el alumnado: Juegos On-line sobre contenidos de educación física.
Apuntes y artículos
Enlaces con Federaciones Deportivas, Salud y Deporte.
Sesiones de entrenamiento animadas
Biografías deportivas
El sentido de la Cultura Física
Temas sobre nutrición, psicología deportiva y salud.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Como hemos visto, la gran cantidad de información que se tienen hoy en día es abundante, lo que hay que rescatar es que nosotros como educadores de la Cultura Física debemos hacer conciencia de la aplicación de estas herramientas en pro de las actividades físicas y del proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros alumnos de preparatoria.

También deberemos de lograr en el alumno a que sea más reflexivo, analítico y crítico sobre el uso que les dé a las TIC en beneficio de su salud, ya que podemos afirmar que las TIC son únicamente el medio y no el fin para lograr un conocimiento pertinente y significativo de lo que se desea que se aprenda.

Por último, también es importante rescatar que en lo que respecta a nuestra materia deberemos lograr una cultura en donde el contexto natural y humano de realizar actividades físicas en pro de nuestra salud se imponga sobre el contexto virtual que se está dando actualmente y que da pauta a una enorme cantidad de enfermedades que se derivan del sedentarismo y el problema de deshumanización del ser.

Requisitos de acreditación.

Para que el alumno acredite la asignatura de Cultura Física I, deberá cumplir con los siguientes requisitos:

- Estar inscrito oficialmente como alumno del PE en la BUAP.
- Aparecer en el acta el promedio de las calificaciones de los exámenes aplicados deberá ser igual o mayor que 6.
- Cumplir con las actividades propuestas por el profesor.

- Cumplir con los procedimientos de ingreso y egreso planteados en la legislación universitaria de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.