



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

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

Programa Educativo (PE): Bachillerato Universitario

Asignatura: CULTURA FISICA II

Código: 0012

Créditos: 2

El presente programa de asignatura ha sido elaborado de acuerdo al análisis y acuerdos de la Academia CULTURA FISICA; 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



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

L.C.F. PÉREZ LÓPEZ OCTAVIO ABRAHAM

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 FISICA II

Código: 0012

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

Correlación: Con las Asignaturas de Psicología y Biología.

Asignaturas precedentes: CULTURA FISICA I

Asignaturas subsecuentes: CULTURA FÍSICA 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

Perfil del docente de la asignatura:

Disciplinas profesionales que puedan impartir el programa:	
---	--



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	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 profesional2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes8. 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 de los mismos y que, por ello, utiliza sus recursos personales para poner a disposición de los



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<p>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.
<p>Rol del docente con relación al estudiante:</p>	<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.❖ Reforzará con los alumnos un alto perfil de liderazgo que coadyuve a tomar decisiones con sentido humanista.❖ Será 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:



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Propiciar en los alumnos de segundo año de preparatoria el conocimiento y dominio de los fundamentos técnico-tácticos ofensivos y defensivos del Voleibol y Baloncesto, a través, de la práctica sistemática de acciones específicas, juegos organizados y otros recursos didácticos, buscando en todo momento la preservación de la salud así como el desarrollo de actitudes y valores individuales que lo integren socialmente.

Competencias a desarrollar en la Asignatura:

Genéricas	Disciplinares Básicas	Disciplinares Extendidas	Definidas por la Academia
<p>CATEGORÍA 1. (Se auto determina y cuida de sí).</p> <p>COMPETENCIA: <i>ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</i></p> <p><u>Atributos:</u></p> <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.			<p>1. 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.</p>



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>CATEGORÍA 5. (Trabaja en forma colaborativa).</p> <p>COMPETENCIA: PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</p> <p><u>Atributos:</u></p> <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. • 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. 			<p>2. 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.</p>
---	--	--	---

BLOQUE DE APRENDIZAJE: VOLEIBOL

BLOQUE I: VOLEIBOL	TIEMPO: 40 sesiones de 50' cada una
<p>UNIDAD DE COMPETENCIA: 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.</p>	



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

--

SABERES			COMPETENCIAS	
<p>Declarativos Conocimiento de los fundamentos del Voleibol, desplazamientos y formas propias del deporte, identificación y creación de posibilidades de movimiento.</p>	<p>Procedimentales Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática del Voleibol a través de monitores, videos, conferencias, pláticas, y de sus experiencias propias, etc.</p>	<p>Actitudinal/ Valoral Fomentar los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, trabajo en equipo, responsabilidad y aspectos psicológicos del adolescente.</p>	<p>Genéricas/Atributos.</p> <p>CATEGORÍA 1. (Se auto determina y cuida de sí). COMPETENCIA: <i>ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</i> <u>Atributos:</u></p> <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. <p>CATEGORÍA 5. (Trabaja en forma colaborativa). COMPETENCIA:</p>	<p>Disciplinares</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

			<p><i>PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</i></p> <p><u>Atributos:</u></p> <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.• 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.	
			<p align="center">CRITERIOS DE DESEMPEÑO</p> <p>Los alumnos para el logro de las competencias planteadas, deberán participar activamente en las sesiones de Cultura Física manifestando movimientos, habilidades y destrezas corporales armónicamente realizando acciones en lo individual, parejas y por equipos mostrando ayuda, empatía y solidaridad con sus compañeros 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"> • Preguntas exploratorias • Monitores • Lluvia de ideas • Instrucciones • Analogías • Resúmenes • Videos y fotos 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones • Observar y describir • Imitación. • Preguntas • Búsqueda de características • Imitación y/o creación de modelos y patrones de movimiento. • Realización de movimientos generales y específicos en lo individual y colectivo. • Práctica, corrección y retroalimentación. • Auto evaluación del conocimiento para el logro de aprendizajes significativos. • Adecuación de las actividades de acuerdo a la población. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía didáctica. Apuntes que contengan conocimientos básicos sobre las capacidades físicas, deportes, pruebas sencillas de realizar para que el alumno conozca su evolución en una capacidad determinada. • Internet. Como medio de apoyo para la investigación sobre los conocimientos que deben generarse en determinado deporte o capacidad física. • Medios audiovisuales. Se utilizaran en la asimilación y desarrollo así como exposición de determinada técnica o conocimiento del cuerpo humano o antecedentes históricos de algún deporte o la ejecución de un fundamento técnico en específico. • Balones, pelotas, aros, cuerdas, conos, etc. • Material deportivo en general. <p>Estos serán los recursos que utilizaremos para el desarrollo, asimilación y perfeccionamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Portafolios de evidencias • Videos • Fotografías • Fichas de investigación. • Exposiciones. • Presentaciones en power point. • Mapas conceptuales y mentales. • Listas de cotejo. • Maquetas.



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

		de los distintos deportes así como de cada una de las capacidades físicas.	
--	--	--	--

BIBLIOGRAFÍA: BÁSICA

ENTRENADOR DE ÉXITO, EL (Bicolor)	Martens, Rainer.
ENTRENADOR DE VOLEIBOL, EL	Schulz, Arnold.Utz, Manfred.Drauchke, Klaus.Kröger
ENTRENADOR DE VOLEIBOL, EL	Schulz, Arnold.Utz, Manfred.Drauchke, Klaus.Kröger
VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES	Hessing, Walter.
VOLEIBOL TACTICO	Molina Martín, Juan José.Salas Santandreu, Cristòf
VOLEIBOL. Aprender y progresar	Pimenov, Mikhail Pavlovich.

Bibliografía Complementaria.

CARRERAS DE ORIENTACIÓN. Guía de aprendizaje (Color)	McNeill, Carol.Cory-Wright, Jean.Renfrew, Tom.
ENCICLOPEDIA DE LOS JUEGOS. Las reglas de 500 juegos (Cartoné y bicolor)	VVAA.
ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES	Fröhner, Gudrun.



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

<u>EVALUACIÓN INFORMATIZADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.LA (Libro+CD)</u>	Martínez López, Emilio J..
<u>JUEGO Y LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD, EL</u>	Ríos Hernández, Mercedes.Blanco Rodríguez, Antonio
<u>JUEGOS COOPERATIVOS Y EDUCACIÓN FÍSICA</u>	Ruiz Omeñaca, Jesús Vicente.Omeñaca Cilla, Raul.
<u>MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA AL ALUMNO CON DISCAPACIDAD</u>	Ríos Hernández, Mercedes.
<u>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACIÓN</u>	Castañer Ballcels, Marta.Camerino Foguet, Oleguer.
<u>MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS</u>	Ticó Camí, Jordi.
<u>MIL 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)</u>	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
<u>MIL EJERCICIOS DE EXPRESIÓN (2 VOL.)</u>	Mateu Serra, Merce.Duran Delgado, Conxita.Troguet,
<u>MIL EJERCICIOS Y JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO</u>	Jardí Pinyol, Carles.Rius Sant, Joan.
<u>MIL JUEGOS Y DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES</u>	Olaso Climent, Salvador.Lavega Burgues, Pere.
<u>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS</u>	Cometti, Gilles.
<u>MICROGIMNASIA. Amar el cuerpo, LA</u>	Munné Ramos, Antoni.
<u>MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO</u>	Serrabona Mas, Manuel.Andueza Azcona, Juan A..Sanc
<u>MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL B-M (2 VOL.)</u>	Ponz Callen, José Maria.Lasierra Aguila, Gerard.De
<u>MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS</u>	Ticó Camí, Jordi.



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

<u>MIL 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)</u>	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
<u>MIL 250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO (3 VOL.)</u>	Olivera Betrán, Javier.
<u>MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD</u>	Torreadella Flix, Javier.Ibañez Riestra, Ascensió
<u>MIL 500 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA, LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN E</u>	Freo, Alessandro del.
<u>MIL 88 EJERCICIOS EN CIRCUITO</u>	Sole Cases, Rosa.Saura Aranda, Jeroni.
<u>MIL EJERCICIOS DE EXPRESIÓN (2 VOL.)</u>	Mateu Serra, Merce.Duran Delgado, Conxita.Troguet,
<u>NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD</u>	Mirella, Riccardo.
<u>NUEVAS TENDENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL (Cartoné y color)</u>	Hernando Castañeda, Gabriel.
<u>PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</u>	Bompa, Tudor O..
<u>RESISTENCIA EN EL DEPORTE, LA</u>	Shephard, R.J. Åstrand, D..
<u>RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD)</u>	García-Verdugo Delmas, Mariano.
<u>RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (Libro+DVD)</u>	Martínez López, Emilio J..Zagalaz Sánchez, Mª Luis
<u>CIENTO 20 EJERCICIOS PARA UN CUERPO FLEXIBLE Y TONIFICADO (Color)</u>	Raisin, Lydie.
<u>Ejercicios de las extremidades inferiores</u>	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
<u>Ejercicios de las extremidades superiores</u>	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
<u>Ejercicios de los músculos abdominales y lumbares</u>	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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 FLEXORES DEL ANTEBRAZO Y DE LA MANO	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos isquiotibiales, flexores y extensores del pie	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
EJERCICIOS DE LOS MÚSCULOS PECTORALES	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.
ENTRENAMIENTO ABDOMINAL	Angulo Fernández, Javier.
EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA	Mac Dougall, Duncan J..Wenger, Howard A..Green, Ho
CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -3/4 años- FICHERO	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -4/5 años- FICHERO	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -5/6 años- FICHERO	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

BLOQUE DE APRENDIZAJE: BALONCESTO

BLOQUE II: BALONCESTO	TIEMPO: 40 sesiones de 50' cada una
<p>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.</p>	

SABERES			COMPETENCIAS	
<p>Declarativos Conocimiento de los fundamentos del Baloncesto, desplazamientos y formas propias del deporte, identificación y creación de posibilidades de movimiento.</p>	<p>Procedimentales Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico-motrices mediante la práctica sistemática del Baloncesto a través de monitores, videos, conferencias, pláticas, y de sus experiencias propias, etc.</p>	<p>Actitudinal/Valores Fomentar los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, trabajo en equipo, responsabilidad y aspectos psicológicos del adolescente.</p>	<p>Genéricas/Atributos.</p> <p>CATEGORÍA 1. (Se auto determina y cuida de sí). COMPETENCIA: <i>ELIGE Y PRACTICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</i></p> <p><u>Atributos:</u></p> <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 	<p>Disciplinares</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Identifica, modifica y mejora actitudes</p>



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

			<p>contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>CATEGORÍA 5. (Trabaja en forma colaborativa).</p> <p>COMPETENCIA: <i>PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</i></p> <p><u>Atributos:</u></p> <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. • 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. 	<p>reafirmando valores para dar sentido y significado a su comportamiento y su entorno social por medio de actividades deportivas de conjunto.</p>
			<p align="center">CRITERIOS DE DESEMPEÑO</p> <p>Los alumnos para el logro de las competencias planteadas, deberán participar activamente en las</p>	



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

			<p>sesiones de Cultura Física manifestando movimientos, habilidades y destrezas corporales armónicamente realizando acciones en lo individual, parejas y por equipos mostrando ayuda, empatía y solidaridad con sus compañeros en todo momento.</p>
--	--	--	---

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVIDENCIAS Y/O PRODUCTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas exploratorias • Monitores • Lluvia de ideas • Instrucciones • Analogías • Resúmenes • Videos y fotos 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones • Observar y describir • Imitación. • Preguntas • Búsqueda de características • Imitación y/o creación de modelos y patrones de movimiento. • Realización de movimientos generales y específicos en lo individual y colectivo. • Práctica, corrección y retroalimentación. • Auto evaluación del conocimiento para el logro de aprendizajes significativos. • Adecuación de las actividades de acuerdo a la población. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía didáctica. Apuntes que contengan conocimientos básicos sobre las capacidades físicas, deportes, pruebas sencillas de realizar para que el alumno conozca su evolución en una capacidad determinada. • Internet. Como medio de apoyo para la investigación sobre los conocimientos que deben generarse en determinado deporte o capacidad física. • Medios audiovisuales. Se utilizaran en la asimilación y desarrollo así como exposición de determinada técnica o conocimiento del cuerpo humano o antecedentes históricos de algún deporte o la ejecución de un fundamento técnico en específico. • Balones, pelotas, aros, 	<ul style="list-style-type: none"> • Portafolios de evidencias • Videos • Fotografías • Fichas de investigación. • Exposiciones. • Presentaciones en power point. • Mapas conceptuales y mentales. • Listas de cotejo. • Maquetas.



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

		<p>cuerdas, conos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo en general. <p>Estos serán los recursos que utilizaremos para el desarrollo, asimilación y perfeccionamiento de los distintos deportes así como de cada una de las capacidades físicas.</p>	
--	--	--	--

Bibliografía Básica.

BALONCESTO. Aprender y progresar	Wissel, Hal.
CIENTO 1 EJERCICIOS DE JUEGO INTERIOR	Brown, Bruce Eamon.Callero, Joe.
CIENTO 1 EJERCICIOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO	Karl, George.Stotts, Terry.Johnson, Price.
CIENTO 1 EJERCICIOS PARA EL ATAQUE EN BALONCESTO	Karl, George.Stotts, Terry.Johnson, Price.
CIENTO 1 JUGADAS PARA SACAR DE FONDO Y BANDA EN BALONCESTO	Karl, George.Stotts, Terry.Johnson, Price.
ENSEÑAR BALONCESTO A LOS JÓVENES	Faucher, David G..
ESTRATEGIAS PARA SITUACIONES ESPECIALES EN BALONCESTO	Murrey, Bob.
FISIOLOGÍA, ENTRENAMIENTO Y MEDICINA DEL BALONCESTO (Cartoné y bicolor)	Terrados Cepeda, Nicolás.Calleja González, Julio.
PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO, LA	Cometti, Gilles.



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

Bibliografía Complementaria.

<u>CARRERAS DE ORIENTACIÓN. Guía de aprendizaje (Color)</u>	McNeill, Carol.Cory-Wright, Jean.Renfrew, Tom.
<u>ENCICLOPEDIA DE LOS JUEGOS. Las reglas de 500 juegos (Cartoné y bicolor)</u>	VVAA.
<u>ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES</u>	Fröhner, Gudrun.
<u>EVALUACIÓN INFORMATIZADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA,LA (Libro+CD)</u>	Martínez López, Emilio J..
<u>JUEGO Y LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD, EL</u>	Ríos Hernández, Mercedes.Blanco Rodríguez, Antonio
<u>JUEGOS COOPERATIVOS Y EDUCACIÓN FÍSICA</u>	Ruiz Omeñaca, Jesús Vicente.Omeñaca Cilla, Raul.
<u>MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA AL ALUMNO CON DISCAPACIDAD</u>	Ríos Hernández, Mercedes.
<u>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACIÓN</u>	Castañer Ballcels, Marta.Camerino Foguet, Oleguer.
<u>MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS</u>	Ticó Camí, Jordi.
<u>MIL 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)</u>	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
<u>MIL EJERCICIOS DE EXPRESIÓN (2 VOL.)</u>	Mateu Serra, Merce.Duran Delgado, Conxita.Troguet,
<u>MIL EJERCICIOS Y JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO</u>	Jardí Pinyol, Carles.Rius Sant, Joan.
<u>MIL JUEGOS Y DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES</u>	Olaso Climent, Salvador.Lavega Burgues, Pere.
<u>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS</u>	Cometti, Gilles.



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

MICROGIMNASIA. Amar el cuerpo. LA	Munné Ramos, Antoni.
MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO	Serrabona Mas, Manuel.Andueza Azcona, Juan A..Sanc
MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL B-M (2 VOL.)	Ponz Callen, José Maria.Lasierra Aguila, Gerard.De
MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS	Ticó Camí, Jordi.
MIL 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
MIL 250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO (3 VOL.)	Olivera Betrán, Javier.
MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Torrebadella Flix, Javier.Ibañez Riestra, Ascensió
MIL 500 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA. LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN E	Freo, Alessandro del.
MIL 88 EJERCICIOS EN CIRCUITO	Sole Cases, Rosa.Saura Aranda, Jeroni.
MIL EJERCICIOS DE EXPRESIÓN (2 VOL.)	Mateu Serra, Merce.Duran Delgado, Conxita.Troguet,
NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. LA RESISTENCIA. LA VELOCIDAD	Mirella, Riccardo.
NUEVAS TENDENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL (Cartoné y color)	Hernando Castañeda, Gabriel.
PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Bompa, Tudor O..
RESISTENCIA EN EL DEPORTE, LA	Shephard, R.J. Åstrand, D..
RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD)	García-Verdugo Delmas, Mariano.
RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (Libro+DVD)	Martínez López, Emilio J..Zagalaz Sánchez, Mª Luis



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

CIENTO 20 EJERCICIOS PARA UN CUERPO FLEXIBLE Y TONIFICADO (Color)	Raisin, Lydie.
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 lumbares	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 FLEXORES DEL ANTEBRAZO Y DE LA MANO	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
Ejercicios de los músculos isquiotibiales, flexores y extensores del pie	Mateo Vila, Jordi.Lacambra Pérez, Anna.
EJERCICIOS DE LOS MÚSCULOS PECTORALES	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.
ENTRENAMIENTO ABDOMINAL	Angulo Fernández, Javier.
EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA	Mac Dougall, Duncan J..Wenger, Howard A..Green, Ho
CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -3/4 años- FICHERO	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -4/5 años- FICHERO	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -5/6 años- FICHERO

Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.

EVALUACIÓN:

<p>DIAGNÓSTICA</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><u>Talla:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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. <p style="text-align: center;"><u>Peso:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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. <p style="text-align: center;"><u>Flexibilidad:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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.
---------------------------	--



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

- **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.
- **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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<p>➤ MEDICIÓN / VALORACIÓN.- Se registra y valora el número de cuclillas realizadas correctamente sin límite de tiempo.</p> <p align="center"><u>Abdominales:</u></p> <p>➤ 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.</p> <p>➤ 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.</p> <p align="center"><u>Carrera de 800 (M) y 1000 (H) metros :</u></p> <p>➤ 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.</p> <p>➤ MEDICIÓN / VALORACIÓN: Se mide el tiempo empleado (<i>en min. y seg.</i>) en recorrer la distancia preestablecida.</p>
<p align="center">FORMATIVA</p>	<p>Contenidos declarativos: Historia del Voleibol y Baloncesto, medidas de las canchas respectivas, aspectos teóricos de los fundamentos técnico – tácticos de los deportes mencionados. Instrumentos de Evaluación: Mapas conceptuales, resúmenes, exposiciones, portafolios, presentaciones en power point.</p> <p>Contenidos procedimentales: Resolución de tareas motrices bajo diferentes esquemas de realización. Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, listas de cotejo.</p> <p>Contenidos actitudinales: Trabajo individual y por equipos, autoevaluación, coevaluacion. Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, listas de cotejo.</p>



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

SUMATIVA	<ul style="list-style-type: none">❖ Rúbrica❖ Portafolio electrónico de evidencias❖ Ensayo❖ Examen 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

ANEXOS



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ITEM	RUBRICA PARA EVALUAR EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES TECNICAS DEL VOLEIBOL CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Voleo.	<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 el interactuar con el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica inadecuada. • No enlaza el voleo con otros fundamentos técnicos, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. • El voleo es realizado sin altura suficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada de manera comprometida. • En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. • El voleo en algunas ocasiones no cuenta con la altura necesaria y solo realiza el voleo hacia el frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera habitual. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada el fundamento aún con presiones espacio – temporales. • Realiza el voleo con altura adecuada para facilitar la intervención de otros compañeros con cualquiera de sus variantes. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
	<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 el interactuar con 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica inadecuada. • No enlaza el golpe bajo con otros fundamentos técnicos, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada de forma forzada. • En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera natural. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada el fundamento aún con presiones espacio



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Golpe bajo.	<p>el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El golpe bajo es realizado sin dirección ni altura suficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • El golpe bajo en algunas ocasiones no cuenta con la dirección y altura necesaria. 	<ul style="list-style-type: none"> – temporales. • Realiza el golpe bajo con dirección y altura adecuada para facilitar la intervención de otros compañeros con cualquiera de sus variantes. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
Servicio.	<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 el interactuar con el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta de forma deficiente el servicio alto o bajo sin hacer cruzar el balón a la mitad de cancha contraria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza una de los dos variantes del servicio, alto o bajo, con una efectividad considerable. • En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. • El servicio es realizado a zonas específicas de la cancha preferentemente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera natural. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Realiza el servicio alto y bajo dificultando el accionar del equipo contrario a distintas zonas de la cancha. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
Remate.	<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 el interactuar con el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el remate con técnica inadecuada no logrando consumir el ataque de su equipo al tercer golpe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada con una eficiencia considerable. • En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. • El remate no es realizado con la fuerza suficiente para complicar el accionar del contrario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera natural. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada el fundamento aún con presiones espacio – temporales. • Realiza el remate con previo acomodo a distintas zonas de la cancha. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
Bloqueo.	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica inadecuada. • No enlaza el voleo con otros fundamentos técnicos, lo que dificulta en demasía sus 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con errores técnicos ocasionales. • En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera natural. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada el



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	evidente el interactuar con el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios	intervenciones. • El voleo es realizado sin altura suficiente.	• El bloqueo sencillo o doble carece de coordinación respecto al ataque del contrario.	bloqueo sencillo o doble aún con presiones espacio – temporales. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
--	---	---	--	---

ITEM	RUBRICA PARA EVALUAR EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES TECNICAS DEL BALONCESTO CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Posición fundamental.	<ul style="list-style-type: none"> • Adopta la posición fundamental con técnica inadecuada no enlazando con otros fundamentos. • Su equilibrio es malo al adoptar la posición fundamental. • No adopta la posición fundamental con o sin desplazamiento previo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopta la posición fundamental con técnica inadecuada de forma recurrente. • Su equilibrio es aceptable al adoptar la posición fundamental. • Le cuesta trabajo adoptar la posición fundamental con desplazamiento previo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la posición fundamental con técnica adecuada la mayor parte del tiempo. • Su equilibrio es adecuado al adoptar la posición fundamental. • En ocasiones le resulta complicado enlazar la posición fundamental con otros fundamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la posición fundamental con técnica sobresaliente, flexionando sus piernas separadas a la anchura de los hombros, inclinando el tronco y colocando en aspas sus brazos con y sin desplazamientos. • Su equilibrio es adecuado al adoptar la posición fundamental. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones.
Paradas.	<ul style="list-style-type: none"> • No distingue entre una parada a uno o dos tiempos careciendo del dominio técnico de cualquiera de las dos al proyectar su cuerpo al frente y no tener equilibrio al aterrizar. • La fluidez de su intervención después de una parada es mínima ya 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las paradas con técnica inadecuada ya que tiene proyección del cuerpo al frente después de haberla realizado. • Confunde las paradas a uno tiempo con las paradas a dos tiempos al no tener claro sus características. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le resulta complicado enlazar una de las variantes de las paradas: a uno o dos tiempos con otros fundamentos dificultando sus intervenciones. • Le resulta complicado ejecutar una de las variantes de las paradas, a uno o dos tiempos. • La ejecución técnica de las paradas se ve afectada bajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las paradas a uno y dos tiempos con técnica adecuada realizando el salto previo y distinguiendo las diferencias entre una y otra. • Enlaza las paradas a uno y dos tiempos con otros fundamentos logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada las



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	que pierde equilibrio y ubicación.	<ul style="list-style-type: none"> No tiene dominio de una de las variantes de paradas. 	presión espacio – temporales.	<p>paradas aún con presiones espacio – temporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
Pivotes.	<ul style="list-style-type: none"> El pivote anterior o posterior, con o sin balón son realizados con una técnica inadecuada ya que se gira sobre toda la planta del pie y no solo con la punta. Separa el pie de apoyo al momento de realizar el pivote. La fluidez de su intervención es nula al no poder enlazar los fundamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el pivote con toda la planta del pie la mayoría de las veces. Ejecuta el pivote separando el pie de apoyo del piso. Se le dificulta la ejecución de los pivotes cuando son realizados con balón, lo que impide la fluidez en su intervención. Se le dificulta la realización de una de las variantes: pivotes anteriores o posteriores con o sin balón. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza los pivotes anterior o posterior con técnica adecuada la mayor parte del tiempo girando con la punta del pie y no con toda la planta. En ocasiones le resulta complicado enlazar el pivote con otros fundamentos dificultando sus intervenciones. Los pivotes anteriores o posteriores le causan dificultad en su ejecución con y sin balón. Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera habitual. Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. Realiza el pivote anterior o posterior girando adecuadamente sobre la punta de su pie para cambiar de dirección, velocidad o proteger el balón. Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
Pases.	<ul style="list-style-type: none"> Los pases no se llegan a apreciar, ya que su realización es llevada a cabo con notables deficiencias. Los pases carecen de fuerza y precisión en la mayoría de las ocasiones. Se le dificulta de forma evidente el interactuar con el balón y con sus compañeros en la realización de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza los pases con técnica inadecuada. No tiene fuerza ni precisión al momento de realizar los pases. Le es difícil la recepción y apoderamiento del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con técnica adecuada con una eficiencia considerable. En ocasiones le resulta complicado enlazar el fundamento técnico con otros dificultando sus intervenciones. El pase realizado carece de velocidad o precisión en algunas ocasiones o realiza una mala elección del pase empleado. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera habitual. Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. Ejecuta con técnica adecuada el fundamento aún con presiones espacio – temporales. Realiza el pase de pecho, picado, por arriba de la cabeza y de beisbol con la velocidad, precisión y empleo adecuado dependiendo de la situación de juego. Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
	<ul style="list-style-type: none"> El gesto técnico es llevado a cabo con 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con técnica inadecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con errores técnicos ocasionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera habitual.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p align="center">Bote.</p>	<p>notables deficiencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene la mirada puesta en el balón perdiendo la perspectiva de lo que sucede en la cancha. • Realiza el bote con la palma de la mano y sin muñequero. • Comete constantemente violaciones al momento de botar el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Solo puede botar usando uno de sus perfiles perdiendo el control del balón al realizar el cambio. • Pierde fácilmente el control del balón bajo presión espacio – temporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente le resulta complicado enlazar el bote con otros fundamentos dificultando sus intervenciones. • Uno de los perfiles se le dificulta al momento de realizar el bote del balón. • Ocasionalmente clava la mirada al balón al momento de botarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada bote de protección o de velocidad (el contacto se realiza con la yema de los dedos, vista al frente, muñequero y utiliza los cambios de frente) aún con presiones espacio – temporales. • El manejo de los dos perfiles son adecuados. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
<p align="center">Tiro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El tiro no se llega a apreciar ya que lo ejecuta con muy poca fuerza y dirección en cualquiera de los perfiles de tiro. • No le es posible enlazar el tiro con otros fundamentos técnicos y que pierde el control del balón fácilmente bajo presión espacio temporal. • Su porcentaje de efectividad es muy bajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El tiro es realizado de manera muy forzada cuando se le presenta presión espacio – temporal. • No enlaza el tiro con otros fundamentos la mayor parte de las veces. • No tiene el manejo de alguno de los perfiles de tiro. • Su porcentaje de efectividad en el aro es medio. • Sus tiros llegan a carecer de fuerza y dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el tiro con errores técnicos ocasionales con o sin presión espacio – temporal. • Casualmente le resulta complicado enlazar el tiro con otros fundamentos dificultando sus intervenciones. • Le resulta difícil trabajar con uno de los dos perfiles de tiro. • Su porcentaje de efectividad en el aro es alto. • Su ejecución técnica le permite contribuir con el plan de acción de su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica sobresaliente de manera habitual. • Enlaza el fundamento practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con técnica adecuada el tiro parado, de bandeja y el tiro en suspensión aún con presiones espacio – temporales. • Su porcentaje de efectividad en el aro es alto. • El manejo de ambos perfiles son adecuados. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
<p align="center">Rebote.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de anticipación, colocación y velocidad de reacción al rebote. • Su capacidad de salto es mínima lo que hace poco probable el que pueda obtener el rebote. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo el rebote con errores técnicos de forma permanente. • Su capacidad de anticipación y velocidad de reacción es mínima lo que le impide competir en el rebote. • Su capacidad de salto no 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo el rebote con errores técnicos ocasionales. • Eventualmente carece de anticipación o velocidad de reacción en sus intervenciones al rebote. • Su capacidad de salto es aceptable. • Su ejecución técnica individual 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza el rebote con otros fundamentos, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Lleva a cabo el rebote teniendo anticipación y velocidad de reacción. • Su capacidad de salto es notable, lo que le permite realizar el fundamento con una mayor calidad técnica. • Una vez obtenido el balón lo juega con



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

		<p>es buena restándole posibilidades de conseguir el rebote.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierde rápidamente el balón cuando logra obtenerlo. 	<p>le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.</p>	<p>criterio para iniciar un contra ataque o rompimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
<p>Pantallas directas e indirectas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de sentido de ubicación y recorridos oportunos en la colocación de pantallas directas o indirectas. • Su colocación impide en todo momento el accionar de sus compañeros. • No tienen el dominio de ninguna variante de la colocación de pantallas: directas o indirectas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le resulta complicado enlazar la colocación de pantallas con otros fundamentos. • Realiza la colocación de pantallas directas e indirectas con errores técnicos habituales ya que impide el accionar de sus compañeros. • Carece de dominio en la colocación de una de las variantes de las pantallas: directas o indirectas al no realizar los recorridos adecuados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas veces le resulta complicado enlazar la colocación de pantallas directas o indirectas con otros fundamentos. • La posición adoptada en la colocación de las pantallas en ocasiones dificulta el accionar de sus compañeros. • Le resulta complicado trabajar una de las variantes de las pantallas: directas o indirectas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza de forma adecuada las pantallas directas o indirectas con desplazamientos u otros fundamentos logrando tener fluidez en sus intervenciones. • La posición adoptada en la colocación de la pantalla permite a sus compañeros encontrar espacios para llevar a cabo la triple amenaza. • Su ejecución técnica en la colocación de las pantallas le permite contribuir al plan de acción de su equipo.
<p>Posturas y desplazamientos Defensivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su técnica en la ejecución de posturas y desplazamientos defensivos es inadecuada. • No enlaza las posturas con los desplazamientos defensivos. • Desconoce los desplazamientos defensivos que debe realizar en los distintos sistemas tácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las posturas y desplazamientos defensivos con errores técnicos la mayor parte del tiempo. • Le cuesta trabajo enlazar las posturas y desplazamientos defensivos. • Confunde los recorridos defensivos que debe realizar en los distintos sistemas tácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las posturas y desplazamientos defensivos con errores técnicos ocasionales. • Enlaza posturas y desplazamientos defensivos adecuadamente. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las posturas y desplazamientos defensivos con la técnica adecuada. • Identifica y relaciona los recorridos defensivos a realizar en los distintos sistemas tácticos. • Enlaza de forma adecuada las posturas y desplazamientos defensivos. • Su ejecución técnica al realizar las posturas y desplazamientos defensivos le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
<p>Rebote defensivo de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de anticipación, colocación y velocidad de reacción al rebote. • Su capacidad de salto es 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo el rebote con errores técnicos de forma permanente. • Su capacidad de 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo el rebote con errores técnicos ocasionales. • Eventualmente carece de anticipación o velocidad de 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza el rebote con otros fundamentos, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Lleva a cabo el rebote teniendo



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

tiro libre.	<p>mínima lo que hace poco probable el que pueda obtener el rebote.</p> <ul style="list-style-type: none"> No reconoce la formación de los jugadores defensivos en la espera del rebote defensivo de tiro libre. 	<p>anticipación y velocidad de reacción es mínima lo que le impide competir en el rebote.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su capacidad de salto no es buena restándole posibilidades de conseguir el rebote. Pierde rápidamente el balón cuando logra obtenerlo. Le es difícil ubicarse en la zona correspondiente a la espera del rebote defensivo de tiro libre. 	<p>reacción en sus intervenciones al rebote.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su capacidad de salto es aceptable. Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo. Reconoce la ubicación que debe tener en la espera del rebote defensivo de tiro libre. 	<p>anticipación y velocidad de reacción.</p> <ul style="list-style-type: none"> Su capacidad de salto es notable, lo que le permite realizar el fundamento con una mayor calidad técnica. Una vez obtenido el balón lo juega con criterio para iniciar un contra ataque o rompimiento. Reconoce la formación que deben tener los jugadores defensivos en la espera del rebote defensivo de tiro libre. Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
--------------------	---	--	--	--

ITEM	RUBRICA PARA EVALUAR LAS TAREAS O TRABAJOS DE INVESTIGACION, EL EXAMEN TEORICO Y EL ASPECTO ACTITUDINAL CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Fichas de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> La redacción e interpretación de la información es deficiente. La presentación de las fichas presentan maltrato. Las fuentes de información no son pertinentes y presentan rezago. 	<ul style="list-style-type: none"> La redacción e interpretación de la información es adecuada. La información no es presentada de forma jerárquica. La presentación es adecuada. Las fuentes de información no son actuales. 	<ul style="list-style-type: none"> La redacción e interpretación de la información es adecuada. La información es presentada de forma jerárquica. La presentación de las fichas es aceptable. Las fuentes de información son pertinente y actuales. 	<ul style="list-style-type: none"> La redacción e interpretación de la información es adecuada. La información es presentada de forma jerárquica. La presentación de las fichas es excelente, ordenada y limpia. Las fuentes de información son relevantes, pertinentes y actuales.
	<ul style="list-style-type: none"> Las fuentes de información no son pertinentes y presentan rezago. 	<ul style="list-style-type: none"> Las fuentes de información carecen de actualidad. El dominio del tema es 	<ul style="list-style-type: none"> Las fuentes de información son pertinentes y actuales. El dominio del tema es aceptable. 	<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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Exposiciones.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>parcial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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. 	<p>participación durante el desarrollo de la exposición.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se presentan ejemplos y comentarios personales que facilitan la transmisión del conocimiento. • Se valen de las TICS para desarrollar la exposición.
Presentaciones en Power Point.	<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.
Mapas conceptuales y mentales.	<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 principal. • Su elaboración es demasiado austera. 	<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 o análisis. • Su elaboración es aceptable. 	<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 establecer relaciones o análisis. • Su elaboración es aceptable. 	<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. • La creatividad e innovación en su elaboración lo hacen visualmente llamativo.
	<ul style="list-style-type: none"> • La información tiene poco que ver con los propósitos establecidos. • No incluye bibliografía ni 	<ul style="list-style-type: none"> • La información es imprecisa con respecto a los propósitos establecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La estructura del portafolio es adecuada. • La información es congruente con los propósitos 	<ul style="list-style-type: none"> • El portafolio cuenta con la estructura correcta: portada, índice, introducción, desarrollo, diagramas o esquemas, bibliografía o referencias electrónicas.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Portafolios.	<ul style="list-style-type: none"> 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"> Se observan solo argumentos generales de los temas. La presentación va de aceptable a deficiente 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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"> Los materiales utilizados en su elaboración son poco adecuados dificultando su apreciación o transportación. No se señalan las medidas de la cancha y de los implementos de juego. La marcación de la cancha no corresponde al del deporte señalado. Sus dimensiones son aceptables. 	<ul style="list-style-type: none"> Los materiales utilizados para su elaboración son poco adecuados. Las medidas de la cancha y los implementos de juego son parcialmente señalados. La marcación de la cancha corresponde parcialmente a la del deporte indicado. Sus dimensiones son aceptables. 	<ul style="list-style-type: none"> La maqueta es realizada con materiales adecuados. Las medidas de la cancha y los implementos de juego son parcialmente señalados. La marcación de la cancha corresponde a la del deporte indicado. Las dimensiones de la maqueta permiten tener una buena apreciación de la misma. 	<ul style="list-style-type: none"> La maqueta es realizada con materiales adecuados y llamativos de forma creativa e innovadora. Son señaladas las medidas de los implementos de juego y del balón correctamente. La marcación de la cancha corresponde al deporte citado. Las dimensiones de la maqueta permiten la apreciación de las zonas de la cancha y áreas libres.
Examen Teórico.	<ul style="list-style-type: none"> Desconoce los antecedentes históricos, evolución y medidas de la cancha e implementos de juego del voleibol y el baloncesto. No relaciona los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos considerándolos de forma aislada. No reconoce los sistemas tácticos ofensivos y defensivos así como sus respectivos recorridos y 	<ul style="list-style-type: none"> Indica con errores los antecedentes históricos, la evolución y las medidas de la cancha e implementos de juego del voleibol y el baloncesto. Relaciona los fundamentos ofensivos y defensivos entre sí de forma muy general. Identifica parcialmente los sistemas tácticos defensivos y ofensivos con sus respectivos recorridos y variantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Indica correctamente los antecedentes históricos y evolución del voleibol y baloncesto. Señala las medidas de la cancha, implementos de juego y balón con algunas equivocaciones. Refiere algunos fundamentos técnico - tácticos ofensivos y defensivos y sus respectivas variantes señalando recorridos. 	<ul style="list-style-type: none"> Indica correctamente los antecedentes históricos y evolución del voleibol y baloncesto. Determina las medidas de la cancha y los implementos de juego. Identifica y relaciona los fundamentos técnico - tácticos ofensivos y defensivos del voleibol y el baloncesto señalando sus respectivos recorridos y variantes.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	variantes.			
Trabajos en equipo y por parejas.	<ul style="list-style-type: none"> Muestra actitud desinteresada y apática en todo momento. No aporta soluciones para la resolución de problemas. No existen desempeños de calidad. Tiene nula autonomía en la realización de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Su actitud ante la realización de las actividades es por momentos apática y desinteresada. Aporta ideas para la solución de problemas de forma limitada. Los desempeños de calidad no son frecuentes. La autonomía de igual forma es limitada. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestra una actitud positiva y comprometida con la realización de las actividades grupales y por parejas. 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"> Muestra una actitud positiva y comprometida en la realización de las actividades grupales y por parejas. Aporta ideas para la solución de problemas motrices o intelectuales. Hay desempeños de calidad. Existe autonomía en la realización de las actividades.
Respeto y Ayuda mutua.	<ul style="list-style-type: none"> El respeto mostrado hacia los participantes de la clase es poco evidente, mostrándose poco colaborativo y solidario con sus compañeros. Su compromiso por el bienestar de los demás es nulo. No es tolerante con los compañeros cuyas capacidades y habilidades son limitadas. 	<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. Acepta la crítica constructiva
Sugerencia de actividades.	<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

--	--	--	--	--

<u>Clase N°</u>	<u>BLOQUE I: CONTENIDO DE VOLEIBOL</u>	<u>Forma de Clase</u>
1	Presentación del Contenido	Teoría
2	Presentación del Contenido	Teoría
3	Información para la salud: Sistema Respiratorio	Teoría
4	Información para la salud: Sistema Respiratorio	Teoría
5	Pruebas de Eficiencia Física	Control
6	Pruebas de Eficiencia Física	Control

Fundamentos del Voleibol

7	Ejercicios para el reconocimiento de las zonas de la cancha de voleibol; adaptación y familiarización del balón.	Práctica
8	Ejerc. Esp. Preparatorios de orientación y ubicación en el voleo.	Práctica
9	Voleo(alto, medio y bajo)	Práctica
10	Voleo(alto, medio y bajo)	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

11	Ejerc. Esp. Preparatorios de orientación y ubicación del golpe bajo	Práctica
12	Golpe bajo (Alto, medio y bajo)	Práctica
13	Golpe bajo (Alto, medio y bajo)	Práctica
14	Golpe bajo con desplazamientos en diferentes trayectorias y velocidades	Práctica
15	Ejes Transversales	Práctica
16	Ejes Transversales	Práctica
17	Evaluación	Teórico-Práctico
18	Evaluación	Teórico-Práctico
19	Introducción y aprendizaje del saque	Práctica
20	Saque por abajo	Práctica
21	Saque por arriba o (saque de tenista)	Práctica
22	Saque dirigido a diferentes zonas de la cancha	Práctica
23	Ejerc. Esp. Preparatorios para el dominio de la técnica del remate.	Práctica
24	Técnica del remate con trayectoria específica sin red.	Práctica
25	Remate dentro de la cancha utilizando red.	Práctica
26	Ejercicios Esp. Preparatorios para el dominio de la técnica del bloqueo	Práctica
27	Bloqueo con uno y dos defensivos	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

28	Recepción de servicio	Práctica
----	-----------------------	----------

Fundamentos técnicos y ejercicios específicos del voleibol

29	Recepción dirigida al segundo golpe (Armador)	Práctica
30	. Combinación de segundo y tercer golpe (Armado y ataque)	Práctica
31	Combinación de servicio, recepción y voleo.	Práctica
32	Formación 3-1-2 y formación 3-2-1	Práctica
33	Ejes Transversales	Práctica
34	Ejes Transversales	Práctica
35	Evaluación	Teórico-Práctico
36	Evaluación	Teórico-Práctico
37	Prueba de Habilidades	Práctica
38	Prueba de Habilidades	Práctica
39	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Control
40	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Control



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

Clase N°	BLOQUE II: CONTENIDO DE BALONCESTO	Forma de Clase
1	Información para la salud: bases nutricionales	Teoría
2	Información para la salud: bases nutricionales	Teoría
3	Carrera (Cambio de Dirección, Sentidos y Velocidad)	Práctica
4	Salto (Despegando con Un pie y Dos pies)	Práctica
<u>Técnica Ofensiva</u>		
5	Posición fundamental y paradas a un Tiempo, a Dos Tiempos	Práctica
6	Giros (Al Frente, Atrás)	Práctica
7	Pases y Recepción	Práctica
8	Pases y Recepción	Práctica
9	Driblin de Control	Práctica
10	Driblin de Control	Práctica
11	Driblin de Velocidad	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

12	Driblin de Velocidad	Práctica
13	Tiro Parado	Práctica
14	Tiro de Bandeja	Práctica
15	Pase, recepción, driblin y tiro	Práctica
16	Pase, recepción, driblin y tiro	Práctica
17	Ejes transversales	Práctica
18	Ejes transversales	Práctica
19	Evaluación	Teórico-Práctico
20	Evaluación	Teórico-Práctico
21	Tiro en Suspensión	Práctica
22	Rebote Ofensivo	Práctica
23	Pantallas Directas e Indirectas	Práctica
<u>Técnica Defensiva</u>		
24	Movimientos de desmarque	Práctica
25	Movimientos de desmarque	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

26	Posturas y Desplazamientos (Frente, Atrás, Derecha, Izquierda)	Práctica
27	Desplazamientos (Frente, Atrás, Derecha, Izquierda)	Práctica
28	Intercepción y Apoderamiento del Balón	Práctica
29	Intercepción y Apoderamiento del Balón	Práctica
30	Uno contra uno sin balón	Práctica
31	Uno contra uno sin balón	Práctica
32	Uno contra uno con balón	Práctica
33	Uno contra uno con balón	Práctica
34	Rebote Defensivo de Tiro Libre	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	Control
40	Actividades de concientización de mantenimiento de instalaciones	Control



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

PLAN DE CLASE

PROFESOR: _____ ESCUELA: _____
 NIVEL: _____ CICLO ESCOLAR: _____ GRUPO: _____ FECHA: _____

CLASE 1 PROPÓSITO:						
CLASE 2 PROPÓSITO:						
CLASE 3 PROPÓSITO:						
CLASE 4 PROPÓSITO:						
CLASE 5 PROPÓSITO:						
VOLEIBOL		CLASE1	CLASE2	CLASE3	CLASE4	CLASE5
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA	CONTENIDO					
	Presentación del Contenido					
	Presentación del Contenido					
	Información para la salud: Sistema Respiratorio					
	Información para la salud: Sistema Respiratorio					
	Pruebas de Eficiencia Física					
	Pruebas de Eficiencia Física					
	Fundamentos del Voleibol					
	Ejerc. Para el reconocimiento de las zonas de la cancha de voleibol; adaptación y familiarización del balón.					
	Ejerc. Esp. Preparatorios de orientación y ubicación en el voleo.					
	Voleo(alto, medio y bajo)					
	Voleo(alto, medio y bajo)					
	Ejerc. Esp. Preparatorios de orientación y ubicación del golpe bajo					
	Golpe bajo (Alto, medio y bajo)					
	Golpe bajo (Alto, medio y bajo)					
	Golpe bajo con desplazamientos en diferentes trayectorias y velocidades					
	Ejes Transversales					
	Ejes Transversales					
	Evaluación					
	Evaluación					
	Introducción y aprendizaje del saque					
	Saque por abajo					
	Saque por arriba o (saque de tenista)					
	Saque dirigido a diferentes zonas de la cancha					
	Ejerc. Esp. Preparatorios para el dominio de la técnica del remate.					
	Técnica del remate con trayectoria específica sin red.					
	Remate dentro de la cancha utilizando red.					
	Ejercicios Esp. Preparatorios para el dominio de la técnica del bloqueo					
	Bloqueo con uno y dos defensivos					
	Recepción de servicio					
Fundamentos técnicos y ejercicios específicos del voleibol						
Recepción dirigida al segundo golpe (Armador)						
Combinación de segundo y tercer golpe (Armado y ataque)						
Combinación de servicio, recepción y voleo.						
Formación 3-1-2 y formación 3-2-1						
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: _____ **ESCUELA:** _____
NIVEL: _____ **CICLO ESCOLAR:** _____ **GRUPO:** _____ **FECHA:** _____

CLASE 1 PROPÓSITO:						
CLASE 2 PROPÓSITO:						
CLASE 3 PROPÓSITO:						
CLASE 4 PROPÓSITO:						
CLASE 5 PROPÓSITO:						
BALONCESTO		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
CONTENIDO						
BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA ACADEMIA DE CULTURA FISICA	Información para la salud: bases nutricionales					
	Información para la salud: bases nutricionales					
	Carrera (Cambio de Dirección, Sentidos y Velocidad)					
	Salto (Despegando con Un pie y Dos pies)					
	Técnica Ofensiva					
	Posición fundamental y paradas a un Tiempo, a Dos Tiempos					
	Giros (Al Frente, Atrás)					
	Pases y Recepción					
	Pases y Recepción					
	Driblin de Control					
	Driblin de Control					
	Driblin de Velocidad					
	Driblin de Velocidad					
	Tiro Parado					
	Tiro de Bandeja					
	Pase, recepción, driblin y tiro					
	Pase, recepción, driblin y tiro					
	Ejes transversales					
	Ejes transversales					
	Evaluación					
	Evaluación					
	Tiro en Suspensión					
	Rebote Ofensivo					
	Pantallas Directas e Indirectas					
	Técnica Defensiva					
	Movimientos de desmarque					
	Movimientos de desmarque					
	Posturas y Desplazamientos (Frente, Atrás, Derecha, Izquierda)					
	Desplazamientos (Frente, Atrás, Derecha, Izquierda)					
	Intercepción y Apoderamiento del Balón					
Intercepción y Apoderamiento del Balón						
Uno contra uno sin balón						
Uno contra uno sin balón						
Uno contra uno con balón						
Uno contra uno con balón						
Rebote Defensivo de Tiro Libre						
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

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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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 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 II, deberá cumplir con los siguientes requisitos:

- Estar inscrito oficialmente como alumno del PE en la BUAP.
- Haber aprobado las asignaturas que son pre-requisitos de ésta (Cultura Física I).
- 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.