

GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

Actividades físicas y deportivas I

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

1^{er}
Semestre





COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

Mtro. Fernando Yrys Hernández
Director General

Mtra. Ana Fanny Hernández Montero
Directora Académica

Lic. Celis del Carmen Ranero Lara
Subdirectora de Planeación Académica

Mtra. Guadalupe Soberanes Ramón
Jefa del Departamento de Programas de Estudio

UAC: Actividades físicas y deportivas I
Edición: **2025-2026A**

En la realización del presente material participaron:

Mtro. Carlos Fernando Olán León Docente del Plantel 18
Coordinador

L.E.F. José Jesús Olán León Docente del Plantel 50

L.E.F. Rafael Chávez De La Cruz Plantel 11
Asesores

L.E.F. Manuel Alberto Mendoza Franco Docente del Plantel 04

L.E.F. Fabián David Martínez Madrigal Plantel 03

L.E.F y D. Mario Alberto García García Plantel 08
Participantes

Revisado por:
Mtra. Carolina Frias León
Moderador

Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Programas de Estudio de la Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco y el contenido de este es gratuito, sin fines de lucro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco.



GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

Datos del Estudiante

Nombre: _____

Plantel: _____. Grupo: _____. Turno: _____.

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

Actividades físicas y deportivas I





Contenido

Presentación	8
Fundamentación	10
Justificación	15
Enfoque	16
Encuadre de la UAC.....	21
Dosificación Programática	23
Situación Didáctica 1:	27
"Actívate con Propósito: Deporte, Derechos y Bienestar"	27
Situación de Aprendizaje:.....	28
<i>"Actívate con Propósito: Deporte, Derechos y Bienestar"</i>	28
Propósito de la situación	28
Progresiones:	28
Problema del contexto	29
Conflicto cognitivo	29
SESIÓN 1: ¿Que son las capacidades Físicas?	30
ACTIVIDAD 1: Bienvenida.....	30
ACTIVIDAD 2: EVALUACION DIAGNOSTICA	30
SESIÓN 2: Conceptos de las capacidades Físicas	31
ACTIVIDAD 1: "Conociendo capacidades físicas y las pruebas de capacidades físicas"	31
Capacidades físicas condicionales.....	32
Capacidades físicas coordinativas.	33
Características de las pruebas.....	35
Razones para aplicar estas pruebas	36





ACTIVIDAD 2: Mapa conceptual de capacidades físicas y las pruebas de capacidades	37
ACTIVIDAD 3: Calculando mi índice de masa corporal	39
SESIÓN 3: Mi cuerpo y sus límites.....	42
ACTIVIDAD 1: Test de Ruffier.	42
ACTIVIDAD 2: TESTS DE VALORACIÓN DE LA FUERZA	45
ACTIVIDAD 3: TESTS DE VALORACIÓN DE LA VELOCIDAD.....	47
SESIÓN 4: Que tan resistente y flexible soy.	48
ACTIVIDAD 1: Calentamiento:.....	48
ACTIVIDAD 2: TESTS DE VALORACIÓN DE LA RESISTENCIA por medio del “yo-yo” test	50
ACTIVIDAD 3: Test de valoración de la elasticidad mediante Test de krauss-weber	52
ACTIVIDAD 4: TEST DE TORSIÓN DEL TORSO	53
ACTIVIDAD 5: FLEXO-ELASTICIDAD PROFUNDA DEL CUERPO.....	53
ACTIVIDAD 6: Test de Split lateral	54
ACTIVIDAD 7: realizar un manual o tutorial de la valoración de las capacidades física.	58
SESIÓN 5: Derechos, Hábitos y Vínculos Saludables	59
ACTIVIDAD 1: Lluvia de ideas de Promoción de la Salud y Bienestar Integral a través de la Actividad Física y deportiva.	59
ACTIVIDAD 2: “Debate guiado”: <i>la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.</i>	60
SESIÓN 6: Yo Desarrollo Mis Capacidades Físicas y Evaluación Sumativa I	61
ACTIVIDAD 1: Exposición y Revisión del manual o tutorial del Desarrollo De Las Capacidades Físicas.....	61
ACTIVIDAD 2: Revisión portafolios de actividades realizadas en el primer parcial.	63
Situación de Aprendizaje:.....	66



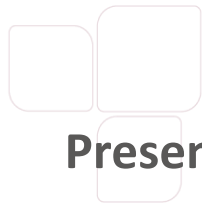


"Habilidades en Acción: Construyendo Bienestar a través de la actividad física y el Deporte"	66
Propósito de la situación	66
Progresiones:	66
Problema del contexto	67
Conflicto cognitivo	67
SESIÓN 1: ¿Cómo trabajaremos?	68
ACTIVIDAD 1: BIENVENIDA	68
ACTIVIDAD 2: EVALUACION DIAGNOSTICA	68
SESIÓN 2: ¿Que son las capacidades Físicas?	70
ACTIVIDAD 1: "Conociendo las actividades físicas, los tipos y el desarrollo de capacidades físicas"	70
ACTIVIDAD 3: Infografía.....	82
SESIÓN 3: "Desarrollo de la fuerza":	85
ACTIVIDAD 1: "Calentamiento"	85
ACTIVIDAD 3: "Ejercicios para el desarrollo de la fuerza":	86
ACTIVIDAD 3: Vuelta a la calma	89
SESIÓN 4: "Desarrollo de la velocidad":	89
ACTIVIDAD 1: "Calentamiento"	89
ACTIVIDAD 2: "Ejercicios para el desarrollo de la velocidad":	90
ACTIVIDAD 9: Vuelta a la calma.	92
SESIÓN 5: desarrollo de la resistencia.....	93
ACTIVIDAD 1: "Calentamiento"	93
ACTIVIDAD 2: "Ejercicios para el desarrollo de la resistencia":	94





ACTIVIDAD 12: Vuelta a la calma.....	96
.....	97
SESIÓN 6: Derechos, Hábitos y Vínculos Saludables	97
ACTIVIDAD 1: “Calentamiento”	97
ACTIVIDAD 2: “Ejercicios para el desarrollo de la flexo-elasticidad”.....	98
ACTIVIDAD 3: solicita un plan mensual de actividades físicas y una ficha de registro de ejecución de actividades físicas	101
SESIÓN 7: Lluvia de ideas sobre las actividades físicas	103
ACTIVIDAD 1: “Lluvia de ideas”	103
SESIÓN 8: Evaluación Sumativa II.....	104
ACTIVIDAD 1: Revisión del plan mensual de actividades físicas y ficha de registro de ejecución de actividades físicas.	104
SESIÓN 9: Evaluación Sumativa II.....	105
ACTIVIDAD 1: Revisión portafolios de actividades realizadas en el segundo parcial.	105
Referencias Bibliográficas.....	107
MENSAJE DEL DIRECTOR	109



Presentación

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) impulsa una transformación profunda del sistema educativo al replantear la manera en que concebimos la educación, la escuela y la formación integral de las personas. En este marco, y con base en los principios constitucionales, la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) promueve una escuela comprometida con el bienestar común, la justicia social y la construcción de una sociedad equitativa, incluyente y participativa.

Para avanzar hacia estos objetivos, se requiere una estructura curricular coherente, que promueva una cultura educativa centrada en la inclusión, la equidad y el respeto a la diversidad. Así lo establece el artículo 14 del Marco Curricular Común (MCC): “La escuela debe concebirse como un centro de aprendizaje comunitario, donde se construyen y convergen saberes, valores, normas, culturas y formas de convivencia.”

Desde esta visión, el MCC articula la formación sociocognitiva (currículum fundamental) con el desarrollo socioemocional (currículum ampliado), con el propósito de formar estudiantes críticos, empáticos, solidarios y comprometidos con una sociedad libre de violencia, respetuosa de los derechos humanos, promotora de la paz, la interculturalidad y el autocuidado físico y emocional.

En este contexto, la presente **Guía Didáctica** constituye una aportación del Colegio de Bachilleres de Tabasco al proyecto de la NEM. Se trata de una propuesta pedagógica enfocada en el desarrollo humano integral a través de la práctica deportiva, bajo principios de equidad de género, inclusión, dignidad y bienestar colectivo.

A lo largo del trayecto formativo, las y los estudiantes fortalecerán distintas dimensiones de su desarrollo —emocional, físico, ético, artístico, histórico y social— desde una perspectiva de educación integral que fomente la convivencia armónica y el respeto por la diversidad.

Cada estrategia y actividad contenida en esta guía responde a los contextos reales del estudiantado, con un enfoque pedagógico activo que estimula el aprendizaje significativo, autónomo y





colaborativo. Está orientada a desarrollar los contenidos clave de la Unidad de Aprendizaje Curricular

Actividades Físicas y Deportivas, mediante las siguientes progresiones:

1. Reconoce los derechos de acceso a las actividades físicas y deportivas que ofrecen las distintas instituciones de su contexto (federales, estatales y municipales) mismas que propician estilos de vida saludables, y las integran en su trayectoria escolar y en su vida cotidiana.
2. Integra las actividades físicas, deportivas y recreativas como parte de sus hábitos de saludables cotidianos, reconociendo su corporeidad, la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo, desde el respeto a la diversidad sexo genérica, étnica y cultural, para el desarrollo armónico de su personalidad.
3. Practica actividades físicas y recreativas como parte de su bienestar y desarrollo integral, para favorecer la expresión de sus emociones y vínculos interpersonales saludables.
4. Desarrolla habilidades motrices mediante las actividades físicas y deportivas para apropiarse de elementos como: el esquema, la imagen y la conciencia corporal, que favorecen vínculos interpersonales saludables, en diversas situaciones de la vida cotidiana.
5. Realiza actividades físicas, de recreación y deporte para desarrollar habilidades socioemocionales como la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva para promover el bienestar individual y colectivo.

Como docentes de Educación Física y actividades deportivas, asumimos el compromiso de generar **espacios formativos seguros, participativos e incluyentes**, donde se valoren los distintos cuerpos, habilidades, géneros e identidades. Tal como afirma Begoña Ibarrola: “Debemos generar experiencias que dejen huella y no cicatrices.”

Transformar nuestra práctica docente implica resignificar el deporte: dejar de concebirlo como un espacio de competencia desigual, y convertirlo en una herramienta para el desarrollo humano, la equidad social y la sana convivencia.

Diseñar experiencias deportivas con sentido formativo permite que todas y todos participen con confianza, entusiasmo y sentido de pertenencia. ¿Qué tal si organizamos un “dual meet” entre



escuelas con enfoque inclusivo? ¿O una jornada de deportes cooperativos y alternativos donde lo más valioso sea convivir y aprender juntos?

Como lo plantea el Mtro. Óscar Peña (2023): “Reorientar el deporte implica no solo cambiar las actividades que llevamos a cabo, sino impregnarle un sentido formativo a nuestra intervención; es decir, adaptar reglas, espacios, materiales, formas de juego e interacciones para generar experiencias agradables y significativas.”

Esta guía es una invitación a repensar nuestra labor docente desde un enfoque humanista, transformador y profundamente ético. Porque educar desde el cuerpo, las emociones y la convivencia es también formar ciudadanía crítica, sensible y comprometida con un mundo más justo.

Fundamentación.

La presente Guía Didáctica se sustenta en los principios del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), impulsado por la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), cuyo propósito es garantizar el desarrollo integral del estudiantado mediante una formación que articule lo sociocognitivo (currículum fundamental) con lo socioemocional (currículum ampliado). Esta visión reconoce a las y los jóvenes como sujetos críticos, empáticos y solidarios, capaces de construir una sociedad más justa, equitativa e incluyente, fundamentada en el respeto a los derechos humanos, la equidad de género, la diversidad cultural, la cultura de paz y el autocuidado físico y emocional.

Desde esta perspectiva, el Colegio de Bachilleres de Tabasco fortalece propuestas pedagógicas situadas y pertinentes, que consideran las realidades y contextos socioculturales del estudiantado. En este marco, la Unidad de Aprendizaje Curricular *Actividades Físicas y Deportivas* se presenta como un espacio formativo privilegiado para desarrollar habilidades motrices, actitudes inclusivas y valores éticos a través del movimiento corporal.

La presente guía está orientada al trabajo con las siguientes **progresiones de aprendizaje**:



1. Reconoce los derechos de acceso a las actividades físicas y deportivas disponibles en su contexto (instituciones federales, estatales y municipales), y las incorpora como parte de un estilo de vida saludable.
2. Integra las actividades físicas, deportivas y recreativas como parte de sus hábitos cotidianos, reconociendo su corporeidad y valorando la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad sexo-genérica, étnica y cultural.
3. Practica actividades físicas y recreativas como vía para su bienestar y desarrollo integral, favoreciendo la expresión emocional y la construcción de vínculos interpersonales saludables.
4. Desarrolla habilidades motrices mediante la apropiación de elementos como el esquema, la imagen y la conciencia corporal, fortaleciendo la interacción con otros en distintos contextos de la vida cotidiana.
5. Realiza actividades físicas, de recreación y deporte que promueven habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, la empatía, el respeto y la cooperación, favoreciendo el bienestar individual y colectivo.

Diversos estudios respaldan que la práctica regular de actividad física no solo contribuye al fortalecimiento del cuerpo y la prevención de enfermedades, sino que también mejora la salud mental, disminuye los niveles de estrés y ansiedad, potencia la autoestima y estimula el trabajo colaborativo (Guillén del Castillo, 2005; Parrilla, 2014; Peña, 2023). En este sentido, la guía promueve una visión del deporte como herramienta pedagógica integral para la inclusión, el respeto mutuo y el desarrollo socioemocional.

El enfoque metodológico adoptado se basa en el **Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM)**, que entiende la acción motriz como una construcción compleja en la que interactúan cuerpo, emoción, pensamiento y relaciones sociales. Así, la práctica física se transforma en un medio para fortalecer la conciencia corporal, la expresión emocional, el pensamiento crítico y el desarrollo ético.





Asimismo, esta propuesta didáctica asume que toda forma de exclusión —por género, condición física, identidad sexo-genérica u origen cultural— contradice los principios humanistas de la educación. Por ello, se favorecen actividades cooperativas, adaptadas y accesibles, que aseguren la participación plena de todas y todos, generando experiencias formativas significativas, libres de violencia y discriminación.

Este enfoque está alineado con el artículo 113 de la Ley General de Educación, que establece la necesidad de construir currículos pertinentes y contextualizados para cada comunidad. Las estrategias aquí propuestas permiten a las y los docentes adaptar contenidos, métodos y evaluaciones en función de las necesidades y características del grupo, promoviendo así la igualdad de oportunidades y el aprendizaje significativo.

Finalmente, la organización del currículo ampliado permite integrar conocimientos, habilidades y actitudes de forma coherente y flexible. En este proceso, el estudiantado se reconoce como protagonista activo de su aprendizaje, mientras que las y los docentes de Actividades Físicas y Deportivas actuamos como mediadores de experiencias que vinculan el deporte con el desarrollo humano, la equidad social y el bienestar colectivo.



Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS

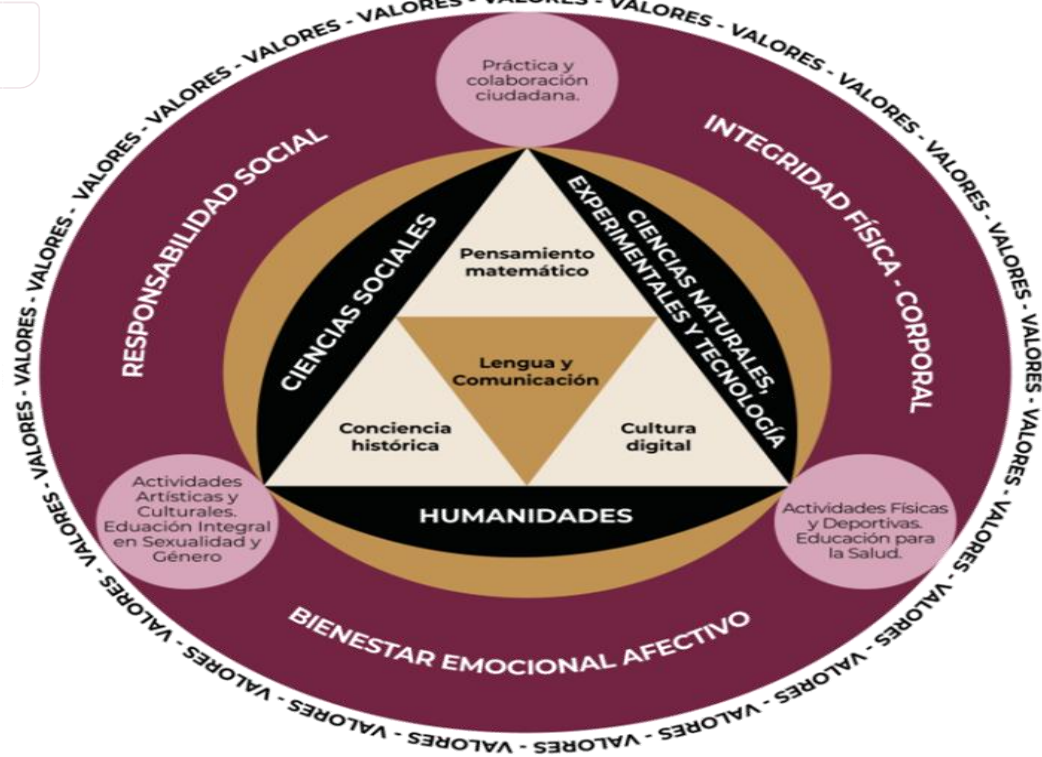
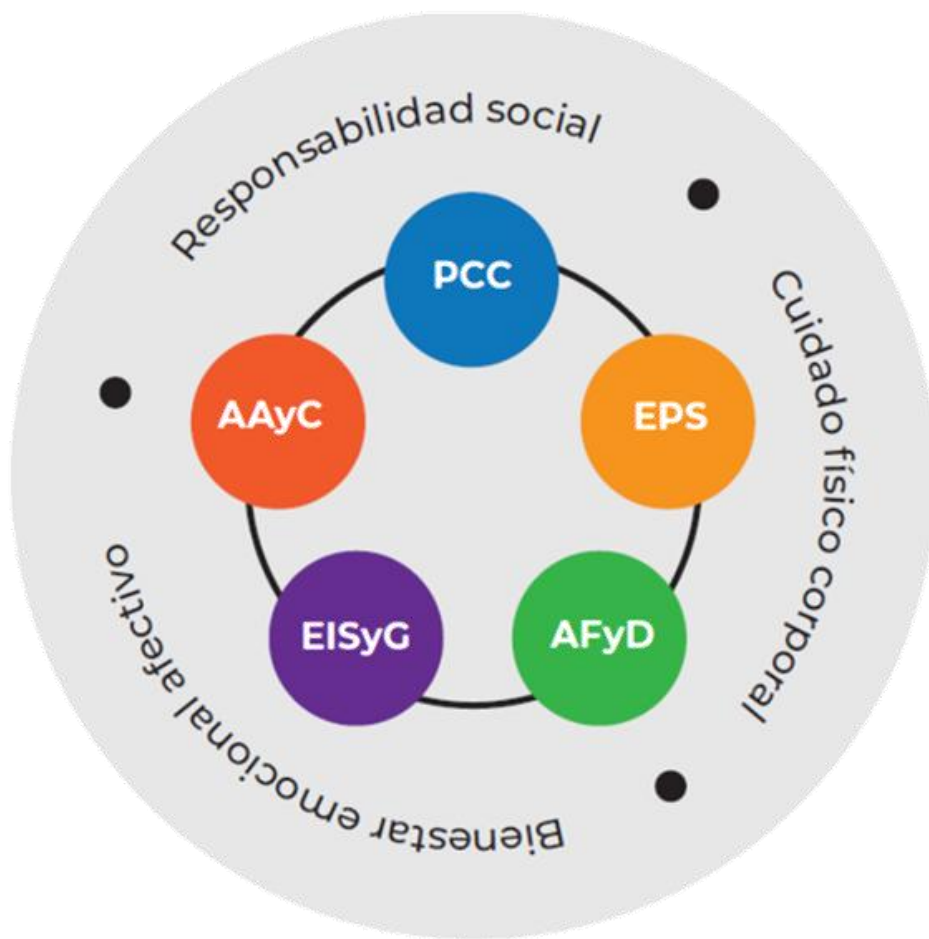
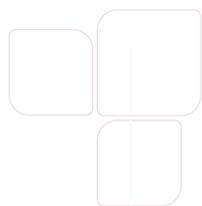


Ilustración 1. Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS

Currículum Ampliado del MCCEMS



Simbología:

AFD: Actividades físicas y deportivas.

AAYC: Actividades artísticas y culturales

EISyG: Educación Integral en Sexualidad y Género;

EpS: Educación para la salud

PCC: Práctica y colaboración ciudadana





Justificación

La presente Guía Didáctica se sustenta en el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), eje transformador de la Nueva Escuela Mexicana, que garantiza el derecho de todas y todos los estudiantes a una educación integral, inclusiva y con sentido social, conforme al artículo 3° constitucional y la Ley General de Educación. Bajo esta visión, la educación no se limita al desarrollo cognitivo, sino que también promueve habilidades socioemocionales, valores éticos y actitudes basadas en la empatía, el respeto, la paz y la justicia social.

Desde esta perspectiva, el Colegio de Bachilleres de Tabasco asume el compromiso de ofrecer propuestas formativas contextualizadas, que respondan a las realidades del estudiantado, mediante experiencias activas, significativas y transformadoras. En este marco, la Unidad de Aprendizaje Curricular Actividades Físicas y Deportivas se presenta como un espacio privilegiado para el desarrollo integral del estudiantado, al favorecer el bienestar físico, mental y emocional, así como la construcción de relaciones interpersonales saludables basadas en la equidad, la comunicación asertiva y la aceptación de la diversidad.

Esta guía reconoce las barreras históricas que han limitado la participación de muchas personas en la práctica deportiva debido al género, la corporalidad, la identidad sexo-genérica o los estereotipos sociales. Por ello, se promueve la creación de espacios seguros, inclusivos y libres de discriminación, donde cada estudiante pueda expresarse con libertad, desarrollar sus capacidades y fortalecer su autoestima desde el respeto mutuo y la igualdad de oportunidades.

Asimismo, se busca fortalecer habilidades para la resolución pacífica de conflictos, la autorregulación emocional y la convivencia respetuosa, a través de propuestas lúdicas y recreativas que integren un enfoque formativo y humanista. El deporte se convierte así en una herramienta pedagógica poderosa para la formación ética y socioemocional, que permite a las y los estudiantes consolidarse como agentes de transformación social en su comunidad.

Como docentes de Educación Física, asumimos una labor esencial: crear ambientes inclusivos, respetuosos y formativos, donde el deporte sea un medio para la integración, el desarrollo emocional y la equidad. Tal como señala Begoña Ibarrola, “Debemos generar experiencias que dejen huella y no cicatrices.”

Transformar nuestra práctica implica reorientar el deporte como una experiencia educativa, y no como un mecanismo excluyente o competitivo. Diseñar actividades cooperativas, accesibles y significativas permite que todas y todos participen con confianza, entusiasmo y sentido de pertenencia. Como plantea el Mtro. Óscar Peña (2023), “Reorientar el deporte implica impregnarle un sentido formativo a nuestra intervención, adaptando reglas, espacios, materiales y formas de juego para generar experiencias agradables y significativas.”



Enfoque

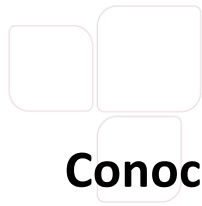
El enfoque de esta guía didáctica parte del principio de que la actividad física y deportiva es un medio clave para el desarrollo integral del estudiantado, al promover su bienestar físico, emocional y social en un entorno de equidad, respeto e inclusión. A través de experiencias motrices significativas, se busca favorecer la aceptación del propio cuerpo, el reconocimiento de la diversidad corporal y el fortalecimiento de vínculos interpersonales basados en la empatía, la solidaridad y la no discriminación, desde una perspectiva de género.

Las actividades propuestas están diseñadas para desarrollar habilidades socioemocionales esenciales como la autorregulación, la empatía, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva. Estos elementos permiten a las y los estudiantes afrontar de manera respetuosa y reflexiva situaciones de competencia, frustración o conflicto, priorizando la participación, el disfrute, la cooperación y la convivencia armónica, por encima del rendimiento físico o los resultados.

De igual forma, esta guía impulsa una práctica deportiva que reconoce, respeta y visibiliza todas las identidades sexo-genéricas, desafiando estereotipos y eliminando barreras que históricamente han limitado la participación de ciertos grupos en el deporte. Las dinámicas están diseñadas para garantizar la inclusión, de modo que cada estudiante se sienta valorado en su individualidad y participe activamente en la construcción colectiva del aprendizaje.

Desde esta perspectiva, el deporte escolar se concibe como una herramienta formativa y transformadora que fortalece la autoestima, mejora la convivencia escolar y contribuye a la formación de una ciudadanía crítica, empática y comprometida con la justicia social. Las y los estudiantes son considerados agentes activos de cambio capaces de ejercer su autonomía con responsabilidad, equidad y respeto hacia la diversidad.





Conoce tu Guía Didáctica (Simbología)

Ícono	Descripción
	Lectura: Indica que el estudiante deberá realizar la lectura correspondiente a los conocimientos básicos del Programa de Estudio. Esta lectura proporciona los fundamentos teóricos esenciales para el desarrollo del submódulo.
	Material audio visual: Representa recursos audiovisuales complementarios que refuerzan los contenidos básicos del Programa de Estudio. Se sugiere visualizar el material a través de un video, generalmente indicado con un código QR proporcionado por el docente.
	Actividad: Sección destinada a una actividad teórica o escrita que permite al estudiante aplicar, reflexionar o consolidar los aprendizajes esperados del Programa de Estudio. Su producto puede ser utilizado como parte de la evaluación formativa.
	Práctica: Momento para realizar una actividad práctica guiada que vincula la teoría con la práctica. Permite aplicar los conocimientos adquiridos y suele acompañarse del instrumento de evaluación o reporte de prácticas correspondiente.
	Docente explica: Espacio sugerido para que el docente profundice, ejemplifique o adapte los conocimientos del Programa de Estudio al contexto de su grupo o comunidad educativa.
	Actividad SIGA: Indica la actividad o producto que debe ser registrado en la plataforma SIGA como evidencia obligatoria del avance del estudiante. La palabra “EVIDENCIA” debe aparecer resaltada.





Ícono	Descripción
	Evaluación Diagnóstica: Actividad inicial del submódulo que permite identificar los conocimientos previos del estudiante. Sus resultados orientan la planeación didáctica y las estrategias de acompañamiento.
	Instrumento de evaluación: Documento que establece los criterios, niveles de desempeño y ponderaciones que se utilizarán para evaluar el producto esperado. Puede presentarse como rúbrica, lista de cotejo u otro formato adecuado.
	Encuadre: Presenta el esquema de evaluación del submódulo, señalando los porcentajes asignados a cada tipo de actividad o evidencia, así como acuerdos generales entre docente y estudiantes.
	Dosificación: Calendario que muestra la distribución de los conocimientos del Programa de Estudio a lo largo del semestre. Incluye fechas, temas y actividades a desarrollar.
	PAEC: Proyecto Aula-Escuela-Comunidad, una estrategia de innovación educativa que vincula el aprendizaje con el entorno social. Aquí se trabajan productos integradores o actividades comunitarias.
	Estudio independiente: Actividad diseñada para que el estudiante trabaje de manera autónoma. Refuerza contenidos, promueve la autoevaluación y fomenta hábitos de estudio fuera del aula.
	Conflicto Cognitivo: Presenta una situación problema, caso o pregunta retadora que genera duda o sorpresa, motivando al estudiante a cuestionar sus ideas previas y activar su pensamiento crítico.



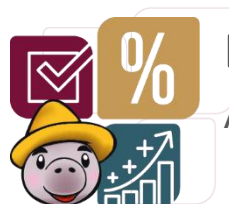
Ícono	Descripción
	Audio o Podcast: Recurso auditivo que complementa el contenido. Puede incluir entrevistas, narraciones, explicaciones o reflexiones, y está diseñado para fomentar la comprensión auditiva y la autonomía del estudiante.
	Tarea (Extramuros): Actividad que se desarrolla fuera del horario escolar, en casa o en el entorno del estudiante. Refuerza lo aprendido en clase y promueve la vinculación del conocimiento con la vida cotidiana.
	Material Didáctico: Recursos físicos o digitales sugeridos para apoyar la comprensión de los contenidos. Pueden ser hojas de trabajo, objetos manipulables, apps o sitios web, entre otros.
	Actividad lúdica: Propuesta de aprendizaje basada en el juego, diseñada para fomentar la participación, la creatividad y la comprensión de los contenidos de forma dinámica y significativa; empleando gamificación o ludificación.
	Retroalimentación: Momento para que el docente brinde comentarios constructivos sobre el desempeño del estudiante, con el fin de fortalecer su proceso de aprendizaje y orientar mejoras.
	Reforzamiento: Actividades propuestas para repasar, practicar o ampliar los contenidos que el estudiante no ha dominado aún. Incluye actividades adicionales o adaptadas para facilitar su comprensión. Se desarrolla durante las “SEMANAS DE REFORZAMIENTO”.
	¿Quién era?: Espacio destinado a presentar la vida y obra de personajes históricos y de aportación relevante y relacionada con el contenido de la UAC. Favorece la conciencia histórica.





Ícono	Descripción
	Recordatorio: Nota breve que resalta información importante, fechas clave o instrucciones específicas que el estudiante debe tener presentes durante su trabajo.
	Importante: Indicación destacada de un contenido, concepto o dato que requiere especial atención por su relevancia en la comprensión general del tema.
	COBA-nota: Espacio dedicado a compartir noticias, curiosidades, casos reales o experiencias significativas relacionadas con el contenido, vinculando el aprendizaje con la actualidad.





Encuadre de la UAC

Actividades Físicas y Deportivas I

La UAC de Actividades Físicas y Deportivas Tiene por objetivo adoptar el hábito de la actividad física y deportiva, propiciar el sentido de la cooperación, y el desarrollo armónico de la personalidad de la comunidad estudiantil, reconociendo los beneficios de estas actividades no solo a la salud física, sino a la psicológica, emocional y social. Su integración apunta hacia la igualdad a través de actividades que promueven la inclusión, y la erradicación de prácticas discriminatorias.

Primer parcial

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Asistencia y participación/trabajo en clase	1	10 %
	Mapa conceptual de las capacidades físicas, sus pruebas y desarrollo	2	20 %
	Tabla de datos del índice de masa corporal	1	10 %
	TEST DE RUFFIER.	1	10 %
	Tabla de la valoración de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, flexo-elasticidad y resistencia.	2	20 %
	Manual o tutorial de la valoración de las capacidades físicas.	3	30 %
Total			100 %

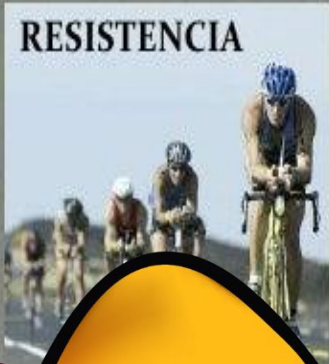


Segundo parcial

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Asistencia y participación/trabajo en clase	1	10%
	Infografía: Actividad física beneficiosa para la salud, los tipos de actividad: física ligera, física moderada y vigorosa y desarrollo de las capacidades físicas.	2	20%
	Participación y realización de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, flexo-elasticidad y resistencia.	3	30%
	Plan mensual de actividades físicas y ficha de registro de ejecución de actividades físicas	4	40%
		Total	100%

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA



FUERZA

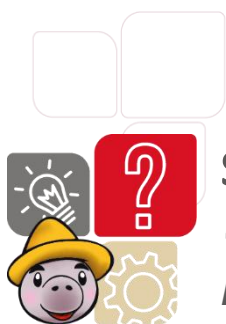


FLEXIBILIDAD



Situación Didáctica 1:

"Actívate con Propósito: Deporte, Derechos y Bienestar"



Situación de Aprendizaje:

"Actívate con Propósito: Deporte, Derechos y Bienestar"

Propósito de la situación

Los estudiantes reconozcan y ejerzan su derecho al acceso a actividades físicas y deportivas, integrándolas en su vida diaria como hábitos saludables. A través de la participación en estas actividades, se busca fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad, promoviendo un desarrollo armónico de su personalidad. Además, se pretende que los estudiantes practiquen actividades físicas y recreativas para fortalecer su bienestar integral, expresando sus emociones y estableciendo vínculos interpersonales saludables.

Aprendizajes de trayectoria:

Responsabilidad Social: Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

Cuidado Físico Corporal: Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

Bienestar Emocional Afectivo: Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones:

1. Reconoce los derechos de acceso a las actividades físicas y deportivas que ofrecen las distintas instituciones de su contexto (federales, estatales y municipales) mismas que propician estilos de vida saludables, y las integran en su trayectoria escolar y en su vida cotidiana.
2. Integra las actividades físicas, deportivas y recreativas como parte de sus hábitos de saludables cotidianos, reconociendo su corporeidad, la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo,





desde el respeto a la diversidad sexo genérica, étnica y cultural, para el desarrollo armónico de su personalidad.

3. Practica actividades físicas y recreativas como parte de su bienestar y desarrollo integral, para favorecer la expresión de sus emociones y vínculos interpersonales saludables.

Problema del contexto

En el plantel, muchos estudiantes no reconocen la importancia de las actividades físicas y deportivas, ni acceden a las opciones que ofrecen las instituciones locales. Esto ha llevado a un bajo compromiso con estilos de vida saludables. Además, actitudes individualistas y competitivas generan tensiones y falta de respeto hacia la diversidad en las clases de educación física, afectando la cooperación y el ambiente inclusivo. Esta dinámica también limita la expresión emocional y la construcción de relaciones saludables entre los estudiantes.

Conflicto cognitivo

1. ¿Por qué es importante participar en actividades físicas y deportivas fuera del horario escolar, y cómo puede esto influir en tu bienestar personal?
2. Si sabes que en tu comunidad existen espacios y programas deportivos accesibles, ¿por qué crees que tan pocos estudiantes los utilizan regularmente?
3. ¿Cómo afecta la actitud individualista o competitiva dentro de un equipo o grupo deportivo a la dinámica de trabajo y al resultado final?
4. ¿Qué papel juega el respeto hacia las diferencias sexo genéricas, étnicas y culturales en la creación de un ambiente deportivo inclusivo y cooperativo?
5. ¿De qué manera las actividades físicas y recreativas pueden ayudarte a expresar tus emociones y fortalecer tus relaciones interpersonales?





SESIÓN 1: ¿Que son las capacidades Físicas?



ACTIVIDAD 1: Bienvenida

Para iniciar puedes anotar los criterios de evaluación y los acuerdos para una sana convivencia en las sesiones de clase establecidos junto con el docente, para tenerlo presente en el desarrollo de la secuencia y puedas desarrollar tus conocimientos, habilidades, actitudes y valores a través de las actividades deportivas y recreativas.

Sugerencias:

-Área de trabajo: Aula
-Tiempo de actividad: 40 minutos.



ACTIVIDAD 2: EVALUACION DIAGNOSTICA

Valoración diagnóstica Antes de conocer a nivel general las pruebas de las capacidades físicas, sistemas energéticos, las pruebas de capacidades físicas y desarrollo de las capacidades física; Te invitamos a unir con una línea con el concepto el párrafo que creas sea su significado:

Sugerencias:

-Área de trabajo: Aula
-Tiempo de actividad: 10 minutos.



	Conceptos	Significados
Numero de	Capacidades físicas	son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas



capacidades físicas

características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

pruebas de
valoración física

son pruebas para saber cuánto cuesta mi material para realizar las actividades físicas.

Objetivo pruebas de
valoración física

Cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplos de actividad vigorosa son el baile rápido, deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc.) a un nivel avanzado, etc.

20

Son el conjunto de elementos que componen la condición física.

11

SESIÓN 2: Conceptos de las capacidades Físicas



ACTIVIDAD 1: “Conociendo capacidades físicas y las pruebas de capacidades físicas”

Sugerencias:

-Área de trabajo: en el salón de clases.

-Tiempo de actividad: 20 minutos.





Lee con atención los siguientes textos y ve los videos que se te presentan a continuación:

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

- Nos referimos a capacidades como la La Flexo elasticidad (flexibilidad), la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.



Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica.

2.- CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: condicionales y coordinativas, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:



- La Flexo elasticidad. (flexibilidad)

- La fuerza.
- La resistencia
- La velocidad
- La destreza



Capacidades físicas coordinativas.

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo. Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

- El equilibrio.
- La coordinación.
- El ritmo
- La orientación.





- La reacción.
- La adaptación

	Definición y división de las capacidades físicas:	https://www.youtube.com/watch?v=EjRb_hT9BWE
---	--	---

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.



Podemos hablar de dos tipos de condición física:

- General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.
- Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos las pruebas **de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una

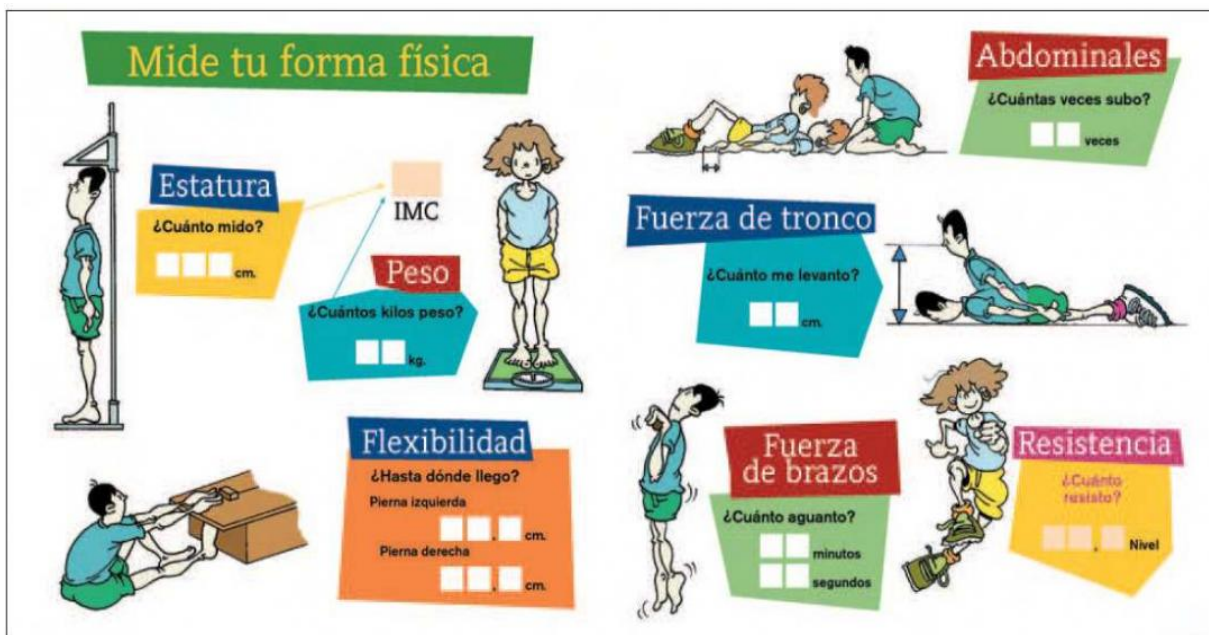




forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

- 1º. En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.
- 2º. En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.



Características de las pruebas.

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

- Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.





- **Fiabilidad:** es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- **Objetividad:** Si se aplica la misma prueba a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- **Discriminabilidad:** la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- **Estandarización:** debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- **Facilidad:** su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- **Adecuación:** también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos una prueba habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

- **Físicas:** aparato mal calibrado
- **Psicológicas:** distinta motivación de los alumnos.
- **Fisiológicas:** diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento.

Por otra parte, para la organización y administración de las pruebas es necesario tener en cuenta:

- **Antes:** selección de las pruebas, conocimiento de la prueba, equipo e instalaciones, información que hay que dar.
- **Durante:** seguridad en la ejecución, motivación y demostración.
- **Después:** adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales.



Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

- Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.
- Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.





- Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.
- Dotar de autonomía al alumno/a.
- Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

	test o pruebas de las capacidades físicas:	https://www.youtube.com/watch?v=sdgQZ5g3n4M
--	--	---



ACTIVIDAD 2: Mapa conceptual de capacidades físicas y las pruebas de capacidades

Sugerencias:

- Área de trabajo: en el salón de clases.
- Tiempo de actividad: 15 minutos.



Producto esperado: Al finalizar la lectura y los videos, Posteriormente Realizar un mapa conceptual en su libreta o carpeta su propio concepto de **capacidades físicas y las pruebas de capacidades físicas**.



MAPA CONCEPTUAL DE CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS PRUEBAS DE CAPACIDADES

INSTRUMENTO DE EVALUACION FORMATIVA DE COTEJO 1

DATOS GENERALES

Nombre del alumno(s)

Situación de Aprendizaje:

Producto:

Fecha

Unidad de Aprendizaje Curricular:

Periodo:

Nombre del docente:

Firma del docente:

VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF.	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
10	1-Parte de un concepto central la elaboración del mapa.				
10	2-El mapa contiene el nombre del tema.				
10	3- Presenta una jerarquización las ideas presentadas.				
10	4-Presenta conceptos, palabras de enlace y/o proposiciones.				
10	5-Contienen los ideas o conceptos principales del tema.				
10	6-Se establece la relación entre los conceptos.				
10	7-La selección de los conceptos han sido elaboradas adecuadamente.				
10	8-Los conceptos están en recuadros/nubes/óvalos.				
10	9-El diseño del mapa impacta visualmente.				
10	10-Sintetiza adecuadamente el tema propuesto				
100	Total				



ACTIVIDAD 3: Calculando mi índice de masa corporal.

Lean el concepto del IMC y sus instrucciones para llevarlo a la práctica, es necesario que apliques los pasos adecuadamente para obtener los mejores resultados.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el resultado de la relación entre tu peso y tu estatura, es uno de los métodos más utilizados y prácticos para identificar el grado de riesgo asociado con la obesidad. Tu salud es una razón de peso, ¡te invitamos a calcular el tuyo!

Sugerencias:
-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo: 15 minutos.
-Materiales: báscula y metro



Material necesario:

- Báscula.
- Cinta métrica.
- Hojas blancas o libreta.
- Lapicero o lápiz.

Nota: En el caso que no tengas a la mano estos materiales se trabaja con la talla y el peso más actual de la última vez que haya hecho una valoración médica.

La actividad se realizará de manera individual.

Instrucciones:

Para tener tu peso.



- Encender la báscula esperar que este en cero y subirse a la báscula, mantenerse sobre la báscula hasta que aparezca su peso, anotarlo en la hoja o libreta.





Para tener tu talla o altura.

- Pegar la cinta en la pared de manera vertical, lo siguiente es tener el lápiz o lapicero en la mano, pararse de espaldas para con la espalda recta y si cuentas con ayuda pedir que marque o en la cinta lo que medio, si no cuentas con la ayuda puedes marcar tú mismo la cinta y luego anotar tu talla en la hoja o libreta.



CON LOS DATOS OBTENIDOS: Calcular el índice de masa corporal es sencillo, y nos permite conocer lo que debemos hacer para corregir nuestro

$$IMC = \frac{60 \text{ KG}}{(1.75 \times 1.75)} = 19.59$$

- problema derivado de nuestro peso en relación con nuestra estatura. Basta con dividir nuestro PESO en kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.

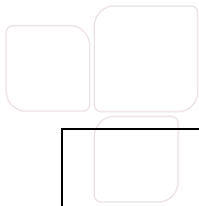
$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)





video de apoyo para para calcular I.M.C:	https://www.youtube.com/watch?v=ARPFufAjXQ
Página para calcular I.M.C:	http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc
Aplicación apoyo para calcular I.M.C:	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.splendapps.bmicalc

- Conforme a tu resultado obtenido busca tu rango de índice de masa corporal y anótalo en el siguiente espacio.

Tabla de datos del índice de masa corporal:		Nombre:	
		Grupo:	Grado:
	PESO:		TALLA:
I.M.C:		Valoración	





SESIÓN 3: Mi cuerpo y sus límites.



ACTIVIDAD 1: Test de Ruffier.

Materiales: Cronometro del celular, reloj de mano, Lápiz o lapicero, Celular.

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.



El docente solicita primero les solicita leer el significado del “TEST DE RUFFIER” y las instrucciones de cómo realizarlo:

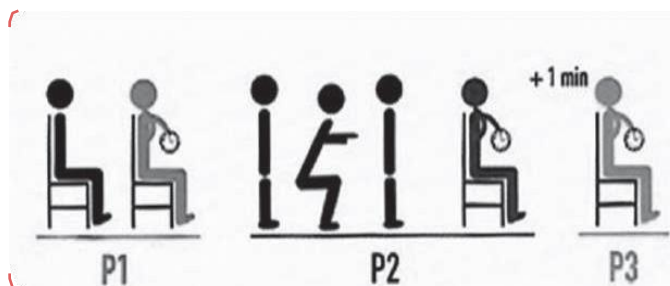
Una de las pruebas que nos permite conocer nuestra aptitud física, es la del método Ruffier / Dickson, y que podemos medir a través de la frecuencia cardiaca (pulso), que puede ser tomada: con nuestros dedos índice y medio en la arteria carótida, localizada en ambos lados a la altura del cuello, o en la arteria radial, ubicada en la muñeca cara posterior. Se utiliza la siguiente fórmula:

$$\frac{(T1+T2+T3 - 200)}{10} = \text{Indice Ruffier}$$

PROCEDIMIENTO PARA DESARROLLAR LA FÓRMULA:

» T1: Se toma el pulso cuando se encuentre en reposo, con duración de un minuto (es recomendable hacerlo por 15 segundos y multiplicar por cuatro). Tomar registro del número de pulsaciones en reposo.

» T2: Realizar una serie de ejercicios físicos durante un minuto, por ejemplo: trotar, saltar, correr, o cualquier actividad física durante un minuto continuo.





» Después del ejercicio, anotar el número de pulsaciones (es recomendable hacerlo por 15 segundos y multiplicar por cuatro).

» Hacer pausa de reposo por un minuto.

» T3: Se hace una nueva toma de pulsaciones (es recomendable hacerlo por 15 segundos y multiplicar por cuatro), anotar el resultado.

» Utilizar la fórmula de Ruffier / Dickson para sumar las tres muestras: al número total de las tres tomas, se le resta 200, y dividirlo entre diez. De esta manera se obtiene el resultado.

$(P1+P2+P3)-200/10 =$ tu respuesta cardiaca al esfuerzo.

Después de conocer la fórmula y el procedimiento para desarrollar “**TEST DE RUFFIER**”, deberás registrar los datos de este ejercicio para saber cuál es tu frecuencia cardiaca, en la siguiente tabla:

Diagnóstico	Aplicación de datos	Resultado
T 1 ____ Pulsaciones	$(\quad + T2 + T3 - 200) =$ _____ 10	T 1 ____
T 2 ____ Pulsaciones	$(\quad + \quad + T3 - 200) =$ _____ 10	T 2 ____
T 3 ____ Pulsaciones	$(\quad + \quad + \quad - 200) =$ _____ 10	T 3 ____ Resultado final de pulsaciones: _____





Videos apoyo para la
prueba de RUFFIER:

<https://youtu.be/9dsEV6ws4H4>

Tabla comparativa:

HOMBRES			MUJERES		
Edad	Promedio	Por debajo del promedio	Edad	Promedio	Por debajo del promedio
14 - 16	N7 V1	N7 V6	14 - 16	N6 V1	N5 V1
17 - 20	N7 V6	N7 V3	17 - 20	N6 V8	N5 V2
21 - 30	N7 V8	N7 V5	21 - 30	N6 V6	N5 V1
31 - 40	N7 V7	N7 V4	31 - 40	N6 V3	N4 V6
41 - 50	N7 V9	N7 V2	41 - 50	N6 V5	N4 V2

Donde:

N: Nivel

V: Vuelta

Bizley et all (2010).





ACTIVIDAD 2: TESTS DE VALORACIÓN DE LA FUERZA

El docente explica la forma de realizar la Prueba de valoración de la fuerza: Esta prueba tiene como propósito conocer la fuerza que posee el evaluado de acuerdo con el tiempo estipulado.

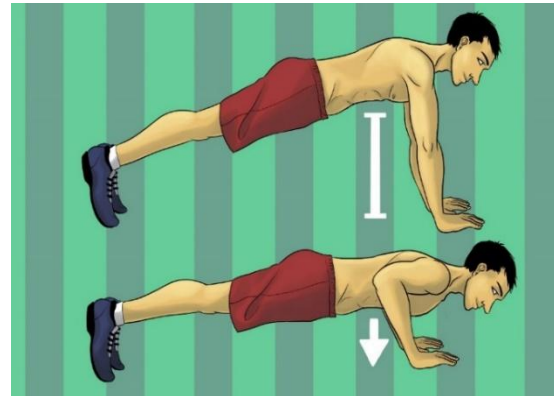
Instrucciones para la realización de la prueba de (lagartijas en 30 segundos):

1. Colocado boca abajo), con los pies y manos apoyados sobre el suelo, el tronco recto y las manos separadas una distancia similar a la anchura de hombros, deberemos realizar el mayor número de flexiones-extensiones de brazos.
2. En cada repetición se extenderán los brazos y se flexionarán hasta que los codos estén a la misma altura que la espalda.
3. Contabilizaremos cada repetición realizada de forma correcta, no contando las medias flexiones en el tiempo requisitado.

Variantes: incrementar el tiempo de realización de la prueba, o (puede realizar Test de lanzamiento peso y Test de lanzamiento de balón Medicinal).

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo: 20 minutos.
-Materiales: colchonetas





	Test del tren superior	https://www.youtube.com/watch?v=IPTmXmqFiZI
--	------------------------	---

Tabla de resultado del Flexión de brazos en el suelo (lagartijas en 1 minuto):

Tabla de clasificación:

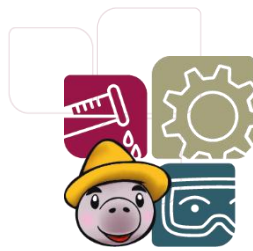
Valoración	Hombres	Mujeres
Baja	<17	<11
Regular	18 – 22	12 – 17
Aceptable	23 – 28	18 – 24
Bueno	29 - 38	25 – 32
Excelente	>39	>33

POLLOCK ML. WILMORE JH, FOX MS. HEALTH THROUGH PHYSICAL ACTIVITY, NEW YORK: JONH WILEY & SONS. 1978.

Rellenar Tabla de anotación de la valoración de las pruebas de las capacidades físicas que se encuentra al final de la sesión 5.

	Test De Fuerza Abdominal De 30 Segundos	https://www.youtube.com/watch?v=clqXp5M-sK0
	Valoración de la Condición Física Test de Salto Horizontal ☒	https://www.youtube.com/watch?v=azobry2EPbw





ACTIVIDAD 3: TESTS DE VALORACIÓN DE LA VELOCIDAD.

El docente explica la forma de realizar la **valoración de la velocidad a través de la Prueba de 10 X 5m:**

Objetivo: Sirve para medir la velocidad del estudiante. Consiste en recorrer una pequeña distancia de 5 metros 10 veces. Durante toda la prueba, el ejecutante debe traspasar completamente la línea con ambos pies.

Sugerencias:
-Área de trabajo:
patio
pedagógico
-Tiempo: 20
minutos.
-Materiales: cinta
métrica, tiza y
cronometro



	Test de velocidad 10x5	https://www.youtube.com/watch?v=CB_yh5TcjaE
--	-----------------------------------	---

Instrucciones:

- En una superficie plana, marcaremos dos líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.
- Al oír la señal de salida, deberemos realizar un sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia.



- Cada línea deberá traspasarse 5 veces.
- Cuando, en el último desplazamiento, traspasemos la línea de salida, se parará el cronómetro.





- En esta prueba se invalida un intento cuando el ejecutante no realiza el recorrido como se muestra en la imagen o cuando no se ejecuta completamente.

Rellenar Tabla de anotación de la valoración de las pruebas de las capacidades físicas que se encuentra al final de la sesión 5.

Video de sugerencia para la valoración de la velocidad:

	TEST DE ILLINOIS /test de agilidad (tutorial)	https://www.youtube.com/watch?v=CPsNLPhADU
	Tutorial prueba velocidad gestual	https://www.youtube.com/watch?v=aH3PhAxf4aY

SESIÓN 4: Que tan resistente y flexible soy.



ACTIVIDAD 1: Calentamiento:

El docente explica el objetivo del calentamiento y requiere la realización:

El docente explica **el objetivo**: El calentamiento en la actividad física es el conjunto de movimientos suaves realizados en repeticiones y previas a la actividad física, estas ayudan a la preparación psicológica y física de una persona antes de realizar movimientos de moderada o de alta intensidad, además, favorece la elasticidad muscular y lubricación articular previniendo alguna lesión.

Luego solicita la práctica de:

- Los estiramientos de todas las secciones del cuerpo. (Explicar a los alumnos que hagan los estiramientos hasta donde su cuerpo les deje y no esforzarse para evitar lesiones).
- Ejercicios de movilidad articular.

Sugerencias:
-Área de trabajo:
patio
pedagógico
-Tiempo: 5
minutos.
-Materiales: cinta
métrica, tiza y
cronometro





- Ejercicios de desplazamiento.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



video de apoyo 5 Mejores
Ejercicios para Calentamiento
General con Guillermo Andreu

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZxKsujLvvg>





ACTIVIDAD 2: TESTS DE VALORACIÓN DE LA RESISTENCIA por medio del “yo-yo” test

El docente Presenta el objetivo y la forma de elaborar la prueba de valoración de la resistencia por medio realización de El “Yo-Yo”

Test:

Objetivo: Creado por el Jens Bangsbo en Dinamarca, el yo-yo test

ha probado ser una de las pruebas indirectas más fiables en todo el mundo. Su objetivo es muy claro:

medir el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva (aumenta su dificultad en el tiempo) y máxima (termina cuando el atleta ya no puede continuar con la prueba).

Sugerencias:
-Área de trabajo:
patio
pedagógico
-Tiempo: 15 minutos.
-Materiales: cinta métrica, tiza, cronometro y conos



Instrucciones:

La prueba consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre un tramo de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. Estos 20 metros suelen estar demarcados por dos líneas rectas y paralelas que los deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora.

Efectivamente, una de las características del yo-yo test es el empleo de una cinta que emite una serie de “bips” a intervalos regulares, marcando el ritmo de la carrera. A medida que la carrera se vuelve más rápida y agobiante, los deportistas comienzan a dejar la prueba.



	YOYO TEST - ¡EXPLICACIÓN DESDE CERO!:	https://www.youtube.com/watch?v=6p4Y4mxePFA
	Aplicación del test de yo-yo	https://play.google.com/store/apps/details?id=rudy.android.yoyo&hl=es_PA
	AUDIO Y PLANILLA DE YOYO TEST	https://www.youtube.com/watch?v=44Od78CnL8A

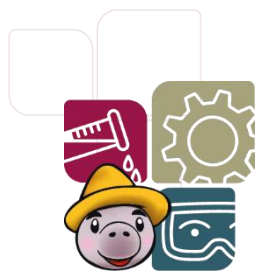
Rellenar Tabla de anotación de la valoración de las pruebas de las capacidades físicas que se encuentra al final de la sesión 5.

El yo-yo test tiene 3 variantes:

- 1) Yo-yo de resistencia: cuya finalidad es determinar el consumo máximo de oxígeno.
- 2) Yo-yo de resistencia intermitente: cuya finalidad es medir la capacidad de resistencia intermitente.

3) Yo-yo de recuperación intermitente: cuya finalidad es medir la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes progresivos. A su vez, la prueba dispone de 2 niveles de dificultad. El primer nivel, recomendado para principiantes, comienza a 8 km/h, lo que equivale a decir que se dispone de 9 segundos para cubrir los primeros 20 metros. Si un deportista llega a nivel 16 o 17, puede iniciar la próxima prueba desde nivel 2, donde la velocidad de inicio es superior a los 11 km/h. El yo-yo test ha demostrado su efectividad sobre todo en el campo de los deportes de conjunto, gracias a su carácter de especificidad. Por tal motivo, en actividades tales como handball, voleibol o basquetbol, el yo-yo test se vuelve un instrumento de evaluación sumamente eficaz, y de mayor grado de correlación a otras pruebas individuales.





ACTIVIDAD 3: Test de valoración de la elasticidad mediante Test de krauss-weber

El docente Expone el objetivo y la forma de ejecutar la Prueba de valoración de la flexo-elasticidad mediante Test de krauss-weber, para luego solicitar su realización:

- Elaborado en 1960, sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de pie con piernas juntas y extendidas.
- Mide la amplitud del movimiento en término de centímetro, se diferencia de la anterior puesto que es tomado desde posición de pie en lugar de la de sentado. También mide la flexibilidad en centímetros.
- Rellenar Tabla de anotación de la valoración de los test de las capacidades físicas que se encuentra al final de la sesión 5.

Sugerencias:
-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo: 5 minutos.
-Materiales: cinta métrica, tiza, cronometro y conos



Test de Flexibilidad de KRAUSS Y
WEBER / EDAF Jaime Pavez

<https://www.youtube.com/watch?v=c9sBDhLgAmI>



ACTIVIDAD 4: TEST DE TORSIÓN DEL TORSO

El docente Expone el objetivo y la forma de elaborar del TEST DE TORSIÓN DEL TORSO, para luego solicitar su elaboración:

- Nos sirve para valorar la flexibilidad o rotación de la cintura. Se comienza desde un Angulo de 45° e ir rotando la cintura hasta alcanzar el Angulo que aguanten las articulaciones 190° es excelente.
- Es importante mantener la posición de pie parado firme y solo rotar la cintura no los pies.
- Seleccionar la mejor marca de tres intentos.

Sugerencias:
-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo: 5 minutos.
-Materiales: cinta métrica, tiza, cronometro y conos



ACTIVIDAD 5: FLEXO-ELASTICIDAD PROFUNDA DEL CUERPO.

El docente Expone el objetivo y la forma de realizar la prueba Flexo elasticidad profunda del cuerpo para luego solicitar su realización:

El objetivo: de esta prueba es medir tu grado de flexibilidad del cuerpo.

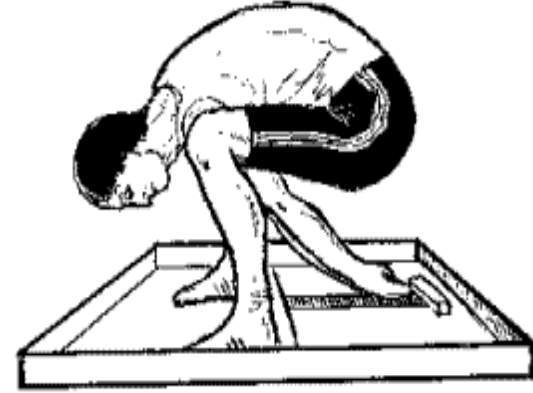
Instrucciones:

Sugerencias:
-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo: 5 minutos.
-Materiales: cinta métrica, tiza, cronometro y conos





- Para ello, debes colocarte en cuclillas sobre las marcas señaladas, como indica la figura, y pasar las manos por entre las piernas y entre ambos pies, intentando deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla.
- Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica.



ACTIVIDAD 6: Test de Split lateral



El docente Expone el objetivo y la forma de efectuar la prueba Test de Split lateral para luego solicitar su ejecución:

- El objetivo de esta prueba es medir tu grado de flexibilidad del cuerpo.
- Para desarrollar la prueba busca donde sentarte y apoyar tu espalda en una superficie puede ser en una pared posteriormente debes abrir las piernas lateralmente hasta tu Maxima tomaremos la medida en centímetros.





Tabla de anotación de la valoración de las pruebas de las capacidades físicas:

Valoración de fuerza			
Nombre:			
Sexo:			
Edad:			
Repeticiones realizadas:			
		Valoración de acuerdo con la tabla:	
1. PRUEBA DE 10 X 5m.			
1er INTENTO	TIEMPO	Segundos	
2do INTENTO	TIEMPO	Segundos	





YOYO TEST



Nivel	distancia	Tiempo	beeps	velocidad

TEST DE KRAUSS-WEBER



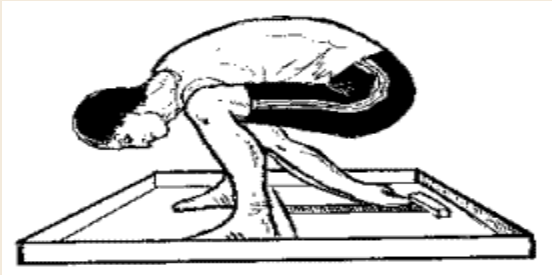
PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO	TERCER INTENTO	MEJOR RESULTADO



TEST DE TORSIÓN DEL TORSO.





PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO	TERCER INTENTO	MEJOR RESULTADO
FLEXO ELASTICIDAD PROFUNDA DEL CUERPO.			
			
PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO	TERCER INTENTO	MEJOR RESULTADO
Test de Split lateral.			
			
PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO	TERCER INTENTO	MEJOR RESULTADO





ACTIVIDAD 7: realizar un manual o tutorial de la valoración de las capacidades física.

El docente solicita realizar un manual o tutorial de la valoración de las capacidades físicas, tomando como referencia lo trabajado en las clases anteriores, **que se entregara en la sesión 7.**

Apoyarse de los siguientes ejemplos:

Ejemplo de manual de valoración de capacidades físicas:

<https://es.slideshare.net/slideshow/manual-para-evaluadores-de-capacidad-funcional-28561140/28561140#3>

Ejemplos de tutoriales de valoración de capacidades físicas:



	¿Cómo EVALUAR las CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS por medio de PRUEBA sencillos de realizar? - EXPLICACIÓN	https://www.youtube.com/watch?v=cK_Qpr-1TWs
	Test de capacidades: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y velocidad.	https://www.youtube.com/watch?v=duAgaegzpAY





SESIÓN 5: Derechos, Hábitos y Vínculos Saludables

ACTIVIDAD 1: Lluvia de ideas de Promoción de la Salud y Bienestar Integral a través de la Actividad Física y deportiva.

"Lluvia de ideas de: "Promoción de la Salud y Bienestar Integral a través de la Actividad Física y **deportivas**: Derechos, Hábitos y Vínculos Saludables".

1. Introducción al Tema

- Presenta brevemente el tema: "Promoción de la Salud y Bienestar Integral a través de la Actividad Física y Deportiva".
- Explica que el objetivo es generar ideas sobre cómo integrar la participación en actividades físicas, hábitos saludables, y vínculos emocionales en la vida de los estudiantes.

2. Generación de Ideas

- División en Subtemas:
- Derecho a participar en actividades físicas y deportivas.
- Fomento de hábitos saludables a través de la actividad física.
- Fortalecimiento del bienestar integral mediante actividades recreativas.
- Dinámica: Pide a los participantes que compartan ideas para cada subtema. Anota todas las ideas sin juzgarlas.

3. Organización y Priorización

- Agrupa ideas similares y permite que los participantes voten por las más relevantes.
- Selecciona las ideas más votadas para enfocarse en ellas.

Sugerencias:
-Área de trabajo: aula.
-Tiempo: 25 minutos.
-Materiales: marcadores, cartulina y cinta con pegamento





4. Cierre

- Resume las ideas seleccionadas y discute brevemente cómo podrían implementarse.



ACTIVIDAD 2: “Debate guiado”: la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.

Sugerencias:

- Área de trabajo: aula.
- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: marcadores, cartulina y cinta con pegamento



El docente Aplica la técnica diálogo-discusión **mencionando** el tema a discutir: la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad:

- Mencionar el tema a discutir: la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.
- Realizar un debate: *la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.*



Dividir al grupo en 2 subgrupos:

- Subgrupo 1: dará puntos a favor del tema.
- Subgrupo 2: dará puntos en contra del tema.

a) Establecer reglas de participación con la

participación del grupo:





- Ser breve y concreto al hablar.
- No subestimar al otro.
- Evitar los gritos.
- Acompañar las críticas con propuestas.
- No salir del tema planteado.

Abrir la discusión recordando el tema a discutir: la importancia de adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad.

SESIÓN 6: Yo Desarrollo Mis Capacidades Físicas y Evaluación Sumativa I



ACTIVIDAD 1: Exposición y Revisión del manual o tutorial del Desarrollo De Las Capacidades Físicas.

El docente indica que cada uno de los equipos formados deberán presentar su material elaborado, el docente será el moderador y dará el orden de quipos a exponer, al final se realizarán una lluvia de ideas y el docente reforzará los conocimientos.

Con base a lo diseñado y expuesto, deberá llenar el siguiente instrumento de evaluación.





Hace uso de las características de elaboración	Posee todas las características del formato de elaboración de las actividades y técnicas	Posee el mayor número de características	Posee algunas características, aunque no todas	No posee ninguna o posee muy pocas características en cuanto al formato de las actividades y técnicas
Entrega en tiempo y forma	El manual se entregó a tiempo y posee calidad en su entrega, diseño y contenido	El manual no se entregó a tiempo, sin embargo, es un trabajo adecuado en su contenido y entrega	El manual se entregó a tiempo, pero carece en su totalidad de calidad	El manual no se entregó a tiempo y carece de calidad en su total entrega
CALIFICACIÓN Máximo 20 puntos				

ACTIVIDAD 2: Revisión portafolios de actividades primer parcial.

El docente lleva a cabo la revisión de los portafolios correspondientes al objetivo de valorar la participación, el cumplimiento, y el desempeño durante las sesiones prácticas. Este análisis permite identificar evidencias de aprendizaje en relación con las competencias técnicas y el desempeño técnico como la reflexión sobre el trabajo en equipo, la colaboración durante las actividades.





MARCAR SI/NO CUMPLIO CON LAS ACTIVIDADES		
Actividades	SI	NO
Mapa conceptual de las capacidades físicas, sus pruebas y desarrollo		
Tabla de datos del índice de masa corporal		
TEST DE RUFFIER.		
Tabla de la valoración de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, flexo-elasticidad y resistencia.		
Manual o tutorial de la valoración de las capacidades físicas		





Situación Didáctica 2:

"Habilidades en Acción: Construyendo Bienestar a través de la actividad física y el Deporte".



Situación de Aprendizaje:

"Habilidades en Acción: Construyendo Bienestar a través de la actividad física y el Deporte".

Propósito de la situación

Que las y los estudiantes desarrollen y fortalezcan sus habilidades motrices y socioemocionales mediante actividades físicas y deportivas, promoviendo así una mayor conciencia corporal, así como el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva, contribuyendo al bienestar individual y colectivo en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Aprendizajes de trayectoria:

Responsabilidad Social: Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

Cuidado Físico Corporal: Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

Bienestar Emocional Afectivo: Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones:

4. Desarrolla habilidades motrices mediante las actividades físicas y deportivas para apropiarse de elementos como: el esquema, la imagen y la conciencia corporal, que favorecen vínculos interpersonales saludables, en diversas situaciones de la vida cotidiana.
5. Realiza actividades físicas, de recreación y deporte para desarrollar habilidades socioemocionales como la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva para promover el bienestar individual y colectivo.





Problema del contexto

En el plantel, Sofía y Pedro enfrentan desafíos en las actividades físicas debido a su falta de autoconfianza y habilidades sociales. Sofía evita participar por miedo a ser juzgada, mientras que Pedro prefiere actuar de manera independiente, sin colaborar con el grupo. Esta desunión genera un ambiente competitivo y tenso, afectando tanto el rendimiento deportivo como la cohesión grupal. Las dificultades impiden que los estudiantes desarrollen vínculos saludables y habilidades socioemocionales necesarias para su bienestar en la escuela.

Conflicto cognitivo

1. ¿Por qué crees que es importante colaborar en equipo durante las actividades físicas, en lugar de solo enfocarte en tu propio desempeño?
2. ¿Cómo afecta la manera en que percibimos nuestro cuerpo y el de los demás en nuestra participación en actividades grupales?
3. ¿Qué consecuencias puede tener el no respetar las diferencias individuales en un equipo?
4. ¿Cómo podrías mejorar tu rendimiento si te apoyaras más en tus compañeros durante las actividades deportivas?
5. ¿De qué manera crees que las habilidades motrices y socioemocionales están conectadas para lograr un mejor ambiente de convivencia en el grupo?



SESIÓN 1: ¿Cómo trabajaremos?

Inicio



ACTIVIDAD 1: BIENVENIDA

Para iniciar puedes anotar los criterios de evaluación y los acuerdos para una sana convivencia en las sesiones de clase establecidos junto con el docente, para tenerlo presente en el desarrollo de la secuencia y puedas desarrollar tus conocimientos, habilidades, actitudes y valores a través de las actividades deportivas y recreativas.

Sugerencias:
-Área de trabajo: Aula
-Tiempo de actividad: 30 minutos.



ACTIVIDAD 2: EVALUACION DIAGNOSTICA

Valoración diagnóstica Antes de conocer a nivel general las capacidades físicas, sistemas energéticos, las pruebas de capacidades físicas y desarrollo de las capacidades física; Te invitamos a unir con una línea con el concepto el párrafo que creas sea su significado:

Sugerencias:
-Área de trabajo: Aula
-Tiempo de actividad: 20 minutos.



	Conceptos	Significados
Actividad física		cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar.



El ejercicio físico

Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Actividad física es de intensidad suave

cuando al realizarla se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Como, por ejemplo, paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

Actividad física es de intensidad moderada

Cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplos de actividad vigorosa son el baile rápido, deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc.) a un nivel avanzado, etc.

Actividad es de intensidad vigorosa

Es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física.





SESIÓN 2: ¿Que son las capacidades Físicas?



ACTIVIDAD 1: “Conociendo las actividades físicas, los tipos y el desarrollo de capacidades físicas”

Sugerencias:

-Área de trabajo: en el salón de clases.
-Tiempo de actividad: 25 minutos.



El docente mostrara la actividad a los alumnos con ayuda de las siguientes Instrucciones:

Lee con atención los siguientes textos y ve los videos que se te presentan a continuación:

Actividad física

Introducción

En la actualidad la "actividad física" se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevaencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad. La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta. Desde esta perspectiva, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción, crear los espacios y las condiciones requeridas, y orientar a la población para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud.





Las definiciones de actividad física coinciden en determinar que es toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico. Incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes sesiones de entrenamiento. Al tener claro que son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es de interés general identificar cuáles son las más adecuadas para producir los beneficios relevantes en término de salud, promoviendo una regulación de los procesos metabólicos y de adaptación que aseguren la prevención y el tratamiento de enfermedades.

En general las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices:

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros, otros.
- Actividades recreativas
- Los ejercicios físicos sistemáticos
- El entrenamiento deportivo (Deporte)





Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y consistente. Aquellas actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles.

En consideración con lo anterior, se recomiendan actividades físicas que se caractericen por ser continuas y controladas. En este sentido, destacamos los ejercicios físicos sistemáticos como la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios que se relacionan con las modificaciones que sufren los



diferentes sistemas orgánicos, dentro de un proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a que es sometido el sujeto. Mediante los ejercicios físicos sistemáticos, se puede garantizar que la actividad física para la salud asegura los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares.

La actividad física para la salud basada en el ejercicio físico sistemático contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, se debe incluir una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza. Un aspecto interesante será contar con un abanico de posibilidades que puedan agrupar una cohesión entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica, en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses. En consecuencia, los ejercicios físicos son primordiales para garantizar en las personas una vida más saludable, se encuentran inmersos en las diferentes actividades físicas recomendadas para la salud, las cuales se clasifican en ligeras, moderadas y vigorosas.

Los tipos de actividad:

Actividades Físicas Ligeras

Probablemente estas actividades son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa. Recomendadas para acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca, por esta razón sus efectos son considerados regenerativos.

El metabolismo energético más utilizado en estas actividades es el de los ácidos grasos. La intensidad de trabajo es baja con un rango del ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máx. Se recomienda realizarlas con una frecuencia mínima de 3 sesiones a la semana, y una duración





aproximada de 45 a 60 minutos que incluyen la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma.

El sistema de entrenamiento para desarrollar la capacidad aeróbica es continuo, aunque durante las primeras sesiones se utiliza el método fraccionado con pequeños intervalos de descanso, para permitir el proceso de adaptación al esfuerzo. Inicialmente, se sugiere una progresión de las cargas, manteniendo los tiempos y las intensidades durante tres a cuatro semanas, combinando el trabajo aeróbico (carrera suave o de baja intensidad con caminata). Es importante destacar que al igual que en las demás consideraciones deberá primar el principio de la individualidad (respetando la capacidad funcional y la condición física propia de cada sujeto).

Para lograr un acondicionamiento general de los diversos grupos musculares, se considera importante realizar un trabajo con una frecuencia de 2 sesiones por semana, con cargas de intensidad comprendidas entre el 40% y el 50% de la máxima repetición (utilizar un método indirecto con cargas sub máxima para determinar el %1RM, como por el ejemplo el propuesto por Brzycki (1993) en donde $\%1RM = 102.78 - 2.78 \times \text{No. de repeticiones}$), y se procede a identificar los volúmenes de acuerdo con el % requerido, realizando en un tiempo de 20 a 30 segundos el número de repeticiones que alcance con una velocidad lenta y un movimiento continuo, durante este periodo se busca producir los efectos esperados, garantizándose la estimulación durante el tiempo necesario para la utilización de los diferentes sistemas energéticos y además posibilitando el reclutamiento de un número importante de fibras musculares, promoviendo la síntesis de proteínas y aumentando la capacidad funcional de la célula, logrando con esto, regular los procesos metabólicos en el músculo esquelético mediante los estímulos complejos del ejercicio físico sistemático.

Los ejercicios de flexibilidad deberán estar involucrados en cada una de las sesiones dentro de una dinámica de preparación y recuperación. La flexibilidad es un componente importante de la condición física. Los ejercicios de extensión suave, sostenidos durante 10 a 15 segundos de 3 a 5 series por grupo muscular, son la mejor manera para promover la flexibilidad y reducir la tensión muscular, también reducen el riesgo de sufrir lesiones en músculos, tendones y articulaciones.





Algunas consideraciones importantes para realizar correcta y eficientemente los ejercicios de flexibilidad son:

- Seleccionar los ejercicios de estiramientos más adecuados acorde con los grupos musculares que serán trabajados.
- Estirar antes durante y después de cada sesión.
- Realizar cada estiramiento lentamente.
- No rebotar.
- Cada sesión de extensión debe durar de 10 a 20 minutos.
- Manejar una respiración rítmica, lenta y controlada.
- Identificar un grado de tensión que sea confortable.
- Suspender inmediatamente el ejercicio si causa un fuerte dolor.

Las actividades ligeras logran con bajas intensidades de esfuerzo aumentar la resistencia y mejorar la velocidad. Los beneficios fisiológicos apuntan al mejoramiento del funcionamiento y eficacia del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que también afectan los sistemas energéticos para una eficiente utilización de los combustibles. El bienestar fisiológico se verá beneficiado con la realización de estas actividades, especialmente si se tiene en cuenta que se requiere la utilización de una combinación más elevada de calorías grasas que calorías de carbohidratos. Por otra parte, se mejorará la condición física aumentando la capacidad para resistir a estímulos de esfuerzo prolongados.

El descanso es parte fundamental de cualquier programa de actividad física para la salud, por esta razón, debe existir una compensación entre las exigencias del trabajo físico realizado y el tiempo necesario para provocar una completa recuperación, respaldando al proceso de adaptación biológica y asimilación del ejercicio físico, permitiendo alcanzar un equilibrio del nivel funcional (estabilidad fisiológica). Los descansos son primordiales para conseguir nuestros objetivos.





Actividad Física Moderada:

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación. Abarcan del 60% al 70% de la FC máxima, permitiendo con estas intensidades recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno. Comienzan a producirse las adaptaciones más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo realizado. Los efectos del ejercicio en estas actividades se constituyen en la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física, donde se exigen esfuerzos de mayor intensidad.

Los ejercicios físicos de fuerza se realizan con intensidades de carga entre el 60% y 70% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 15 a 20 segundos por serie con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 sesiones por semana.

El tiempo de duración de las actividades físicas moderadas esta entre los 30 y 60 minutos. Estas actividades utilizan un alto porcentaje de grasas como sustrato energético y su intensidad de esfuerzo se estima considerable, con un notable consumo de energía. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos y el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono será mayor.

Actividad Física Vigorosa

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. Se realizan del 70% al 80% de la Fc máxima, si deseamos aumentar la capacidad aeróbica, éstas son las





principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico (carrera suave o de baja intensidad, natación, ciclismo, etc.).

Los trabajos de fuerza en estas actividades poseen una orientación hipertrófica y son de considerable exigencia, esto requiere modificar y regular aspectos nutricionales acompañados con trabajos de recuperación activos y pasivos. Se utilizan intensidades de carga entre el 70% y el 80% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 10 a 15 segundos por serie, con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 a 6 sesiones por semana.

Los beneficios de ejercitarse con estas actividades son enormes, debido a que se fortalece la capacidad de funcionamiento de los diferentes sistemas y órganos, por otra parte, el proceso de adaptación es relativamente breve, posibilitando el aumento de las cargas en un corto periodo, se sintetiza mayor cantidad de mitocondrias, enzimas y proteínas musculares, se quema como combustible un porcentaje más alto de carbohidratos que grasas y se incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir y/o vencer cargas externas.

Conclusiones:

- Para que las actividades físicas produzcan los efectos benéficos en la salud se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecue y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona.
- Se recomienda iniciar con actividades físicas ligeras, principalmente si se trabaja con personas sedentarias, esto permitirá mejorar su condición física básica para posibilitarles un adecuado proceso de adaptación biológica, necesario en las actividades físicas moderadas y vigorosas.
- Lograr los objetivos en términos de bienestar y salud mediante un programa integral de actividad física, exige conocer y controlar todos y cada uno de los ejercicios físicos seleccionados, la relación coherente entre el esfuerzo y el descanso, el correcto desarrollo





de todas las fases que conforman una sesión, una apropiada hidratación y la utilización y el aprovechamiento de la dotación necesaria.

- La selección de las actividades físicas basadas en los ejercicios físicos sistemáticos, tendrán que estar en consideración a las preferencias y necesidades de cada persona.



	ACTIVIDAD FÍSICA y sus TIPOS	https://www.youtube.com/watch?v=orku0paUXIk
--	-------------------------------------	---

5.-DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Evolución de la Fuerza



El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo



de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.



De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté



preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Evolución de la Velocidad.

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.





A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Evolución de la Flexibilidad.

Al contrario que el resto de las capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.



Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de *la actividad del sujeto* y de *su particular constitución*.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

	CAPACIDADES CONDICIONALES EDUCACION FISICA 2023	https://www.youtube.com/watch?v=whxu3MA_VVA
--	--	---





Conclusión

ACTIVIDAD 3: Infografía

Materiales: Hojas o libretas, plumones, crayolas, colores, entre otros. Presentado en el salón de clase. Rúbrica para evaluar la infografía.

(Variantes: manejar organizadores gráficos en equipos mixtos y de igual número de integrantes contemplando los conceptos de los temas tratados o individualmente si se trabaja en casa).

Producto esperado: Al finalizar la lectura y los videos, Pide efectuar una infografía con su propio concepto de actividad física beneficiosa para la salud, los tipos de actividad: física ligera, física moderada y vigorosa y desarrollo de las capacidades físicas.

Sugerencias:

- Área de trabajo: en el salón de clases.
- Tiempo de actividad: 25 minutos.



Como hacer una
INFOGRAFIA #2 /
Aprendo en Casa

<https://www.youtube.com/watch?v=hCV5chItOC0>





COBATAB
Educación que
genera cambio.

INSTRUMENTO DE EVALUACION formativa **LA INFOGRAFÍA**
de la actividad física beneficiosa para la salud, los tipos de
actividad: física ligera, física moderada y vigorosa y
desarrollo de las capacidades físicas.

DATOS GENERALES

Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje:		
Producto:	INFOGRAFÍA	Fecha		
UAC:	Actividades físicas y deportivas I	Periodo:		
Nombre del docente		Firma del docente		
Tiempo de entrega	Entrega en el tiempo indicado por el docente	Entrega en la fecha indicada pero no a la hora indicada	Entrega un día después	Entrega dos días después
Contenido	Contiene título, describe mediante ilustraciones y textos sobre los tipos de actividades físicas y el desarrollo de las capacidades físicas.	Contiene título, describe mediante ilustraciones y textos sobre los tipos de actividades físicas y el desarrollo de las capacidades físicas.	Contiene título, describe mediante ilustraciones y sin textos sobre los tipos de actividades físicas y el desarrollo de las capacidades físicas.	Describe en parte sobre las actividades físicas.
Descripción	Los dibujos e imágenes describen perfectamente el tema a tratar, está elaborado con	Los dibujos e imágenes describen perfectamente el tema, está	Los dibujos e imágenes describen perfectamente el tema, carece de	Los dibujos e imágenes describen perfectamente el tema, carece de





	detalle, limpieza, belleza y claridad.	elaborado con detalle, pero carece de limpieza y belleza.	detalle, limpieza, belleza y claridad.	detalle, limpieza, belleza y claridad.
Trabajo colaborativo	Todos los integrantes participaron activa y satisfactoriamente, contribuyeron en el trabajo por iniciativa propia.	La mayoría de los integrantes participaron activa y satisfactoriamente, contribuyeron en el trabajo por iniciativa propia.	Solo la mitad de los integrantes participaron activa y satisfactoriamente, contribuyeron en el trabajo por iniciativa propia.	Los integrantes participaron de mala gana, contribuyeron en el trabajo por exigencias de los demás.
Creatividad	El trabajo es creativo al desarrollo de la temática, imágenes, colorido, formas y dimensiones.	Al trabajo le falta al menos la mitad de los siguientes aspectos: desarrollo de la temática, imágenes, colorido, forma y dimensión.	El trabajo está por debajo de la mitad de los siguientes aspectos: desarrollo de la temática, imágenes, colorido, formas y dimensiones.	El trabajo no es creativo en cuanto al desarrollo de la temática, imágenes, colorido, formas y dimensiones.
CALIFICACIÓN Máximo 20 puntos				



SESIÓN 3: “Desarrollo de la fuerza”:

Inicio



ACTIVIDAD 1: “Calentamiento”

Ejercicios estáticos: se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en él, ponemos en funcionamiento poco a poco todas las partes del cuerpo, dentro de esta parte se incluyen por este orden:

A: Ejercicios de movilidad articular. Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (flexión, extensión, rotación, etc.) Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o, al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.

B: Ejercicios de estiramiento. Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para su efectividad se tiene que mantener la postura como mínimo entre 8-10 segundos.

C: Ejercicios dinámicos: Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc.

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.





Desarrollo:



ACTIVIDAD 3: “Ejercicios para el desarrollo de la fuerza”:

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular, organizados por **tipo de resistencia** y **zona del cuerpo**, y alineados con el principio de **progresividad**:

Fortalecer los músculos no solo mejora el rendimiento físico, sino que también permite que el cuerpo utilice el oxígeno con mayor eficacia, reforzando el corazón, los pulmones y reduciendo el riesgo de lesiones. A continuación, se describen varios tipos de ejercicios de fuerza clasificados por su tipo y propósito:

1. Ejercicios con el propio peso corporal (resistencia natural)

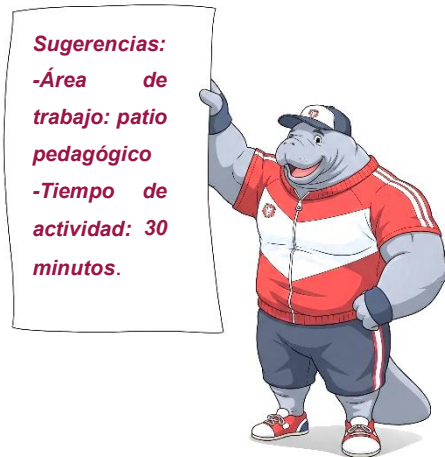
Ideales para principiantes y para trabajar en cualquier lugar.

- **Flexiones de brazos (lagartijas):** Fortalecen el pecho, los hombros, los tríceps y el core.
- **Sentadillas:** Trabajan glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y caderas.
- **Planchas:** Mejoran la fuerza del core, espalda baja y hombros.
- **Zancadas (lunges):** Fortalecen piernas y glúteos, además de mejorar el equilibrio.

2. Ejercicios funcionales o compuestos

Imitan movimientos de la vida diaria y activan varios grupos musculares al mismo tiempo.

- **Burpees:** Mejoran la fuerza y la resistencia cardiovascular.
- **Swing con pesa rusa (kettlebell):** Trabaja la cadera, glúteos, espalda y brazos.



Sugerencias:

- Área de trabajo: patio pedagógico*
- Tiempo de actividad: 30 minutos.*





- **Sentadilla con salto:** Aumenta fuerza explosiva y trabaja tren inferior y core.

3. Consejos de progresión segura

- **Calienta antes de entrenar** (5–10 minutos).
- **Comienza con bajo volumen e intensidad:** por ejemplo, 2 series de 8–12 repeticiones.
- **Aumenta gradualmente el peso o la dificultad.**
- **Descansa entre sesiones** (48 horas por grupo muscular).
- **Escucha tu cuerpo:** el dolor muscular leve es normal, pero evita el sobre entrenamiento.

Propuestas de ejercicios para el desarrollo de la Fuerza:

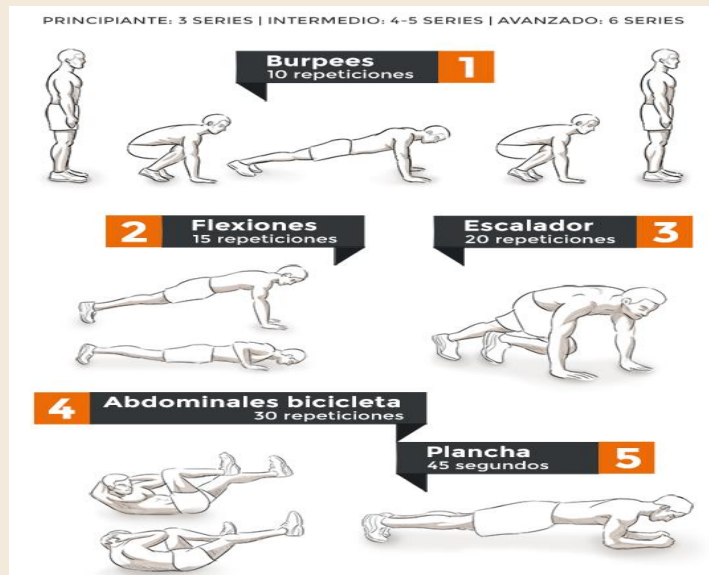
DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS TRES TRENS:



4 ejercicios para fortalecer el tren superior:

<https://www.youtube.com/watch?v=v0EuYr3GOEI>





RUTINA en casa de CORE (abdominales, espalda baja, glúteos y psóas):

<https://www.youtube.com/watch?v=ivk6a-xRtgo>



4 ejercicios para fortalecer el tren inferior:

<https://www.youtube.com/watch?v=1zibVh3cCmc>





Conclusión

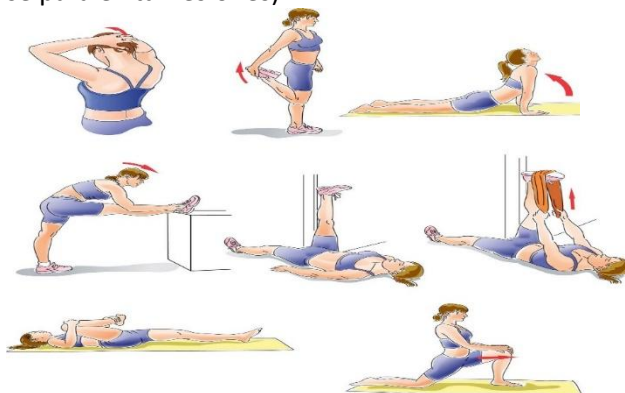


ACTIVIDAD 3: Vuelta a la calma

Pide a los alumnos realizar los estiramientos de todas las secciones del cuerpo. (Explicar a los alumnos que hagan los estiramientos hasta donde su cuerpo les deje y no esforzarse para evitar lesiones).

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.



Estiramientos para después del entrenamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

SESIÓN 4: “Desarrollo de la velocidad”:

Inicio



ACTIVIDAD 1: “Calentamiento”

Ejercicios estáticos: se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en él, ponemos en funcionamiento poco a poco todas las partes del cuerpo, dentro de esta parte se incluyen por este orden:

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.





A: Ejercicios de movilidad articular. Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (flexión, extensión, rotación, etc.) Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o, al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.

B: Ejercicios de estiramiento. Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para su efectividad se tiene que mantener la postura como mínimo entre 8-10 segundos.

C: Ejercicios dinámicos: Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc.



video de apoyo CTIVO |
Calentamiento Articular de
Todo el Cuerpo | 3-MINUTOS

https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U

Desarrollo:



ACTIVIDAD 2: "Ejercicios para el desarrollo de la velocidad":

El docente Expone la forma de realizar los ejercicios de velocidad:

1. Velocidad de reacción

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 30 minutos.





- **Salidas al estímulo (sonido o señal visual):** Reacciona a una palmada o señal para correr o moverse. Mejora el tiempo de respuesta.
- **Juegos de reacción con conos o pelotas:** Cambios rápidos de dirección al recibir una señal.

2. Capacidad de aceleración

- **Sprint cortos (10–20 metros):** Salidas explosivas desde posición de pie, media sentadilla o tumbado.
- **Sprint con arrastre de peso (trineo, paracaídas, ligas):** Aumenta la potencia de despegue.

3. Velocidad de acción

- **Carreras con cambios de ritmo:** Alterna velocidad baja, media y máxima cada 10 metros.

Técnica de carrera (skipping alto, talones al glúteo, desplazamientos laterales): Mejora la coordinación y ejecución eficiente del movimiento.

4. Resistencia a la velocidad

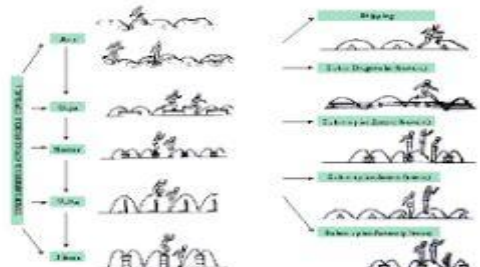
- **Sprint repetidos (6x40 m con 30 seg de descanso):** Mejora la capacidad de mantener velocidad en esfuerzos prolongados.
- **Carreras en zigzag o circuitos cortos de agilidad:** Combinan rapidez, agilidad y control corporal.
- **Consejos para aplicar estos ejercicios**
- Realizar 2 a 3 sesiones por semana, alternando con otras capacidades físicas.
- Mantener una técnica adecuada en cada ejercicio.
- Asegurar una recuperación completa entre sprints para evitar fatiga excesiva.
- Variar la rutina para estimular diferentes tipos de velocidad.

Apoyarse en las siguientes imágenes y videos:





Propuestas de ejercicios para el desarrollo de la velocidad:



Ejercicios pliométricos para el desarrollo de la velocidad

https://www.youtube.com/watch?v=eTn_hgP85k4

Conclusión

ACTIVIDAD 9: Vuelta a la calma.

Pide a los alumnos realizar los estiramientos de todas las secciones del cuerpo. (Explicar a los alumnos que hagan los estiramientos hasta donde su cuerpo les deje y no esforzarse para evitar lesiones).

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.





	VUELTA A LA CALMA Ejercicios para finalizar el entrenamiento	https://www.youtube.com/watch?v=eX2gbViYXH0
---	--	---

SESIÓN 5: desarrollo de la resistencia.

Inicio



ACTIVIDAD 1: “Calentamiento”

Ejercicios estáticos: se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en él, ponemos en funcionamiento poco a poco todas las partes del cuerpo, dentro de esta parte se incluyen por este orden:

- A: Ejercicios de movilidad articular. Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (flexión, extensión, rotación, etc.) Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o, al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.
- B: Ejercicios de estiramiento. Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para su efectividad se tiene que mantener la postura como mínimo entre 8-10 segundos.

Sugerencias:

- Área de trabajo: patio pedagógico*
- Tiempo de actividad: 10 minutos.*





C: Ejercicios dinámicos: Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Ejercicios estáticos: se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en él, ponemos



video de apoyo CTIVO |
Calentamiento Articular de Todo
el Cuerpo | 3-MINUTOS

https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U

Desarrollo:



ACTIVIDAD 2: “Ejercicios para el desarrollo de la resistencia”:

1. Ejercicios para desarrollar la resistencia aeróbica

Objetivo: Mantener un esfuerzo moderado durante un tiempo prolongado, utilizando oxígeno como fuente principal de energía.

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 30 minutos.





Actividades en circuito (resistencia general)

- Realizar estaciones con ejercicios como:
 - Sentadillas
 - Lagartijas
 - Saltos de tijera
 - Abdominales
 - Escaladores
 - Se trabaja 30–45 segundos por estación con pausas cortas (15 seg).

2. Ejercicios para desarrollar la resistencia anaeróbica

Objetivo: Mantener esfuerzos intensos por cortos períodos de tiempo, sin depender del oxígeno como fuente principal.

Ejercicios de alta intensidad (HIIT)

- **Sprint de 30 segundos + 30 segundos de descanso**
- **Tabata:** 20 seg de ejercicio intenso (burpees, jump squats, cuerda) + 10 seg descanso x 8 ciclos.

Repeticiones cortas y explosivas

- **Carreras de 100–200 metros repetidas**
- **Saltos con cuerda en intervalos**

Consejos para trabajar la resistencia

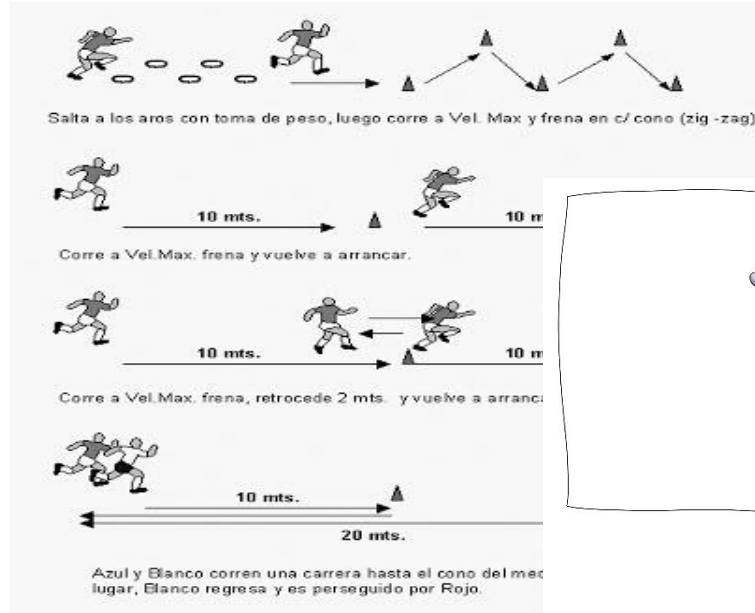
- Alternar días de **trabajo aeróbico y anaeróbico**.
- Aumentar gradualmente el **tiempo o la intensidad**.
- Incluir siempre un **calentamiento y una fase de enfriamiento**.
- Hidratarse adecuadamente y evitar ejercicios intensos en ayuno o sin supervisión médica si existen condiciones de salud previas.



Apoyarse en las siguientes imágenes y videos:

Propuestas de ejercicios para el mejoramiento de la resistencia:

Ejercicios para mejorar la resistencia



Ejercicios Para Aumentar Tu Condición Física | Resistencia En El Fútbol:

<https://www.youtube.com/watch?v=VUJNPbUfJH8>

Conclusión



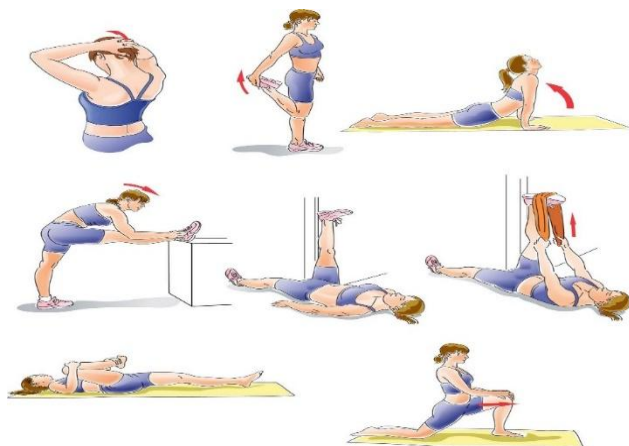
ACTIVIDAD 12: Vuelta a la calma

Pide a los alumnos realizar los estiramientos de todas las secciones del cuerpo. (Explicar a los alumnos que hagan los estiramientos hasta donde su cuerpo les deje y no esforzarse para evitar lesiones).

Sugerencias:

- Área de trabajo: patio pedagógico
- Tiempo de actividad: 10 minutos.





VUELTA A LA CALMA | Ejercicios para finalizar el entrenamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=eX2gbViYXH0>

SESIÓN 6: Derechos, Hábitos y Vínculos Saludables

Inicio



ACTIVIDAD 1: "Calentamiento"

Ejercicios estáticos: se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en él, ponemos en funcionamiento poco a poco todas las partes del cuerpo, dentro de esta parte se incluyen por este orden:

A: Ejercicios de movilidad articular.
Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (flexión, extensión, rotación, etc.) Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o, al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 10 minutos.





B: Ejercicios de estiramiento. Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para su efectividad se tiene que mantener la postura como mínimo entre 8-10 segundos.

C: Ejercicios dinámicos: Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc.



video de apoyo CTIVO |
Calentamiento Articular de Todo
el Cuerpo | 3-MINUTOS

https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U

Desarrollo:



ACTIVIDAD 2: “Ejercicios para el desarrollo de la flexo-elasticidad”:

El docente Presenta la forma de elaborar los ejercicios para el desarrollo de flexo-elasticidad y solicita su realización.

Como podemos darnos cuenta, la flexibilidad depende de la elasticidad. Pero trabajar tanto la elasticidad como la flexibilidad nos trae muchos beneficios, incluida la prevención de lesiones.

Hay que indicar que los siguientes ejercicios ayudan a menorar la desarrollen la flexibilidad los que puedan ejecutar en casa y que manden evidencia de su realización.

Producto esperado: evidencia de la realización de los ejercicios de flexibilidad.

Ejercicios para el aumento de la flexibilidad y elasticidad:

En todos los casos, se trata de mantener la posición durante 20 o 30 segundos, y repetir la posición por 3 o 4 veces.

Sugerencias:

-Área de trabajo: patio pedagógico
-Tiempo de actividad: 30 minutos.





1. Estiramiento de miembros superiores.

- Posición inicial: de pie, erguido. Necesitas llevar los brazos, bien estirados y fijándote que no estén muy doblados los codos. Junta las manos una vez que tengas los brazos arriba, con las palmas mirando al techo.
- Acción: en esta posición lleva los brazos hacia atrás y hacia arriba.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: pectoral mayor, serrato anterior, dorsal ancho, deltoides (fibras anteriores) y flexores de muñeca.

2. Estiramiento de los músculos de la parte anterior del cuerpo.

- Posición inicial: de pie, erguido. Lleva los brazos hacia atrás de tu cuerpo y junta las manos allí atrás.
- Acción: en esta posición lleva los brazos hacia el techo, sacando el pecho.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: pectoral mayor, deltoides (fibras anteriores y mediales), bíceps braquial, braquial anterior, coracobraquial y flexores de muñeca).

3. Estiramiento de musculatura lateral.

- Posición inicial: de pie, erguido. Levanta un brazo, y una vez arriba dobla el codo hacia atrás, como si buscaras rascarte la espalda. Con la mano del otro brazo sujeta tu codo.
- Acción: empuja el codo hacia abajo, a medida que te inclinas hacia el lado del brazo que empuja el codo.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: tríceps braquial, deltoides (fibras posteriores), trapecio (fibras inferiores), músculos costales y dorsal ancho.

4. Estiramiento de los músculos de la parte anterior del cuerpo

- Posición inicial: de pie, erguido. Separa los brazos de tu cuerpo, hasta que lleguen a la altura de tus hombros.
- Acción: lleva los brazos hacia atrás.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: pectoral mayor, deltoides (fibras anteriores), bíceps braquial, braquial anterior, coracobraquial y flexores de muñeca.





5. Estiramiento de glúteos.

- Posición inicial: sentado en el piso. Cruza una pierna sobre la otra, de manera que el pie se apoye el piso a la altura de tu otra rodilla. Coloca el codo del brazo contrario a la pierna que acabas de cruzar sobre la rodilla de la pierna flexionada.
- Acción: empuja con el codo la rodilla, mientras giras el cuerpo hacia este lado.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: glúteo mayor, glúteo medio y menor.

6. Estiramiento de piernas.

- Posición inicial: sentado. Junta las plantas de los pies y acércalos lo más posible a tu cuerpo.
- Acción: intenta pegar las rodillas al suelo en esta posición.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: aductores de cadera.

7. Estiramientos de piernas.

- Posición inicial: sentado. Estira las piernas y mantenlas juntas. Pon las manos en el suelo, con los dedos hacia atrás.
- Acción: inclínate hacia adelante.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: lumbares, isquiotibiales, gastrocnemios y sóleo.

8. Estiramiento de piernas.

- Posición inicial: de pie, erguido. Sujétate de un objeto cercano para que mantengas el equilibrio.
- Acción: dobla una de tus rodillas, intentando pegar el talón a la nalga.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: cuádriceps.

9. Estiramiento de piernas.

- Posición inicial: de pie, erguido.
- Acción: dóblate hacia adelante, intentando tocar las puntas de tus pies sin doblar las rodillas.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: glúteo mayor, isquiotibiales, gastrocnemios y sóleo.

10. Estiramiento de pantorrilla





- Posición inicial: de pie, erguido cerca de una superficie donde puedas apoyarte (como una pared). Coloca una pierna por delante de la otra.
- Acción: extiende la rodilla de la pierna que está atrás y flexiona ligeramente la que está por delante.
- Músculos que se estiran durante este movimiento: gastrocnemios y sóleo.

Apoyarse en las siguientes imágenes y videos:

Propuestas de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad:

Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad



<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug>



ACTIVIDAD 3: solicita un plan mensual de actividades físicas y una ficha de registro de ejecución de actividades físicas

Solicita hacer un plan mensual de actividades físicas y una ficha de registro de ejecución de actividades físicas

Sugerencias:

- Área de trabajo: en el salón de clases.
- Tiempo de actividad: 10 minutos.





Poniendo: la actividad Intensidad frecuencia (días), tiempo de ejecución, pulso antes, pulso durante y pulso al minuto de terminar, tomando como referencia lo trabajado en las clases anteriores sobre el desarrollo de las capacidades físicas.

Ejemplos de un plan mensual de actividades físicas y luego una ficha de registro de ejecución de actividades físicas

Panificador mensual De Actividad Física						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Correr	Saltar	Bailar	Saltar	Correr	Jugar vóley	Jugar fútbol
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Correr	Bailar	Saltar	Caminar	Saltar	Jugar fútbol	Jugar vóley
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Bailar	Caminar	Correr	Saltar	Caminar	Natación	Bailar
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Correr	Bailar	Saltar	Caminar	Saltar	Jugar fútbol	Jugar vóley

Ficha de registro de ejecución de actividades físicas						
Actividad	Intensidad	Frecuencia (días)	Tiempo de ejecución	Pulso(antes)	Pulso(durante)	Pulso (pulso al





						minuto de terminar)
Correr	Vigorosa	1	1 hora	80	150	90
Tareas Domésticas	Moderada	1	30 minutos	50	80	40
Bailar	Moderada	1	1 hora	90	160	80

SESIÓN 7: lluvia de ideas sobre las actividades físicas



ACTIVIDAD 1: “Lluvia de ideas”

1. Introducción al Tema

- Contexto: Explica brevemente que el objetivo es explorar cómo las actividades físicas pueden mejorar el control corporal, fomentar el trabajo en equipo y promover una comunicación asertiva entre los estudiantes.
- Objetivo: Generar ideas sobre cómo integrar estas habilidades en las actividades físicas y deportivas.

Sugerencias:
-Área de
trabajo: en el
salón de
clases.
-Tiempo de
actividad: 50
minutos.



2. Generación de Ideas

- Subtemas para Guiar la Lluvia de Ideas:
- Mejora del Esquema Corporal: ¿Qué tipos de actividades físicas pueden ayudar a los estudiantes a mejorar su control y conciencia corporal?
- Fomento del Trabajo en Equipo: ¿Qué dinámicas grupales pueden fortalecer las habilidades de cooperación y respeto entre los estudiantes?
- Promoción de la Comunicación Asertiva: ¿Qué estrategias de comunicación pueden implementarse durante las actividades para crear un ambiente de respeto y apoyo mutuo?
- Dinámica: Pide a los participantes que propongan ideas para cada subtema. Anota todas las ideas sin filtrarlas para mantener el flujo creativo.





3. Organización y Priorización

- Agrupación: Agrupa ideas similares bajo categorías comunes.
- Votación: Permite que los participantes voten por las ideas que consideran más viables y efectivas.
- Selección: Elige las ideas más votadas para desarrollar planes de acción específicos.

4. Cierre

- Resumen: Revisa las ideas seleccionadas y discute brevemente cómo se podrían implementar en las actividades cotidianas

SESIÓN 8: Evaluación Sumativa II



ACTIVIDAD 1: Revisión del plan mensual de actividades físicas y ficha de registro de ejecución de actividades físicas.

Sugerencias:

- Área de trabajo: en el salón de clases.
- Tiempo de actividad: 50 minutos.



El docente solicita la entrega del plan mensual de actividades físicas y ficha de registro de ejecución de actividades físicas para su revisión.

PLAN MENSUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y FICHA DE REGISTRO DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS. INSTRUMENTO DE EVALUACION SUMATIVA DE COTEJO 2	
Nombre del alumno(s)	Situación de Aprendizaje:
Producto:	Fecha
Unidad de Aprendizaje Curricular:	Periodo:





Nombre del docente			Firma del docente		
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERÍSTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
10	1-Toma en cuenta ejercicios del desarrollo de la fuerza				
10	2-toma en cuenta ejercicios del desarrollo de la velocidad				
10	3- Toma en cuenta ejercicios del desarrollo del flexo elasticidad				
10	4-Toma en cuenta ejercicios del desarrollo de la resistencia				
10	5-Contienen la Intensidad de las actividades físicas que realiza				
10	6-Se establece la Frecuencia (días) de las actividades físicas que realiza				
10	7-contiene el Tiempo de ejecución de las actividades físicas que realiza				
10	8-Toma Pulso(antes) de hacer las actividades físicas				
10	9- Toma Pulso(durante) las actividades físicas				
10	10- Toma Pulso (pulso al minuto de terminar las actividades físicas minuto de terminar)				
100	Total				

SESIÓN 9: Evaluación Sumativa II

ACTIVIDAD 1: Revisión portafolios de actividades realizadas en el segundo parcial.

El docente lleva a cabo la revisión de los portafolios correspondientes al primer parcial, con el objetivo de valorar la participación, el cumplimiento, y el desarrollo integral del

Sugerencias:

- Área de trabajo: en el salón de clases.
- Tiempo de actividad: 50 minutos.





estudiantado durante las sesiones prácticas. Este análisis permite identificar fortalezas, áreas de oportunidad y evidencias de aprendizaje en relación con las competencias trabajadas. Se contempla

MARCAR SI/NO CUMPLIO CON LAS ACTIVIDADES		
		
Actividades:	SI	NO
Infografía: Actividad física beneficiosa para la salud, los tipos de actividad:		
física ligera, física moderada y vigorosa y desarrollo de las capacidades físicas.		
Participación y realización de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades		

tanto el desempeño técnico como la reflexión sobre el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la actitud durante las actividades.



Referencias Bibliográficas

Barba Martínez, A. (2024). *La importancia de la equidad de género en Educación Física y las disciplinas deportivas*. Eutopía, 15(38), 71–75. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/eutopia/article/view/88223>

Castañer, M., & Camerino, O. (2022). *Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM): De la teoría a la práctica*. Acción Motriz, 11(1), 5–12. <https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es>

Centro Regional de Formación Profesional Docente de Sonora (CRESON). (2024). *Educación física con enfoque de género*. <https://www.creson.edu.mx>

Grassi Roig, M. (2024). *Procesos de inclusión en Educación Física: el programa “Deporte Inclusivo en la Escuela” como estudio de caso* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. <https://oa.upm.es/87360>

Mayanza Paucar, O. A., Barcia Maridueña, A. M., Morejón Calixto, S. E., & Vásquez Alvarado, E. E. (2024). *Inclusión y accesibilidad al deporte de estudiantes con diversidad funcional en el contexto educativo ecuatoriano*. Retos, 55, 536–542. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105890>

Organización de las Naciones Unidas (ONU) & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). *Igualdad, inclusión y diversidad a través del deporte*. <https://www.unicef.org/es>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2023). *Igualdad de género: empoderar a la mujer en el deporte y la ciencia*. <https://www.unesco.org/es/gender-equality-women-empowerment-sports-and-science>

Peña, Ó. (2023). *Reorientar el deporte escolar desde el enfoque formativo*. Red Didáctica en Movimiento. <https://didacticamovimiento.org>

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2023). *Actividades Físicas y Deportivas II: Plan 2023*. Subsecretaría de Educación Media Superior. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/897540/ActividadesFisicasyDeportivas_II_Plan_2023.pdf

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2024). *Formación Socioemocional I: Actividades físicas y deportivas. Progresiones para el Bachillerato General*. <https://www.gob.mx/sep>

Secretaría de Educación Pública (SEP), Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS). (2023). *Marco Curricular Común de la Educación Media Superior*. <https://www.sems.sep.gob.mx>

Sevil, J., Abós, Á., Julián, J. A., & Murillo, B. (2024). *Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE). <https://recyt.fecyt.es/index.php/RICYDE/article/view/36761>

Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS). (2023). *Progresiones de Aprendizaje: Actividades Físicas y Deportivas*. SEP-SEMS.





<https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13516/1/images/Programaciones%20de%20Aprendizaje%20-%20Actividades%20fisicas%20y%20deportivas.pdf>

GUÍA DE ESTUDIANTES

Estimada comunidad estudiantil del Colegio de Bachilleres de Tabasco: Reciban un cordial saludo. Como Director General, me complace dirigirme a ustedes a través de esta guía de estudios, una herramienta diseñada para acompañarlos en su formación académica y personal.

En esta etapa de su vida, el aprendizaje autónomo es clave para descubrir sus talentos, fortalecer sus habilidades y construir un futuro con propósito. Cada actividad, cada lectura y cada reto que encuentren en esta guía está pensado para impulsar su desarrollo integral.

Les invito a asumir con responsabilidad su proceso de aprendizaje, a colaborar con sus compañeros y a mantener siempre una actitud de respeto y apertura. En el Colegio de Bachilleres de Tabasco promovemos la equidad y creemos firmemente en el potencial de cada uno de ustedes.

Esta guía busca ser clara y accesible, con objetivos definidos y contenidos relevantes para su contexto. Les animo a aprovecharla al máximo, a preguntar, reflexionar y aplicar lo aprendido en su vida diaria. Confío en su capacidad para superar desafíos, alcanzar metas y contribuir positivamente a su comunidad. Cuentan con el apoyo de sus docentes y de toda la institución.

Con entusiasmo y compromiso, sigamos construyendo juntos una educación de calidad y calidez, que genera cambio.

Con aprecio y confianza,

Fernando Yrys Hernández

Director General

Colegio de Bachilleres de Tabasco

