



**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

Bachillerato Universitario

Asignatura: CULTURA FÍSICA III

Código: 0019

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



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

L.C.F. FUENTES FLORES LUIS JAVIER

L.C.F. QUINTERO CARRASCO JOSÉ

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 Física III

Código: 0019

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

Correlación: Con las asignaturas de Psicología y Biología

Asignaturas precedentes: Cultura Física I, II

Asignaturas subsecuentes: NINGUNA

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:



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<p>actividades escolares, siguiendo una dirección intencionalmente determinada.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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 estudiantes sus experiencias y conocimientos.❖ 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.



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

CONTENIDO ACADÉMICO

PROPÓSITOS DE LA ASIGNATURA:

Asume los conocimientos y mejora el dominio de los fundamentos técnico-tácticos ofensivos y defensivos del Balonmano y Fútbol Soccer, a través, de la práctica sistemática de acciones específicas de manera colectiva y de diversas estrategias didácticas que permitan la co-evaluación y la auto-evaluación de los aprendizajes.

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> <u>Atributos:</u><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			<ul style="list-style-type: none">• 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**

de quienes lo rodean.			
<ul style="list-style-type: none"> • CATEGORÍA 5 (Trabaja en forma colaborativa). <p align="center"><u>COMPETENCIA: PARTICIPA Y COLABORA DE MANERA EFECTIVA EN EQUIPOS DIVERSOS.</u></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. 			<ul style="list-style-type: none"> • 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.

BLOQUE DE APRENDIZAJE 1: BALONMANO

BLOQUE I: BALONMANO	TIEMPO: 40 SESIONES DE 50' CADA UNA
----------------------------	--



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

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
Conocimiento de los fundamentos del balonmano, desplazamientos y formas propias del deporte, identificación y creación de posibilidades de movimiento.	Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico -motrices mediante la práctica sistemática del balonmano a través de monitores, videos, conferencias, pláticas, y de sus experiencias propias, etc.	Fomentar los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, trabajo en equipo, responsabilidad y aspectos psicológicos del adolescente.	<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. 	<p>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> <p>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>



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

			<p>3. Cultiva relaciones 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> <p>1. Propone maneras de solucionar 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</p>	
--	--	--	---	--



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

			<p>actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>
			<p align="center">CRITERIOS DE DESEMPEÑO</p> <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>

BIBLIOGRAFIA BASICA

<u>MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS</u>	Cometti, Gilles.
<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 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)</u>	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
<u>MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD</u>	Torrebadella Flix, Javier.Ibañez Riestra, Ascensió
<u>MIL 88 EJERCICIOS EN CIRCUITO</u>	Sole Cases, Rosa.Saura Aranda, Jeroni.
<u>NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA</u>	Mirella, Riccardo.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<u>VELOCIDAD</u>	
<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>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
<u>Ejercicios de los músculos abdominales y lumbares</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos abductores, aductores y glúteos</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos cuádriceps</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos de los hombros</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos dorsales y paravertebrales</u>	Mateo Vila
<u>ENTRENAMIENTO EN BALONMANO. Bases de la construcción de un proyecto de formación</u>	García Herrero, Juan Antonio.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

<u>JUEGO Y LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD, EL</u>	Ríos Hernández, Mercedes.Blanco Rodríguez, Antonio
<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 POLIDEPORTIVO</u>	Ticó Camí, Jordi.
<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>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA</u>	Mac Dougall, Duncan J..Wenger, Howard A..Green, Ho
<u>FISIOLOGÍA, ENTRENAMIENTO Y MEDICINA DEL BALONCESTO (Cartoné y bicolor)</u>	Terrados Cepeda, Nicolás.Calleja González, Julio.
<u>BIOMECÁNICA DEPORTIVA. Manual para la mejora del rendimiento humano</u>	Blazevich, Anthony
<u>FÚTBOL. Las reglas del juego para todos</u>	Binda Cañavate, Ernesto A..Coerezza, Ángel N..
<u>PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA</u>	Martínez López, Emilio J..
<u>TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS</u>	George, James D..Fisher, A. Garth.Verhs, Pat R..
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -3/4 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -4/5 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -5/6 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna. VVAA.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

BLOQUE DE APRENDIZAJE 2: FÚTBOL SOCCER

BLOQUE 2: FÚTBOL SOCCER		TIEMPO: 40 SESIONES DE 50' CADA UNA
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.		
SABERES	COMPETENCIAS	



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

Declarativos	Procedimentales	Actitudinal /Valoral	Genéricas/Atributos	Disciplinares
<p>Conocimiento de los fundamentos del Fútbol Soccer, desplazamientos y formas propias del deporte, identificación y creación de posibilidades de movimiento.</p>	<p>Los alumnos practicarán e incrementarán sus habilidades y destrezas físico -motrices mediante la práctica sistemática del Fútbol Soccer a través de monitores, videos, conferencias, pláticas, y de sus experiencias propias, etc.</p>	<p>Fomentar los valores como la voluntad, respeto, disciplina, solidaridad, trabajo en equipo 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 interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. 	<p>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> <p>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>



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

			<p>CATEGORÍA 5 (Trabaja en forma colaborativa).</p> <p><u>COMPETENCIA:</u> <u>PARTICIPA _____ Y</u> <u>COLABORA _____ DE</u> <u>MANERA EFECTIVA EN</u> <u>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**

			<p align="center">CRITERIOS DE DESEMPEÑO</p> <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
❖ Trabajo grupal	❖ Subrayar un texto	❖ Videos de consulta	❖ Portafolio de



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

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntas exploratorias ❖ Monitores ❖ Lluvia de ideas ❖ Exposición e Instrucciones ❖ Analogías ❖ Resumen ❖ Videos y fotos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Elaborar Mapas conceptuales ❖ Resumen ❖ Mesa de debates ❖ Exposiciones 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Páginas de internet ❖ Investigación en línea ❖ Libros especializados ❖ Revistas especializadas ❖ Material deportivo específico 	<ul style="list-style-type: none"> evidencias ❖ Videos tomados en clase ❖ Lista de cotejo ❖ Maqueta ❖ Tabla comparativa de las pruebas de eficiencia física
---	---	--	--

BIBLIOGRAFIA BASICA

CARRERAS DE ORIENTACIÓN. Guía de aprendizaje (Color)	McNeill, Carol.Cory-Wright, Jean.Renfrew, Tom
CUADERNO DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL (Encuadernado en Wire)	Vázquez Folgueira, Santiago
DIRECCIÓN Y ENTRENAMIENTO DE EQUIPOS DE FÚTBOL	Cook, Malcolm
DOSCIENTOS 50 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (FÚTBOL)	Benedek, Endre.
ENCICLOPEDIA DE LOS JUEGOS. Las reglas de 500 juegos (Cartoné y bicolor)	Fröhner, Gudrun.
EVALUACIÓN INFORMATIZADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA (Libro+CD)	Martínez López, Emilio J..
JUEGOS COOPERATIVOS Y EDUCACIÓN FÍSICA	Ruiz Omeñaca, Jesús Vicente.Omeñaca Cilla, Raul.
MIL 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, LOS	Cometti, Gilles.
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 15 INICIACIÓN DEPORTES EQUIPO (2 Vol.)	Lavega Burgues, Pere.Lasierra Aguila, Gerard.
MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Torreadella Flix, Javier.Ibañez Riestra, Ascensió
MIL 88 EJERCICIOS EN CIRCUITO	Sole Cases, Rosa.Saura Aranda, Jeroni.
NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD	Mirella, Riccardo.
PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Bompa, Tudor O..
RESISTENCIA EN EL DEPORTE, LA	Shephard, R.J. Åstrand, D..



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<u>RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Una metodología práctica (Libro + CD)</u>	García-Verdugo Delmas, Mariano.
<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
<u>Ejercicios de los músculos abdominales y lumbares</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos abductores, aductores y glúteos</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos cuádriceps</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos de los hombros</u>	Mateo Vila
<u>Ejercicios de los músculos dorsales y paravertebrales</u>	Mateo Vila
<u>ENTRENAMIENTO ABDOMINAL</u>	Angulo Fernández, Javier.
<u>DOSCIENTOS 52 EJERCICIOS DE PORTERO</u>	Curbelo Machado, Alejandro.Viñales Durán, Gerardo.
<u>ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL 7. Un juego de iniciación al fútbol 11, LA</u>	Pacheco, Rui.
<u>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL</u>	Ardá Suarez, Antonio.Casal Sanjurjo, Claudio Alber
MIL 9 EJERCICIOS Y JUEGOS DE FÚTBOL	Segura Rius, José
<u>MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL B-M (2 VOL.)</u>	Ponz Callen, José Maria.Lasierra Aguila, Gerard.De

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

<u>JUEGO Y LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD, EL</u>	Ríos Hernández, Mercedes.Blanco Rodríguez, Antonio
<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 POLIDEPORTIVO</u>	Ticó Camí, Jordi.
<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>MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA (Cartoné y bicolor)</u>	Tomas, J.R..Nelson, J.K..
<u>EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA</u>	Mac Dougall, Duncan J..Wenger, Howard A..Green, Ho
<u>FISIOLOGÍA, ENTRENAMIENTO Y MEDICINA DEL BALONCESTO (Cartoné y bicolor)</u>	Terrados Cepeda, Nicolás.Calleja González, Julio.
<u>BIOMECÁNICA DEPORTIVA. Manual para la mejora del rendimiento humano</u>	Blazevich, Anthony
<u>FÚTBOL. Las reglas del juego para todos</u>	Binda Cañavate, Ernesto A..Coerezza, Ángel N..
<u>PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA</u>	Martínez López, Emilio J..
<u>TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS</u>	George, James D..Fisher, A. Garth.Verhs, Pat R..
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -3/4 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -4/5 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna.
<u>CINCUENTA PROPUESTAS DE ACTIVIDADES MOTRICES -5/6 años- FICHERO</u>	Godall Castell, Teresa.Hospital, Anna. VVAA.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

EVALUACIÓN:

DIAGNÓSTICA	<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.➤ 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.
--------------------	---



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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.
- **MEDICIÓN / VALORACIÓN.-** Se registra y valora el número de cuclillas realizadas correctamente sin límite de tiempo.

Abdominales:



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. <p style="text-align: center;"><u>Carrera de 800 (M) y 1000 (H) metros :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 (<i>en min. y seg.</i>) en recorrer la distancia preestablecida.
FORMATIVA	<p><u>Contenidos declarativos:</u> Historia del Balonmano y del Fútbol Soccer, medidas de las canchas respectivas, 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, coevaluacion. Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, lista de cotejo.</p>



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

SUMATIVA

- ❖ Rúbrica
- ❖ Portafolio electrónico de evidencias
- ❖ Ensayo
- ❖ Exámen autentico con reactivos tipo enlace
- ❖ Tabla rítmica
- ❖ Pirámides
- ❖ Mapas conceptuales
- ❖ Lista de cotejo
- ❖ Exposiciones
- ❖ Investigaciones

NOTA: CONSIDERANDO LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN NOS DA LA ACREDITACIÓN DEL ESTUDIANTE ACORDE A LOS ELEMENTOS QUE CONSIDERE EL DOCENTE A EVALUAR POR PARCIAL.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ANEXOS



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ACTIVIDADES, HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

ITEM	RUBRICA PARA EVALUAR EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES TECNICAS DEL BALONMANO.			
	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Posición fundamental (armada).	<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 que pierde equilibrio y ubicación. 	<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. • No tiene dominio de una de las variantes de paradas. 	<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 presión espacio – temporales. 	<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 paradas aún con presiones espacio – temporales. • 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. 	<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 	<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 	<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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<ul style="list-style-type: none"> • Separa el pie de apoyo al momento de realizar el pivote. • La fluidez de su intervención es nula al no poder enlazar los fundamentos. 	<p>realizados con balón, lo que impide la fluidez en su intervención.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se le dificulta la realización de una de las variantes: pivotes anteriores o posteriores con o sin balón. 	<p>otros fundamentos dificultando sus intervenciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>de su pie para cambiar de dirección, velocidad o proteger el balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Bote.	<ul style="list-style-type: none"> • El gesto técnico es llevado a cabo con notables deficiencias. • 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 muñequo. • Comete constantemente violaciones al momento de botar el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica inadecuada. • 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"> • Realiza el fundamento con errores técnicos ocasionales. • 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"> • 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 bote de protección o de velocidad (el contacto se realiza con la yema de los dedos, vista al frente, muñequo 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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

				contribuir con el plan de acción de su equipo.
Tiro.	<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.
Mecánica de los tres pasos.	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de coordinación, al realizar una secuencia de tres pasos con el balón. • Su capacidad de pasar el balón es mínima utilizando tres pasos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la mecánica de tres pasos con errores técnicos de forma permanente. • Su capacidad de anticipación y velocidad de reacción es mínima lo que le impide pasar el balón de manera adecuada. • Su capacidad de salto después de la mecánica no es buena restándole posibilidades de conseguir mayor distancia o impulso al balón. • Pierde rápidamente el balón cuando logra obtenerlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la mecánica con errores técnicos ocasionales. • Eventualmente carece de anticipación o velocidad de reacción en sus intervenciones al pasar o tirar. • Su capacidad de salto es aceptable. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza la mecánica con otros fundamentos, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Lleva a cabo la mecánica 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 criterio para iniciar un contra ataque o rompimiento. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p align="center">Fintas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de sentido de ubicación y recorridos oportunos en la colocación del defensa. • Su colocación impide en todo momento el accionar de sus compañeros. • No tienen el dominio de ninguna variante de la colocación de la defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le resulta complicado enlazar las fintas con respecto a la colocación de la defensa con otros fundamentos. • Realiza la colocación de fintas con errores técnicos habituales ya que impide el accionar de sus compañeros. • Carece de dominio en la realización de las fintas al no realizar los recorridos adecuados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas veces le resulta complicado enlazar las fintas con otros fundamentos. • La posición adoptada en la realización de las fintas en ocasiones dificulta el accionar de sus compañeros. • Le resulta complicado trabajar una de las variantes de las fintas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza de forma adecuada las fintas con desplazamientos u otros fundamentos logrando tener fluidez en sus intervenciones. • La posición adoptada en la realización de la finta permite a sus compañeros encontrar espacios para llevar a cabo el ataque. • Su ejecución técnica en la realización de las fintas le permite contribuir al plan de acción de su equipo.
<p align="center">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 align="center">Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carece de anticipación, colocación y velocidad de reacción al defender. • Su capacidad de velocidad de reacción es mínima lo que hace poco probable el que pueda detener la progresión del ofensivo. • No reconoce la formación de los jugadores defensivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la anticipación del ofensivo con errores técnicos de forma permanente. • Su capacidad de anticipación y velocidad de reacción es mínima lo que le impide competir en el ofensivo. • Pierde rápidamente el 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a cabo la anticipación del ofensivo con errores técnicos ocasionales. • Eventualmente carece de anticipación o velocidad de reacción en sus intervenciones contra el adversario. • Su capacidad de salto es aceptable. • Su ejecución técnica individual le 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaza la anticipación del contrincante con otros fundamentos, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Lleva a cabo la anticipación teniendo 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 criterio para iniciar un contra ataque o



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	en la espera del balón o el jugador ofensivo.	balón cuando logra obtenerlo. • Le es difícil ubicarse en la zona correspondiente a la espera del balón o el jugador ofensivo.	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.	rompimiento. • Reconoce la formación que deben tener los jugadores defensivos en la espera del contrincante o el balón. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir con el plan de acción de su equipo.
--	---	---	---	---



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

ITEM	CARACTERISTICAS DE LA HABILIDAD DE FÚTBOL SOCCER			
	40% AMATEUR	60% ACEPTABLE	80% MUY BIEN	100% EXCELENTE
Recepción.	<ul style="list-style-type: none"> • El gesto técnico no se llega a ejecutar, 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 de recepción con técnica inadecuada. • No coordina la recepción oculo-pedial, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. • No hay control en la realización de la recepción 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con la técnica adecuada de manera comprometida. • La mayoría de las ocasiones entrelaza el fundamento técnico con otros mejorando sus intervenciones. 	<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. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir a la resolución de la problemática presentada.
Pase	<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 coordina la recepción oculo-pedial, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. • El pase es realizado pero sin dirección y sin exactitud 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada de forma forzada. • La mayoría de las ocasiones entrelaza el fundamento técnico con otros mejorando sus intervenciones • El pase en la mayoría de ocasiones se ejecuta con la dirección y la fuerza adecuada 	<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 pase con dirección y altura adecuada para facilitar la intervención de otros compañeros con cualquiera de sus variantes. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir a la resolución de la problemática presentada.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>Conducción.</p>	<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 de la conducción de forma deficiente • No coordina la conducción oculo-pedial, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. • La conducción es realizada sin control y dirección Ejecuta de forma deficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada de forma forzada • La mayoría de las ocasiones entrelaza el fundamento técnico con otros mejorando sus intervenciones • La conducción es ejecutada con suficiente control, dirección y fuerza 	<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 la conducción dificultando el accionar del equipo contrario a distintas zonas de la cancha. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir a la resolución de la problemática presentada.
<p>Tiro a la portería.</p>	<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 del tiro a la portería de forma deficiente • No coordina el golpeo de tiro a la portería, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. • El tiro a la portería es realizada sin control y sin dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el fundamento con técnica adecuada con una eficiencia considerable. La mayoría de las ocasiones entrelaza el fundamento técnico con otros mejorando sus intervenciones. • El tiro a la portería es realizado con la dirección y 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 tiro a la portería con previo acomodo a distintas direcciones y distancias de la cancha. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir a la resolución de la problemática presentada.
<p>Ejercicios por posiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los movimientos no se llegan 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 recorridos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza los movimientos de desplazamiento con deficiencia en la técnica. • No enlaza los fundamentos técnicos, lo que dificulta en demasía sus intervenciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza los movimientos técnicos con errores ocasionales. • En la mayoría de las ocasiones entrelaza los fundamentos técnicos con otros mejorando sus intervenciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza los movimientos de los ejercicios por posiciones de manera natural. • Enlaza los movimientos de los ejercicios practicado con otros, logrando tener fluidez en sus intervenciones. • Ejecuta con la técnica adecuada los movimientos de recorridos y coberturas aún con presiones espacio – temporales. • Su ejecución técnica individual le permite contribuir a la resolución de la problemática presentada.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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.
Exposiciones.	<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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p>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>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 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.
<p>Portafolios.</p>	<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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<p align="center">Maquetas</p>	<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.
<p align="center">Examen Teórico.</p>	<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 variantes. 	<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.
<p align="center">Trabajos en equipo y por parejas.</p>	<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. 	<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 	<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. 	<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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene nula autonomía en la realización de las actividades. 	<p>forma limitada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los desempeños de calidad no son frecuentes. • La autonomía de igual forma es limitada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Existe autonomía en la realización de las actividades. 	<p>actividades.</p>
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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

<u>Clase N°</u>	<u>BLOQUE I: CONTENIDO DE BALONMANO</u>	<u>Forma de Clase</u>
1	Introducción al Balonmano	Teoría
2	Información para la Salud: Bases profilácticas	Teoría
3	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica
4	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica
5	Diagnostico de Habilidades Técnicas	Práctica
6	Diagnostico de Habilidades Técnicas	Práctica

Elementos Técnicos

7	Posición fundamental y desplazamientos sin balón	Práctica
8	Arranques, paradas en desplazamientos, carreras, saltos y caídas	Práctica
9	Adaptación y manejo del balón	Práctica
10	Adaptación y manejo del balón	Práctica
11	Bote del balón	Práctica
12	Bote del balón	Práctica
13	Pase y recepción del balón	Práctica
14	Pase y recepción del balón	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

15	Transporte del balón sin bote: ajuste del ciclo de pasos de manera natural	Práctica
16	Transporte del balón sin bote: ajuste del ciclo de pasos de manera natural	Práctica
17	Ejes transversales	Teórico-Práctico
18	Ejes transversales	Teórico-Práctico
19	Evaluación	Teórico-Práctico
20	Evaluación	Teórico-Práctico
21	Lanzamiento clásico	Práctica
22	Lanzamiento con ciclo de pasos	Práctica
23	La finta del pase	Práctica
24	La finta del lanzamiento	Práctica
	<u>Elementos Tácticos Ofensivos y Defensivos</u>	
25	Posiciones de base al ataque	Práctica
26	Posiciones de base a la defensa	Práctica
27	Desplazamientos	Práctica
28	Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión	Práctica
29	Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos	Práctica
30	Desposeer el balón en bote	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

31	Iniciación al bloqueo de balón de forma libre	Práctica
32	1x1, 1x2, 2x2,	Práctica
33	2x2, 2x3, 3x3	Práctica
34	Defensa 6-0	Práctica
35	Ejes transversales	Teórico-Práctico
36	Ejes transversales	Teórico-Práctico
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

Clase N°	BLOQUE II: CONTENIDO DE FÚTBOL SOCCER	Forma de Clase
1	Introducción al Fútbol Soccer	Teórica
2	Información para la salud: Enfermedades del deporte y sustancias prohibidas	Teórica
3	Diagnóstico de habilidades técnicas	Práctica
4	Diagnóstico de habilidades técnicas	Práctica

ELEMENTOS TÉCNICOS

5	Recepción con el pie, muslo y bajo vientre	Práctica
6	Recepción pecho y cabeza(Circunstancial y saque de banda)	Práctica
7	Pase con borde interno, externo, empeine y cabeza	Práctica
8	Pase con borde interno, externo, empeine (a diferentes distancias)	Práctica
9	Pase y recepción con diferentes superficies de contacto	Práctica
10	Pase y recepción con diferentes superficies de contacto	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

11	Conducción corta, larga y multidireccional (diferentes superficies)	Práctica
12	Conducción con medio giro y giro completo	Práctica
13	Recepción, conducción y pase (Retro alimentación)	Práctica
14	Dribling: Movimiento de finta o engaño	Práctica
15	Dribling: Movimiento de finta o engaño libertad de expresión	Práctica
16	Dribling con obstáculos lineales y en zig-zag	Práctica
17	Ejes Transversales	Teórico-Práctico
18	Ejes Transversales	Teórico-Práctico
19	Evaluación	Teórico-Práctico
20	Evaluación	Teórico-Práctico
21	Tiro con balón detenido con diferentes superficies	Práctica
22	Tiro con balón en movimiento con diferentes superficies	Práctica
23	Tiro encontrando el balón frontal, diagonal y lateral raso (Diferentes superficies)	Práctica
24	Tiro a la portería utilizando elementos anteriores(Control, pase y conducción)	Práctica
25	Técnica de portero	Práctica
26	Técnica de portero	Práctica

ELEMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

27	Formaciones a la ofensiva (Variantes y recorridos)	Práctica
28	Formaciones a la defensiva (Variantes y recorridos)	Práctica
29	Ejercicios de creación y ocupación de espacio	Práctica
30	Ejercicios de creación y ocupación de espacio	Práctica
31	Táctica fija (Tiros de esquina, Tiros de castigo)	Práctica
32	Ejercicios por posición (Defensas)	Práctica
33	Ejercicios por posición (Medios)	Práctica
34	Ejercicios por posición (Delanteros)	Práctica
35	Ejes Transversales	Teórico-Práctico
36	Ejes Transversales	Teórico-Práctico
37	Evaluación	Teórico-Práctico
38	Evaluación	Teórico-Práctico
39	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica
40	Pruebas de Eficiencia Física	Práctica



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

PLAN DE CLASE

PROFESOR: _____ **ESCUELA:** _____
NIVEL: _____ **CICLO ESCOLAR:** _____ **GRUPOS:** _____ **FECHA:** _____

CLASE 1 PROPÓSITO:		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
CLASE 2 PROPÓSITO:						
CLASE 3 PROPÓSITO:						
CLASE 4 PROPÓSITO:						
CLASE 5 PROPÓSITO:						
BALONMANO		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA	CONTENIDO					
	Introducción al Balonmano					
	Información para la Salud: Bases profilácticas					
	Pruebas de Eficiencia Física					
	Pruebas de Eficiencia Física					
	Diagnostico de Habilidades Técnicas					
	Diagnostico de Habilidades Técnicas					
	Elementos Técnicos					
	Posición fundamental y desplazamientos sin balón					
	Arranques, paradas en desplazamientos, carreras, saltos y caídas					
	Adaptación y manejo del balón					
	Adaptación y manejo del balón					
	Bote del balón					
	Bote del balón					
	Pase y recepción del balón					
	Pase y recepción del balón					
	Transporte del balón sin bote: ajuste del ciclo de pasos de manera natural					
	Transporte del balón sin bote: ajuste del ciclo de pasos de manera natural					
	Ejes transversales					
	Ejes transversales					
	Evaluación					
	Evaluación					
	Lanzamiento clásico					
	Lanzamiento con ciclo de pasos					
	La finta del pase					
	La finta del lanzamiento					
	Elementos Tácticos Ofensivos y Defensivos					
	Posiciones de base al ataque					
	Posiciones de base a la defensa					
	Desplazamientos					
	Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión					
	Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos					
	Desposeer el balón en bote					
	Iniciación al bloqueo de balón de forma libre					
	1x1, 1x2, 2x2,					
2x2, 2x3, 3x3						
Defensa 6-0						
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

PLAN DE CLASE

PROFESOR: _____ ESCUELA: _____

NIVEL: _____ GRADO O CICLO: _____ GRUPOS: _____ FECHA: _____

		CLASE1	CLASE2	CLASE3	CLASE4	CLASE5
CLASE 1 PROPOSITO:						
CLASE 2 PROPOSITO:						
CLASE 3 PROPOSITO:						
CLASE 4 PROPOSITO:						
CLASE 5 PROPOSITO:						
FÚTBOL SOCCER						
CONTENIDO						
Presentación del contenido						
Información para la salud: Enfermedades del deporte y sustancias utilizadas en el deporte (aceptadas y prohibidas)						
Diagnóstico de habilidades técnicas						
Diagnóstico de habilidades técnicas						
Elementos Técnicos						
Recepción con el pie, muslo y bajo vientre						
Recepción pecho y cabeza(Circunstancial y saque de banda)						
Pase con borde interno, externo, empeine y cabeza						
Pase con borde interno, externo, empeine (a diferentes distancias)						
Pase y recepción con diferentes superficies de contacto						
Pase y recepción con diferentes superficies de contacto						
Conducción corta, larga y multidireccional (diferentes superficies)						
Conducción con medio giro y giro completo						
Recepción, conducción y pase (Retro alimentación)						
Dribling: Movimiento de finta o engaño						
Dribling: Movimiento de finta o engaño libertad de expresión						
Dribling con obstáculos lineales y en zig-zag						
Ejes Transversales						
Ejes Transversales						
Evaluación						
Evaluación						
Tiro con balón detenido con diferentes superficies						
Tiro con balón en movimiento con diferentes superficies						
Tiro encontrando el balón frontal, diagonal y lateral raso (Diferentes superficies)						
Tiro a la portería utilizando elementos anteriores(Control, pase y conducción)						
Técnica de portero						
Técnica de portero						
ELEMENTOS TACTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS						
Formaciones a la ofensiva (Variantes y recorridos)						
Formaciones a la defensiva (Variantes y recorridos)						
Ejercicios de creación y ocupación de espacio						
Ejercicios de creación y ocupación de espacio						
Táctica fija (Tiros de esquina, Tiros de castigo)						
Ejercicios por posición (Defensas)						
Ejercicios por posición(Medios)						
Ejercicios por posición (Delanteros)						
Ejes Transversales						
Ejes Transversales						
Evaluación						
Evaluación						
Pruebas de Eficiencia Física						
Pruebas de Eficiencia Física						

BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA
 ACADEMIA DE CULTURA FISICA





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

ACTIVIDADES

APERTURA DE CLASE	PARTE MEDULAR	CIERRE DE CLASE
CLASE I:		
MATERIALES DIDÁCTICOS:	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:	ASPECTOS EVALUADOS:

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



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

pueden tener efectos negativos: adicción, asilamiento, 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 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)



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

- 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.
- 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.sportsciences.com, www.sportquest.com, www.uida.es, etc.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

- 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.

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.



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
PROGRAMA DE ASIGNATURA DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO

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 III, 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 II).
- 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.