



DATOS DE LA INSTITUCION

Nombre	UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO (Campus Hispano)	Clave	6887
--------	--	-------	------

DATOS DEL PROFESOR

Nombre	JESÚS ALEXIS MEDEROS CORTINA	DICTAMEN:	10
Fecha de elaboración	19 de Junio de 2010	Fecha de revisión final y firma del Director Técnico	16 de agosto, 2010

DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre	EDUCACIÓN FISICA IV				
Clave	1410	Optativa/Obligatoria	Obligatoria	Ciclo lectivo	2010-2011-I
Horas por semana	01	Horas Teóricas	30	Horas prácticas	0
Plan de estudios	2000	Grupo(s)	401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414,	Ponderación	Teoría= 50% Práctica=50%

OBJETIVOS GENERALES

PROPÓSITOS U OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO
<p>A. Que el alumno adquiera una Cultura Física y Deportiva General que se traduzca en la comprensión de la importancia y los beneficios de la práctica sistemática del ejercicio físico en su ámbito dentro y fuera del plantel.</p> <p>B. Que el alumno adquiera conocimientos, lenguaje, método y técnicas básicas inherentes a la materia de Educación Física, así como las reglas de la investigación en la misma.</p> <p>C. Que el alumno adquiera conciencia de la importancia de preservar la salud física y mental, condición indispensable de su desarrollo-bienestar personal y profesional.</p> <p>D. Preparar al estudiante en la investigación y en la planificación sobre el ejercicio físico y su influencia en el desarrollo.</p> <p>E. Incentivar la conservación y fortalecimiento de la salud física y mental a través de la práctica física sistemática.</p> <p>F. Contribuir positivamente al desarrollo y crecimiento sano del alumno, destacando el valor que posee la actividad física y el ejercicio moderado y frecuente.</p> <p>G. Favorecer la autoestima del alumno cuando realizan actividad física, proporcionándole el conocimiento teórico y práctico sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud, que le capacite para elaborar su propio programa de entrenamiento físico.</p> <p>H. Que el alumno adquiera una conciencia crítica respecto a la relación del ejercicio físico y su salud.</p>

PLANEACIÓN GLOBAL

UNIDADES	HORAS			CLASES PRÁCTICAS			
	Total	Teóricas	Prácticas	Fechas	Número	Hrs.	Fechas
UNIDAD I: INDUCCIÓN A LA EDUCACION FISICA Y EVALUACION I. (3 hrs.)	3	2				1	
UNIDAD II: RELACION DE LA HIGIENE, NUTRICION, MEDIO AMBIENTE Y ESTADO DE SALUD I. (4 hrs.)	4	4				0	
UNIDAD III: DESARROLLO ARMONICO DE HABILIDADES FISICAS PARA LA CREATIVIDAD I(3 hrs.)	3	0				3	
UNIDAD IV: PROCESO DE ADPATACION A LA ACTIVIDAD FISICA I. (10 hrs.)	10	2				8	
UNIDAD V: DESARROLLO DEPORTIVO I (20 hrs.)	20	4				16	
SUBTOTALES	40	12				28	

SISTEMA DE EVALUACIÓN			
ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN		
	FACTORES	PONDERACION	INSTRUMENTOS
FACTORES POR EVALUAR	1. Aprendizajes del programa de estudios Se evaluarán los aprendizajes de los alumnos que consistan en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar, identificar, fundamentar, explicar empleando un lenguaje técnico y científico sencillo, las estructuras de movimientos, teoremas, conceptos, influencia y beneficios del ejercicio y la cultura física. (Declarativos) ✓ Ejecutar con coordinación, fluidez, ritmo, amplitud, tempo, movimientos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices y deportivas. (Procedimentales) 	50 % 0 – 20 % 0 – 40 %	Resolución de tareas y actividades diversas en clases Exámenes escritos Resolución de tareas y actividades diversas en clases. Exámenes Prácticos.
	2. Autoevaluación (Actitudinales) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participaciones y aprovechamiento en clases ✓ Actitud y disciplina ✓ Aprendizajes 	50 % 15 % 20 % 5 %	Planilla de autoevaluación Escala estimativa

<p>PERIODOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES POR EVALUAR</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="695 191 888 224">EVALUACION</th> <th data-bbox="1192 191 1308 224">FECHAS</th> <th data-bbox="1524 191 1671 224">UNIDADES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="695 240 793 264">Parcial I</td> <td data-bbox="1163 240 1341 264">06 - 14 Oct. '10</td> <td data-bbox="1556 240 1640 264">V (Bc)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 289 800 313">Parcial II</td> <td data-bbox="1157 289 1348 345">27 Nov. – 07 Dic '10</td> <td data-bbox="1549 289 1646 313">V (Gm)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 354 877 378">Recuperación I</td> <td data-bbox="1157 354 1348 378">16 Diciembre '10</td> <td data-bbox="1556 354 1640 378">I, II, III</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 394 806 418">Parcial III</td> <td data-bbox="1163 394 1341 418">16 – 24 Feb. '11</td> <td data-bbox="1556 394 1640 418">V (Vb)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 443 806 467">Parcial IV</td> <td data-bbox="1163 443 1341 467">22 – 30 Abr. '11</td> <td data-bbox="1556 443 1640 467">V (Ft)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 492 888 516">Recuperación II</td> <td data-bbox="1178 492 1327 516">17 Mayo '11</td> <td data-bbox="1570 492 1625 516">IV, V</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 540 764 565">Final I</td> <td data-bbox="1178 540 1327 565">31 Mayo '11</td> <td data-bbox="1507 540 1688 565">I a la V (Teoría)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 589 772 613">Final II</td> <td data-bbox="1178 589 1327 613">14 Junio '11</td> <td data-bbox="1507 589 1688 613">I a la V (Teoría)</td> </tr> </tbody> </table>	EVALUACION	FECHAS	UNIDADES	Parcial I	06 - 14 Oct. '10	V (Bc)	Parcial II	27 Nov. – 07 Dic '10	V (Gm)	Recuperación I	16 Diciembre '10	I, II, III	Parcial III	16 – 24 Feb. '11	V (Vb)	Parcial IV	22 – 30 Abr. '11	V (Ft)	Recuperación II	17 Mayo '11	IV, V	Final I	31 Mayo '11	I a la V (Teoría)	Final II	14 Junio '11	I a la V (Teoría)
EVALUACION	FECHAS	UNIDADES																										
Parcial I	06 - 14 Oct. '10	V (Bc)																										
Parcial II	27 Nov. – 07 Dic '10	V (Gm)																										
Recuperación I	16 Diciembre '10	I, II, III																										
Parcial III	16 – 24 Feb. '11	V (Vb)																										
Parcial IV	22 – 30 Abr. '11	V (Ft)																										
Recuperación II	17 Mayo '11	IV, V																										
Final I	31 Mayo '11	I a la V (Teoría)																										
Final II	14 Junio '11	I a la V (Teoría)																										
<p>Criterios de exención:</p>	<p>Los estudiantes deberán cumplir, por lo menos, con el 80% de asistencias a clase y tener un promedio anual igual o superior a 8.00 puntos y cumplir con todas las tareas y trabajos que se orienten.</p>																											
<p>Asignación de calificaciones:</p>	<p>Calificación por período:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En cada unidad se evaluará a los alumnos conforme a los factores y su peso relativo establecido. 2. La calificación del período se asignará como resultado del promedio de las calificaciones de las formas evaluativas teórica y práctica que en éste hayan sido evaluadas, divididas entre dos. <p>Calificación final:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La calificación final de los alumnos exentos será con la que hayan exentado la asignatura y será el promedio de las dos calificaciones semestrales del año lectivo. <p>La calificación final de los alumnos que no hayan exentado será el resultado del promedio anual con la calificación del examen de primera o segunda vueltas.</p>																											

UNIDAD / TEMA:	INDUCCION A LA EDUCACION FISICA Y EVALUACION I (5 hrs)			NUMERO:	I
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES	
	<p>1.4. Escuelas, corrientes y teóricas internacionales, nacionales e institucionales.</p> <p>1.5. Prácticas de las pruebas diagnóstico para la evaluación funcional.</p>	<p>19 – 23 Oct. '09</p> <p>30-02 Sep.'10</p>	<p>Docente: Proporciona conocimientos generales teóricos de los diferentes momentos históricos cuya influencia y aportaciones fueron importantes para el desarrollo de la educación física contemporánea, enfatizando sobre las tendencias de desarrollo y características fundamentales.</p> <p>Alumno: (ADF) Realizará investigaciones bibliográficas que lo lleven a conocer las modificaciones y tendencias de desarrollo de los contenidos y sus características fundamentales. Exponen en sesión plenarias los productos de las investigaciones.</p> <p>Docente: (explicativo/demostrativo): Informe y orientación del objetivo de la clase, del contenido de las pruebas objeto de práctica, orienta y supervisa el calentamiento y prácticas de movimientos, corrige errores.</p> <p>Alumnos: Ejecutan ejercicios de calentamiento y flexibilidad, realizan prácticas de movimientos de acuerdo a los técnicas expuestas, se corrigen errores, toman notas de clases.</p>		

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA:	RELACION DE LA HIGIENE, NUTRICION, MEDIO AMBIENTE Y ESTADO FISICO (5 hrs)		NUMERO:	II
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES
<p>Reconocer los aspectos esenciales de la higiene escolar como formas de evitar el contagio y las enfermedades.</p>	<p>2.1. La higiene escolar.</p>	<p>07 – 11 Dic. '09</p>	<p>Docente: Refiere a los aspectos esenciales sobre la higiene escolar resaltando el concepto, clasificación y finalidades de la higiene escolar, solicita referir a los beneficios de la higiene adecuada. <u>Tarea:(orienta investigar los términos profiláctica, inmunidad biológica, epidemiología, asepsia)</u> Alumno: Reflexionan sobre los aspectos tratados en el tema, realizan investigación, preparan ponencia sobre los aspectos orientados.</p>	
<p>Reconocer la importancia y funciones del calentamiento previo a actividad física.</p>	<p>2.13. El Calentamiento.</p>	<p>09 – 13 Nov. '09</p>	<p>Docente: Expone la definición, explica clasificación y características fundamentales de cada tipo, orden metodológico, ejemplifica, <u>orienta actividad de planeación del calentamiento general (por grupos de 5 integrantes)</u> Alumnos: Escuchan, opinan, analizan el orden metodológico, elaboran modelo de calentamiento y exponen</p>	
<p>Identificar las normas básicas fundamentales de higiene para la actividad física.</p>	<p>2.17. La Higiene de la actividad física.</p>	<p>07 – 11 Dic. '09</p>	<p>Docente: Retroalimenta y expone las características de una práctica de calentamiento para la ejercitación como formas de evitar lesiones o traumas, establece las normas básicas de higiene en las prácticas de clases, <u>solicita opinión y orienta investigar acerca de lo efectos de la ingestión de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, droga, malos hábitos sexuales)</u>. Alumno: Escuchan, opinan, exponen ideas y experiencias de hechos vividos o conocidos, exponen dudas sobre las normas del trabajo en clases, llegan a acuerdos, toman notas de clases, investigan sobre los hábitos nocivos más frecuentes.</p>	

<p>Identificar las causas de lesiones más comunes en la práctica de actividad física y su tratamiento adecuado.</p>	<p>2.27. Lesiones más comunes en la actividad física.</p>	<p>01 – 05 Mar. '10</p>	<p>Docente: Pase de lista, informa y orienta hacia el objetivo de la clase, solicita una definición de lesión, puntualiza y aclara opiniones y dudas, clasifica y analiza los tipos de lesiones más comunes en la práctica de la actividad física, sus síntomas y tratamiento adecuado.</p> <p>Alumno: Expone una definición, refiere a tipos de lesiones que conozca, explica experiencias, analiza tratamiento y opina, hace preguntas de casos particulares.</p>	
<p>Conocer las funciones de los nutrientes en el organismo y sus fuentes de obtención.</p>	<p>2.33. La nutrición deportiva</p>	<p>19 – 23 Abr. '10</p>	<p>Docente: Informa y orienta hacia el objetivo de la clase, expone el concepto de nutrición, nutrientes básicos y funciones orgánicas, explica fuentes de obtención, solicita ejemplos de dietas balanceadas y propias para personas sometidas a la práctica de actividad física, explica la relación entre alimentación y ejercicio físico. <u>Tarea: orienta investigar la tabla de información nutricional mexicana y hacer comparaciones con la dieta de ingesta de un día, analiza relaciones con el estado de salud.</u></p> <p>Alumno: Expone criterios, analiza definiciones, discute, toma notas, explica los tipos de nutrientes e infiere las fuentes de obtención, explica las características de una dieta balanceada, analiza la dieta de un día de ingesta para inferir n e valor nutricional proporcionad.</p>	

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA	DESARROLLO ARMONICO DE HABILIDADES FISICAS PARA LA CREATIVIDAD		NUMERO:	III
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES
<p>Desarrollar destrezas y habilidades motoras a través del juego organizado con tareas.</p>	<p>3.20. Juegos organizados para el desarrollo de habilidades</p>	<p>11 – 15 Ene. '10</p>	<p>Docente: Explicativo-demostrativo, asignación de tareas: Informe y orientación hacia el objetivo e la clase, calentamiento general mediante ejercicios en el lugar y con desplazamientos, organiza al grupo para el trabajo formando equipos mixtos para juego de de futbeis. Alumnos: Se ejercitan con movimientos moderados y en secuencia, trotes, flexibilidad, forman equipos de juego, organizan el área de trabajo, aplican destrezas y habilidades básicas en el juego, ejecutan movimientos de relajación y estiramientos.</p>	
	<p>3.21. Rally de habilidades físico-motoras</p>	<p>18 – 22 Ene. '10</p>	<p>Docente: Informe y orientación hacia el objetivo de la clase. Calentamiento general y especial. Organización del grupo y áreas de trabajo. Explicación y demuestra con un alumno las destrezas a realizar. Ejercitación de los alumnos. Corrección de errores, recuperación, evaluación de la clase. Alumnos: Escuchan y ejecutan indicaciones, exponen muestras de las habilidades, hacen preguntas, se organizan para el trabajo, ejecutan acciones manteniendo disciplina y organización, refieren opiniones sobre efectividad de las acciones y desarrollo del tema y sus habilidades.</p>	
	<p>3.29. Rally de habilidades físico-motoras</p>	<p>15 – 19 Mar. '10</p>	<p>Docente: Informe y orientación hacia el objetivo de la clase. Calentamiento general y especial. Organización del grupo y áreas de trabajo. Explicación y demuestra con un alumno las destrezas a realizar. Ejercitación de los alumnos. Corrección de errores, recuperación, evaluación de la clase.</p>	

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA	DESARROLLO DEPORTIVO I. BALONCESTO (5 hrs).		NUMERO:	V
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	
<p>Ejecutar dribles en distintas situaciones sin control visual del balón adoptando las posturas básicas de desplazamientos.</p>	<p>5.7. Bc. Posiciones y desplazamientos. Enseñanza técnica del bote (drible).</p>	<p>28 Sep- 02 Oct.'09</p>	<p>Docente: Informe y orientación del objetivo, calentamiento general y especial, ejercicio de dominio de balón, prácticas de bote en diferentes situaciones (lineal, en zig-zag, con cambios de dirección y ritmos, etc.) juego de desarrollo, evaluación del aprendizaje, aclaraciones de dudas. Tarea: elabora dos ejercicios físico-técnicos, para realizar en clases.</p> <p>Alumnos: Analizan el propósito general de la clase, ejecutan movimientos de calentamiento y de dominio de balón, realizan prácticas de dribles (botes) desde diferentes situaciones, prácticas de aprendizajes de las posiciones y los desplazamientos.</p>	
<p>Ejecutar el pase directo e indirecto desde el pecho, con extensión de brazos enérgicos.</p>	<p>5.8. Bc. Enseñanza de la técnica del pase-recepción. Juego de aplicación.</p>	<p>05 – 09 Oct.'09</p>	<p>Docente: Informe y orientación hacia el objetivo, calentamiento general y especial, ejercicios preparatorios, practicas de botes desde diferentes posiciones. Explicación-demostración de la técnica del pase y la recepción, prácticas de aprendizajes, corrección de errores Organización de equipos mixtos, evaluación del dominio técnico. Evaluar tarea clase.</p> <p>Alumnos: Ejecutan calentamiento con repaso de las técnicas estudiadas, observan la explicación demostración del movimiento, ejecutan prácticas de aprendizajes observando los elementos principales relacionados con la coordinación. Desarrollan la flexibilidad por parejas de trabajo.</p>	

<p>Realizar un tiro bajo el aro después del bote o recepción de pase.</p>	<p>5.9. Bc. Enseñanza del tiro bajo el aro. Desarrollo de la flexibilidad.</p>	<p>12 – 19 Sep. '09</p>	<p>Docente: Informe de los objetivos de la clase, calentamiento general mediante ejercicios de fuerza, especial con balón, explicación-demostración técnica de tiro bajo el aro variando la distancia, organización del grupo para el trabajo, practicas de tiros bajo el aro, califica las ejecuciones.</p> <p>Alumnos: Escuchan explicaciones, realizan preguntas sobre dudas, se ejercitan, realizan autoevaluación. Se organizan para el trabajo de flexibilidad.</p>	
<p>Ejecutar un tiro a la canasta después de un salto.</p>	<p>5.11. Bc. Enseñanza del tiro en suspensión. Juego de desarrollo y aplicación.</p>	<p>26 – 30 Sep. '09</p>	<p>Docente: Informe de los objetivos de la clase, calentamiento general mediante ejercicios de fuerza, especial con balón, explicación-demostración técnica de tiro bajo el aro variando la distancia, organización del grupo para el trabajo, practicas de tiros bajo el aro, califica las ejecuciones.</p> <p>Alumnos: Escuchan explicaciones, realizan preguntas sobre dudas, se ejercitan, realizan autoevaluación. Se organizan para el trabajo de flexibilidad.</p>	
<p>Realizar tiro a la canasta desde la posición de tiros libres con pie adelantado y paralelos.</p>	<p>5.12. Bc. Enseñanza del tiro libre. Preparación de resistencia</p>	<p>02 – 06 Nov. '09</p>	<p>Docente: Informe de los objetivos de la clase, calentamiento general mediante ejercicios de fuerza, especial con balón, explicación-demostración técnica de tiro libre variando la distancia y posición de los pies, organización del grupo para el trabajo, prácticas de tiros libres, califica las ejecuciones.</p> <p>Alumnos: Escuchan explicaciones, realizan preguntas sobre dudas, se ejercitan, realizan autoevaluación. Se organizan para el trabajo de flexibilidad.</p>	

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA:	PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA. ADECUACIÓN FÍSICA BÁSICA (5 hrs).		NUMERO:	IV
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES
<p>Inducir el mejoramiento de la capacidad físicas condicionales de forma general mediante la repetición de movimientos específicos.</p>	<p>4.3. Adecuación física básica. Preparación de fuerza.</p>	<p>31 Ago-4 Sep'09</p>	<p>Docente: Exposición e inducción hacia el objetivo de la clase, orientación de la tarea, organización del grupo para el trabajo, evalúa las ejecuciones, corrige errores.</p> <p>Alumnos: Ejecutan indicaciones, se ejercitan mediante la repetición e movimientos corrigen errores, realizan movimientos de relajación, se autoevalúan.</p>	
	<p>4.4. Adecuación física básica. Preparación de flexibilidad.</p>	<p>7-11 Sep.'09</p>	<p>Docente: Exposición e inducción hacia el objetivo de la clase, orientación de la tarea, organización del grupo para el trabajo, evalúa las ejecuciones, corrige errores.</p> <p>Alumnos: Ejecutan indicaciones, se ejercitan mediante la repetición e movimientos corrigen errores, realizan movimientos de relajación, se autoevalúan.</p>	
	<p>4.5. Adecuación física básica. Preparación de resistencia</p>	<p>14-18 Sep.'09</p>	<p>Docente: Exposición e inducción hacia el objetivo de la clase, orientación de la tarea, organización del grupo para el trabajo, evalúa las ejecuciones, corrige errores.</p> <p>Alumnos: Ejecutan indicaciones, se ejercitan mediante la repetición e movimientos corrigen errores, realizan movimientos de relajación, se autoevalúan.</p>	

<p>Identificar las características básicas y manifestaciones de las capacidades físicas así como sus métodos de desarrollo.</p>	<p>4.22. Las capacidades físicas.</p>	<p>25 - 29 Ene. '10</p>	<p>Docente: Exposición e inducción hacia el objetivo de la clase, explicación de la definición de capacidad física, clasificación, tipos fundamentales, factores que determinan su desarrollo, métodos y medios fundamentales de desarrollo, evalúa las intervenciones, aclara dudas.</p> <p>Alumnos: Escuchan indicaciones, toman notas, intervienen a petición del docente, formulan dudas, realizan análisis de elementos de la clase, se autoevalúan, valoran el logro del objetivo de la clase.</p>	
<p>Mejorar la capacidad de rapidez mediante la repetición de movimientos con velocidad</p>	<p>4.23. Adecuación física básica. Preparación de rapidez.</p>	<p>01 – 05 Feb. '10</p>	<p>Docente: Exposición e inducción hacia el objetivo de la clase, orientación de la tarea, organización del grupo para el trabajo, dirige el calentamiento especial, aclara dudas, solicita demostraciones, sugiere que los alumnos den ejemplos de ejercicios para evaluar la capacidad, evalúa las ejecuciones, corrige errores.</p> <p>Alumnos: Ejecutan indicaciones, se ejercitan mediante la repetición e movimientos corrigen errores, realizan movimientos de relajación, se autoevalúan.</p>	

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA:	DESARROLLO DEPORTIVO I. GIMNASIA BÁSICA (5 hrs).			NUMERO:	V
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES	
Ejecutar una rodada al frente hasta llegar a la posición de pie. Trabajar para el mejoramiento de la flexibilidad pasiva	5.14 Gm. Enseñanza de la rodada al frente. Preparación de flexibilidad.	16 – 12 Sep. '09	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo.</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		
Ejecutar una voltereta lateral con brazos-cuerpo extendidos, manteniendo el equilibrio.	5.15. Gm. Enseñanza de la voltereta lateral (rueda de carro).	23 – 27 Sep. '09	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo.</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		
Realizar una parada de manos estable con apoyo de estas y en tres puntos.	5.16. Gm. Enseñanza de la parada de manos	30 Sep. – 04 Dic.'09	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo.</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus</p>		

<p>Mantener una postura equilibrada de "T" y ejecutar un salto vertical en "V".</p>	<p>5.18. Gm. Enseñanza del salto "V" y posición "T"</p>	<p>14 – 18 Dic. '09</p>	<p>dificultades para los aprendizajes</p> <p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo.</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>	
<p>Ejecutar una secuencia de movimientos acrobáticos coordinados y fluidos con el más alto grado de precisión posible.</p>	<p>5.19. Gm. Prácticas de desarrollo de la selección gimnástica.</p>	<p>4 – 8 Ene.'10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>	

UNIDAD / TEMA:	DESARROLLO DEPORTIVO I. VOLEIBOL (5 hrs).			NUMERO:	V
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES	
<p>Ejecutar un voleo con toque de dedos y extensión dinámica de piernas y brazos.</p>	<p>5.23. Vb. Enseñanza del voleo. Preparación de rapidez.</p>	<p>01 – 05 Feb.'10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		
<p>Ejecutar un golpe al balón sobre la red en forma de saque por abajo y por arriba</p>	<p>5.24. Vb. Prácticas de enseñanza del saque. Juego de aplicación.</p>	<p>08 – 12 Feb. '10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		

<p>Realizar el contacto con el balón con los antebrazos y coordinación de piernas.</p>	<p>5.25. Vb. Enseñanza de la recepción del saque. Preparación de fuerza.</p>	<p>15 – 19 Feb. '10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>	
<p>Realizar una carrera diagonal y salto para golpear el balón sobre la red.</p>	<p>5.26. Vb. Prácticas de aprendizaje del remate. Juego de aplicación.</p>	<p>22 – 26 Feb. '10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>	
<p>Ejecutar un saltote bloqueo sobre la red. Defender un balón golpeado desde el terreno contrario.</p>	<p>5.28. Vb. Prácticas de aprendizaje de la defensa y bloqueo.</p>	<p>09 – 12 Mar. '10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>	

PLANEACION DE UNIDAD

UNIDAD / TEMA:	DESARROLLO DEPORTIVO I. FUTBOL (5hrs).			NUMERO:	V
PROPOSITO / OBJETIVO	CONTENIDOS TEMATICOS	FECHAS PROGRAMADAS	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	FECHAS REALES	
Realizar la conducción del balón empleando diferentes partes del pie.	5.30. Fb. Prácticas de aprendizaje de la conducción de balón. Juego.	22 – 26 Mar. '10	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		
Ejecutar el pase y recepción de balón empleando diferentes partes del pie.	5.31. Fb. Prácticas de enseñanza del pase-recepción.	29 Mar.- 02 Abr. '10	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase y ejecución del calentamiento, explica y demuestra con apoyo de un alumno la habilidad de enseñanza, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades.</p>		
Ejecutar un tiro a portería empleando diferentes partes del pie. Ejecuta un cabeceo al balón.	5.32. Fb. Prácticas de aprendizaje del tiro y cabeceo.	12 – 16 Abr. '10	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p>		

<p>Realizar la captura del balón que llega de diferentes distancias.</p> <p>Demostrar el nivel de las habilidades y capacidades obtenidas durante el curso a través de la competencia.</p>	<p>5.34. Fb. Juego de habilidades.</p> <p>5.35. Fb. Prácticas de aprendizaje de la recogida del portero.</p> <p>5.36. Competencia Interna</p> <p>5.37. Competencia interna.</p>	<p>03 – 07 May. '10</p> <p>10 -14 May. '10</p> <p>17 – 21 May. '10</p> <p>24 – 28 May. '10</p>	<p>Docente: Expone y orienta hacia el objetivo de la clase, organiza al grupo para los trabajos, observa las ejercitaciones, corrige errores y califica el desempeño individual y colectivo. Solicita opiniones generales</p> <p>Alumno: Escucha las explicaciones y observa demostraciones, ejecuta acciones de aprendizaje, corrige errores, aclara dudas, se autoevalúa, opina sobre la habilidad y sus dificultades</p> <p>Docente: Orienta hacia el objetivo de la actividad, organiza al grupo en equipos mixtos, orienta organizar el área de trabajo, observa y evalúa el desempeño de los estudiantes, califica, ofrece sugerencias.</p> <p>Alumnos: Ejecutan acciones de juego, muestran habilidades y destrezas, opinan sobre su desempeño, se autocalifican.</p> <p>Docente: Orienta hacia el objetivo de la actividad, organiza al grupo en equipos mixtos, orienta organizar el área de trabajo, observa y evalúa el desempeño de los estudiantes, califica, ofrece sugerencias.</p> <p>Alumnos: Ejecutan acciones de juego, muestran habilidades y destrezas, opinan sobre su desempeño, se autocalifican.</p> <p>Docente: Orienta hacia el objetivo de la actividad, organiza al grupo en equipos mixtos, orienta organizar el área de trabajo, observa y evalúa el desempeño de los estudiantes, califica, ofrece sugerencias.</p> <p>Alumnos: Ejecutan acciones de juego, muestran habilidades y destrezas, opinan sobre su desempeño, se autocalifican.</p>	
--	---	--	--	--

RECURSOS DIDACTICOS	BIBLIOGRAFIA BASICA Y DE CONSULTA	SISTEMA DE EVALUACION
<ol style="list-style-type: none"> 1) Balones (baloncesto, voleibol, fútbol, redes, bastones, colchonetas, conos. 2) Vallas, discos, balas, estafetas, cronometro. 3) Laminas, fotos y recortes de láminas ilustrativas de acciones y técnicas de juego, 4) Manual y reglamentos de juego de señales de arbitraje 5) Plan de clases. 6) Resúmenes, antologías, fotocopias de materiales ligeros. 7) Pintarrón y marcadores. 8) Hojas de rotafolio. 9) Archivos en power point. 10) Cañón y lap-top. 11) Películas. 12) Revistas de ejercicios. 13) Diario escolar. 	<p>Básica: <i>Acosta Fernando. Gimnasia Acrobática. Ed. Pax México.</i> <i>Cetina Franco. Educación Física. Ed. Prentices Hall. México. 1998</i> <i>De la Paz Pedro. Baloncesto Ed. Pueblo y Educación. Cuba. 1989</i> <i>Gollnick P.O y Jarmansen. Esfuerzo físico y fatiga. México D.F.; IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados. Depto Ciencias Fisiológicas. 1984.</i> <i>Gunter Blumer. Voleibol. Ed. Martínez Roca. España 1989</i> <i>Gunter, Baumler y Claus, Schneider, Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica. Ediciones Roca, 1989.</i> <i>Pila Teleña. Educación física y deportiva. Madrid España.</i> <i>Pila Teleña. Metodología de la Educación Física. México.1985.</i> <i>Reglamento Deportivo actualizado de Baloncesto de la F.I.B.A.</i></p> <p>Consulta: <i>Acevedo Ibáñez, Alejandro. Aprender jugando. Ed. Noriega Limusa. //Tomos 1 y2</i></p> <p><i>Consultas de Internet</i></p>	<p>Evaluación continua (preguntas escritas y orales, trabajo en clases)</p> <p>Exámenes Parciales y finales (prácticos y escritos)</p> <p>Participación y aprovechamiento en clases</p> <p>Actitud y aptitud</p> <p>Disciplina (comportamiento y uniforme)</p> <p>Cumplimiento de tareas en clases y extra-clases</p>