

GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

Actividades físicas y deportivas IV

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

5^{to} Semestre





COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO 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 IV**
Edición: **2025-2026A**

En la realización del presente material participaron:

Mtro. Carlos Fernando Olán León. Plantel 18
Coordinador

L.E.F. Rafael Chávez De La Cruz. Plantel 11
L.E.F. Fabián David Martínez Madrigal. Plantel 03
Asesores

L.E.F y D. Mario Alberto García García. Plantel 08
L.E.F. Manuel Alberto Mendoza Franco. Plantel 04
L.E.F. José Jesús Olán León. Plantel 50
Participantes

Revisado por:
Mtra. Carolina Frías 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 parcia 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 IV





Contenido

Presentación.....	9
Fundamentación.....	11
Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS.....	13
Currículum Ampliado del MCCEMS.....	14
Justificación	15
Enfoque	15
Conoce tu Guía Didáctica (Simbología).....	17
Encuadre de la UAC.....	20
Encuadre del Primer parcial.....	20
Encuadre del Segundo parcial.....	21
Situación de Aprendizaje:.....	23
"Equidad de Género en el Deporte": "El deporte no cambia el mundo, pero puede cambiar a las personas que lo harán" (Nelson Mandela).	23
Propósito de la situación.	23
Aprendizajes de trayectoria.....	23
Progresiones.	24
Problema del contexto.	24
Conflicto cognitivo.	24
SESIÓN 1:.....	25
Actividad 1: Establece el encuadre con el estudiantado y los acuerdos de convivencia.....	25
Actividad 2: Dinámica de presentación y reflexión:	25
Actividad 3: Evaluación diagnóstica.	25
AFD_B5_R_ rúbrica de la evaluación diagnóstica	26
Actividad 4: Introducción Técnica.....	27



SESIÓN 2: El Pase como Herramienta de Cooperación	30
Actividad 1: Explicación del calentamiento	30
Actividad 2: A continuación, realizaremos el calentamiento siguiendo el siguiente ejemplo: .	31
Actividad 3: Solicita la acción de la actividad práctica “El circuito de acción motriz de pases de basquetbol”	31
Actividad 4: “Vuelta a la Calma”	32
SESIÓN 3: Bote y Autonomía en el Juego	33
Actividad 1: Explicación de la realización calentamiento y solicitar su práctica.	33
Actividad 2: Continuaremos con la realización de los ejercicios para mejorar el bote:	34
Actividad 3: Supervisa la realización de ejercicios “Vuelta a la Calma”	35
SESIÓN 4: "Tiro y Cooperación"	35
Actividad 1: Calentamiento:	35
Actividad 2: "La rueda de pase y tiro en movimiento"	36
Actividad 3: “Vuelta a la calma”	37
SESION 5: Técnica específicas de bote y control del balón	38
ACTIVIDAD 1: DE CALENTAMIENTO:	38
ACTIVIDAD 2: Analiza las reglas basquetbol 3x3	39
ACTIVIDAD 3: Equipos: 5 vs. 5 o 3 vs. 3 según cantidad de alumnos.	40
ACTIVIDAD 4: Cierre:	40
AFD_B1_R_ rúbrica de la primera evaluación formativa	41
Sesión 6: Equidad de género, en el deporte de basquetbol	42
Actividad 1: Elabora un cartel sobre la equidad de género en el deporte del basquetbol.	42
Actividad 2: Revisión de portafolios del primer parcial	42
Situación de Aprendizaje:	44
"Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha".	44
Propósito de la situación.	44





Progresiones:	44
Problema del contexto	45
Conflicto cognitivo	45
SESIÓN 1: Introducción a la inclusión en el deporte.	46
Actividad 1: Establece el encuadre con el estudiantado y los acuerdos de convivencia.....	46
Actividad 2: Evaluación diagnóstica.	46
Actividad 3: Realizar la lectura	47
1. Introducción conceptual breve (15min)	47
Actividad 4: Lluvia de ideas grupal (15 min)	48
AFD_B2_LC_Lista de cotejo de la segunda evaluación diagnóstica	49
Sesión 2: Pase + Cooperación	50
Actividad 1: Calentamiento	50
Actividad 2: "Pases sin perder la pelota":.....	50
Actividad 3: "Pase en movimiento con objetivos"	51
Actividad 4: Vuelta a la calma (5 min)	53
Actividad 5: Reflexión grupal (5 min)	53
SESIÓN 3: "Dribleo sin Barreras"	54
Fundamento técnico: Dribleo	54
Competencia en formación: Autonomía y control corporal	54
Actividad 1: Calentamiento.....	54
Actividad 2: "Circuito de Dribleo Autónomo"	55
Actividad 3: Estiramientos guiados:	55
Actividad 4: Reflexión grupal	56
SESIÓN 4: "Tiro por la Igualdad"	56
Fundamento técnico: Tiro.....	56
Valor formativo: Equidad	56





Actividad 1: Calentamiento:	56
Actividad 2: “Reto de Tiro por Equipos Mixtos”	57
Actividad 3: “Todos Anotan”	58
AFD_B1_LC_Lista de cotejo de la primera evaluación sumativa	59
Actividad 4: “Vuelta a la calma”	60
SESIÓN 5. Fundamentos del “ATAQUE COLABORATIVO E INCLUSIVO”	61
Actividad 1: Realiza la explicación del sistema de juegos:	61
Actividad 2: ¿ME GUSTA O NO?	62
Actividad 3: Carrera de drible y finalización”	63
Actividad 4: “CORRE, ATRAPA LA PELOTA Y GANA LA CANASTA”	64
Actividad 5: “Vuelta a la calma”:	65
SESIÓN 6: “Defensa Activa contra la Discriminación” (Fundamento: Defensa y empatía)	66
Actividad 1: CALENTAMIENTO. “EL BOTE”	66
Actividad 2: “No me atrapas” (Variantes de persecución con bote)	67
Actividad 3: “EL JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS”	68
Actividad 4: “Vuelta a la calma”:	70
Sesión 7: demostrando mis habilidades	71
Actividad 1: “JUEGO DE LA ESTATUA”	71
Actividad 2: Practicar entrenamientos de circuitos	72
AFD_B1_R_ rúbrica de la segunda evaluación sumativa	74
Actividad 4: “Vuelta a la calma”	76
Sesión 8: inclusión y empatía	77
Actividad 1: Reflexionar en plenaria el vídeo: “más que un tiro libre”, sobre la inclusión y empatía	77
Sesión 9: Segunda revisión de portafolio de evidencias	78





Actividad 1: Revisión de portafolios de actividades realizadas en el segundo parcial y el Producto Final.....	78
Referencias Bibliográficas.....	80
MENSAJE DEL DIRECTOR	82



Presentación

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) impulsa una transformación profunda del sistema educativo, replanteando la concepción de la educación, de la escuela y de la formación de las personas. En este marco, y atendiendo a los principios constitucionales, la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) concibe una escuela que contribuya activamente al bienestar y transformación de la sociedad. Para lograrlo, se requiere de una estructura curricular coherente con estos principios, que favorezca el desarrollo de una cultura educativa incluyente y procesos formativos integrales que permitan:

“Concebir a la escuela como un centro de aprendizaje comunitario en el que se construyen y convergen saberes, se intercambian valores, normas, culturas y formas de convivencia en la comunidad y en la Nación” (Art. 14).

Bajo esta perspectiva, la SEMS impulsa el desarrollo integral del estudiantado a través del Marco Curricular Común (MCC), el cual articula de manera intencionada la formación sociocognitiva (currículum fundamental) y la formación socioemocional (currículum ampliado). Su finalidad es formar ciudadanos críticos, responsables, solidarios y comprometidos con una sociedad más justa, sustentable, equitativa, respetuosa de los derechos humanos y promotora de la interculturalidad, la cultura de paz y el autocuidado de la salud física y emocional.

En ese contexto, esta Guía Didáctica es una aportación del Colegio de Bachilleres de Tabasco al compromiso de la Nueva Escuela Mexicana “brindar una educación de calidad que promueva aprendizajes pertinentes, inclusivos, colaborativos y con sentido social”. A lo largo de su trayecto formativo, las y los estudiantes fortalecerán dimensiones fundamentales de su desarrollo: emocional, físico, ético, artístico, histórico y social, colocando siempre en el centro una educación integral.

Cada actividad, estrategia y perspectiva planteada en esta guía responde al contexto escolar de las y los jóvenes, con un enfoque pedagógico que busca facilitar su aprendizaje autónomo y significativo. Está diseñada para trabajar los contenidos esenciales de la Unidad de Aprendizaje Curricular: Actividades Físicas y Deportivas IV, orientados al logro de progresiones de aprendizaje claras y evaluables. El rol del cuerpo docente, como mediador y facilitador, sigue siendo fundamental, su



intervención activa garantiza que este material tenga un verdadero impacto en la transformación educativa y social.

Como docentes de Educación Física y Actividades Deportivas, tenemos una gran oportunidad de inspirar, motivar y empoderar a las y los estudiantes, reconociendo que el deporte es un espacio privilegiado para formar personas íntegras. Como señala la autora española Begoña Ibarrola: “Debemos generar experiencias que dejen huella y no cicatrices” (Ibarrola, 2014).

Por ello, es necesario diseñar y promover proyectos deportivos con sentido formativo e inclusivo, que impacten de manera positiva a la mayoría de los estudiantes y no sólo a unos cuantos, como lamentablemente suele suceder en enfoques deportivos tradicionalistas. Replantear el deporte escolar significa valorar la importancia de planear, organizar y evaluar actividades que prioricen la participación, el disfrute, la cooperación y la vivencia, por encima de la lógica ganar-perder.

¿Qué tal si organizamos un Dual Meet entre escuelas? ¿Un evento de cachibol o futbeis? ¿O tal vez un encuentro de deportes alternativos, de los más de 90 que existen en el mundo? Se trata de diseñar experiencias que integren a todos y todas, donde lo más valioso no sea el resultado, sino la experiencia compartida de jugar, convivir y aprender.

Como bien menciona el Mtro. Óscar Peña (2023): “Reorientar el deporte implica no sólo cambiar las actividades que llevamos a cabo, sino impregnarle un sentido formativo a nuestra intervención; es decir, pensar en una dinámica que se adapte a las características, nivel de desarrollo y conocimientos previos, así como adaptar todos los elementos necesarios (reglas, espacios, materiales, formas de juego e interacciones) para generar experiencias agradables y significativas.”

Desde esta visión, esta guía es más que un recurso técnico, es una invitación a repensar nuestra práctica docente, a construir ambientes de aprendizaje donde el cuerpo, la emoción, el pensamiento y la acción se articulen con el fin de formar personas sanas, empáticas, conscientes de su entorno y capaces de transformar positivamente su realidad.





Fundamentación.

La presente guía didáctica se fundamenta en los principios del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), impulsado por la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), el cual busca garantizar el desarrollo integral de las y los estudiantes a través de una formación que articula lo sociocognitivo (currículum fundamental) y lo socioemocional (currículum ampliado). Este enfoque reconoce al estudiantado como personas críticas, responsables, solidarias y productivas, capaces de construir una sociedad más justa, sustentable e incluyente, basada en el respeto a los derechos humanos, la equidad de género, la interculturalidad, la cultura de la paz y el autocuidado de la salud física y emocional.

Desde esta perspectiva, el Colegio de Bachilleres de Tabasco propone programas que promueven aprendizajes significativos mediante un enfoque transversal y contextualizado. Las y los docentes de Actividades Físicas y Deportivas estamos llamados a reconocer las metas de aprendizaje, progresiones y aprendizajes de trayectoria como herramientas esenciales para el desarrollo de competencias integrales, vinculándolas con otras UAC y con el entorno inmediato del estudiantado.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios físicos, emocionales y sociales de la actividad física. La práctica regular de ejercicio no solo previene enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares y degenerativos, sino que también mejora la salud mental, reduciendo la ansiedad, el estrés y los trastornos del sueño (Guillén del Castillo, 2005; Parrilla, 2014). Esta guía asume el compromiso de aprovechar estos beneficios para mejorar la calidad de vida de las y los estudiantes.

El programa se sustenta además en el **Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM)**, que reconoce a la motricidad como una construcción compleja e integrada, con implicaciones físicas, emocionales, sociales y cognitivas. La actividad física no se reduce a la ejecución de movimientos, sino que es un medio para la construcción de identidad, la expresión emocional, la interacción social y el desarrollo del pensamiento crítico y creativo.

Desde nuestra práctica docente, comprendemos que excluir a una o un estudiante en actividades físicas por cualquier motivo rompe con el sentido sistémico de la educación. Cada persona es parte esencial del grupo, y su participación fortalece los lazos comunitarios y la convivencia escolar. Así, fomentar la inclusión en actividades como torneos, escoltas o juegos cooperativos implica reconocer y valorar la diversidad, propiciando experiencias significativas que promuevan la empatía y el respeto mutuo.

El diseño de esta guía responde a lo establecido por el artículo 113 de la Ley General de Educación, que establece la necesidad de implementar un currículo pertinente a los contextos socioculturales del estudiantado. Las estrategias propuestas permiten adaptar contenidos, actividades y formas de evaluación, garantizando que todas y todos tengan oportunidades reales de participar, aprender y desarrollarse en igualdad de condiciones.





Finalmente, la organización del currículo en áreas de formación (básica, específica y laboral) permite distribuir los contenidos de manera coherente, articulando los recursos cognitivos y socioemocionales con el propósito de formar personas íntegras. En este modelo pedagógico, el estudiantado se sitúa como protagonista de su proceso de aprendizaje, mientras que las y los docentes desempeñamos el rol de acompañantes, mediadores y diseñadores de experiencias formativas transformadoras.



Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS

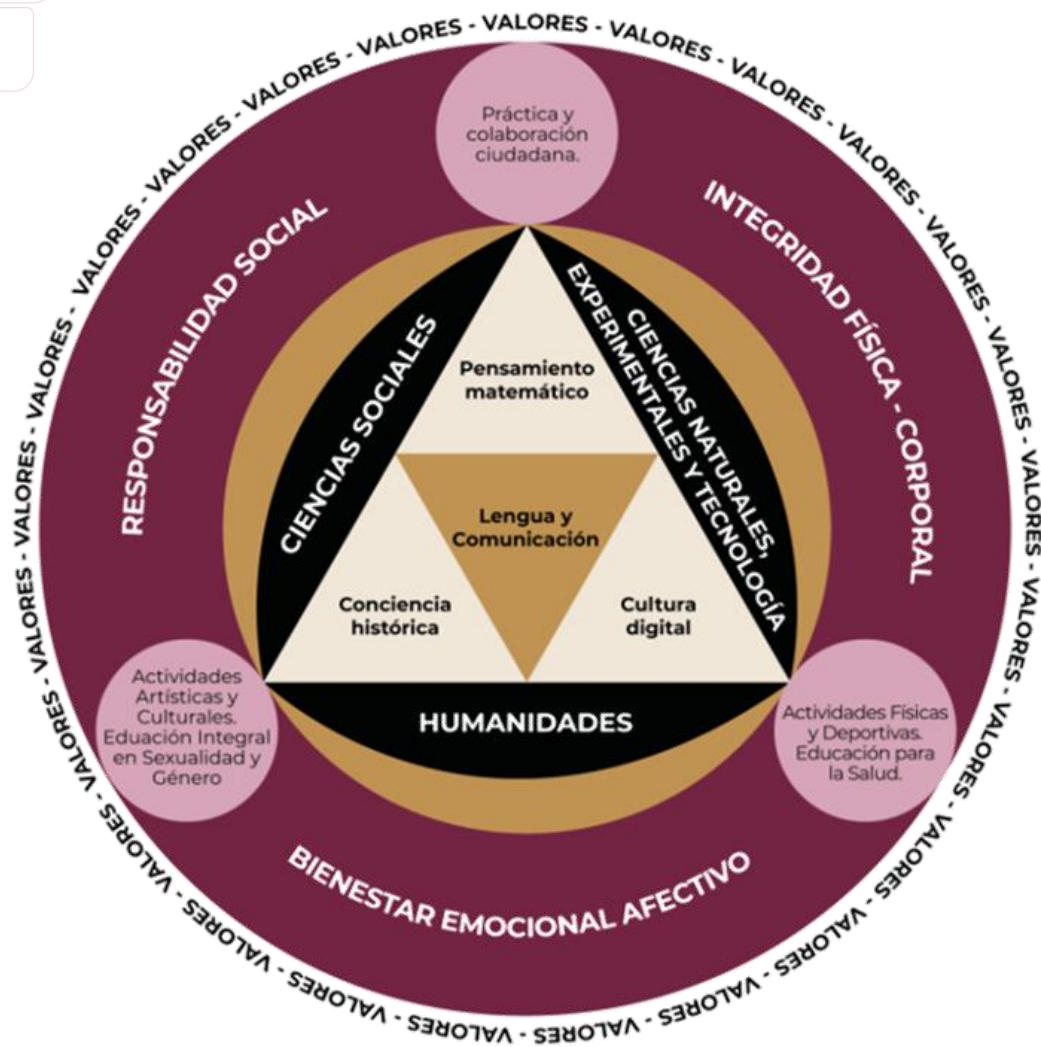
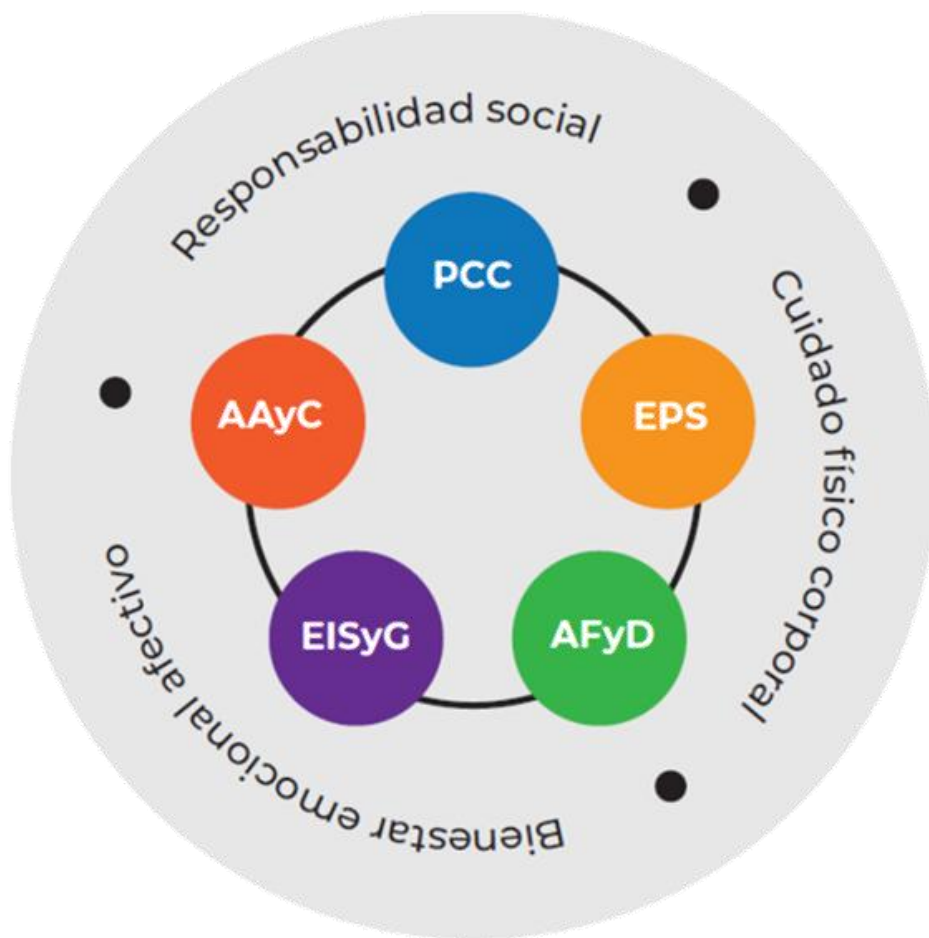


Ilustración 1. Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS



Currículo 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

Esta guía se fundamenta en el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), parte del modelo educativo de la Nueva Escuela Mexicana, que coloca al estudiantado en el centro del proceso educativo, garantizando el derecho a una educación de calidad, incluyente y transformadora, como lo establece el artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de Educación. En este marco normativo, la formación integral es prioritaria, y debe atender tanto el desarrollo de conocimientos como de habilidades, actitudes y valores que permitan a las y los jóvenes actuar con responsabilidad en su entorno social.

Desde esta visión, el Colegio de Bachilleres de Tabasco, como institución educativa pública, asume el compromiso de implementar programas que favorezcan el aprendizaje significativo, la equidad, la inclusión y la transformación social. La presente guía promueve el desarrollo de la salud física y mental mediante actividades físicas, deportivas y recreativas, reconociendo su papel en la formación del carácter, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de vínculos de respeto y colaboración.

Asimismo, esta propuesta didáctica busca visibilizar y cuestionar las barreras sociales, culturales y de género que históricamente han limitado la participación de ciertos grupos en el deporte. Fomentar la inclusión, especialmente de las mujeres, implica romper estereotipos, generar conciencia crítica y construir espacios deportivos más justos e igualitarios. De esta forma, se pretende que las y los estudiantes no solo mejoren su bienestar físico, sino que también se reconozcan como agentes de cambio comprometidos con una sociedad más equitativa y solidaria.

Enfoque

El enfoque de esta guía parte de la idea de que la práctica de Actividades Físicas y Deportivas debe contribuir al desarrollo integral del estudiantado, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Se busca impulsar la motivación personal, enfrentar miedos e incertidumbres, y fomentar la autorregulación emocional ante situaciones de frustración o derrota, promoviendo el disfrute de la actividad por encima del resultado.





Las actividades propuestas están diseñadas para que los estudiantes adquieran conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan utilizar su tiempo libre de forma saludable, con una visión de cuidado del cuerpo, respeto propio y de los demás. La participación en contextos deportivos y recreativos favorece la autoestima, la empatía, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva.

Además, esta guía promueve un ambiente de inclusión, equidad y respeto a la diversidad, eliminando barreras de género, capacidades o intereses. Se priorizan dinámicas colaborativas y no competitivas, que permiten a todas y todos los estudiantes sentirse valorados y reconocidos como agentes de transformación en su entorno. Así, se contribuye a la construcción de espacios escolares más justos, respetuosos y libres de violencia, en beneficio de una convivencia armoniosa dentro y fuera del aula.

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.
	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.

Ícono	Descripción
	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.
	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.

Ícono	Descripción
	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.
	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 IV

La UAC de Actividades Físicas y Deportivas busca fomentar hábitos saludables, el desarrollo socioemocional y la inclusión, mediante la práctica de actividades recreativas que promuevan el bienestar y la convivencia equitativa.

Encuadre del Primer parcial

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Asistencia	1	10%
	Participación/trabajo en clase	1	10%
	Evaluación diagnóstica: Rúbrica de evaluación para la discusión grupal	2	20%
	Evaluación formativa: Rúbrica del “torneo escolar de básquetbol inclusivo”.	3	30%
	Evaluación sumativa: Lista de cotejo del “cartel sobre la equidad de género en el deporte del basquetbol”.	3	30%
		Total	100%





Encuadre del Segundo parcial

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Asistencia	1	10%
	Participación/trabajo en clase	1	10%
	Evaluación diagnóstica: Lista de cotejo de la evaluación de la "LLUVIA DE IDEAS Grupal".	1.5	15%
	Evaluación formativa: Lista de cotejo de la actividad: "TODOS ANOTAN"	1.5	15%
	Evaluación sumativa: Rúbrica del "circuitos, diferentes puestos en la media cancha."	2.5	25%
	RÚBRICA DEL VIDEO O PODCAST "manifiesto por un basquetbol inclusivo".	2.5	25%
		Total	100%



Situación Didáctica 1:

"Equidad de Género en el Deporte":

"El deporte no cambia el mundo, pero puede cambiar a las personas que lo harán" (Nelson Mandela).



Situación de Aprendizaje:

"Equidad de Género en el Deporte": "El deporte no cambia el mundo, pero puede cambiar a las personas que lo harán" (Nelson Mandela).

Propósito de la situación.

Promover la equidad de género y la inclusión en la práctica del basquetbol, fomentando el respeto, la igualdad y la valoración de la diversidad entre los participantes, a través de actividades físicas y recreativas que integren a todos los estudiantes. Esta unidad busca que los alumnos reconozcan la importancia de valorar la diversidad, fomentar la igualdad de oportunidades y desarrollar habilidades físicas, sociales y emocionales que contribuyan a su formación integral como ciudadanos conscientes y comprometidos con una sociedad más justa e inclusiva.

Aprendizajes de trayectoria.

Responsabilidad Social: Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Cuidado Físico Corporal: Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Bienestar Emocional Afectivo: Construye su proyecto de vida a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.





Progresiones.

1. Reconoce la importancia de la inclusión de todas las personas en la práctica de cualquier actividad física, deportiva y recreativa, fomentando el respeto e igualdad.

Problema del contexto.

"En un torneo de basquetbol escolar, un equipo mixto enfrenta dificultades porque algunos jugadores no permiten que las mujeres participen activamente en el juego, argumentando que no tienen las mismas habilidades. ¿Cómo podemos resolver esta situación para garantizar la equidad de género y la inclusión en el equipo?".

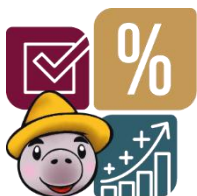
Conflicto cognitivo.

- 1.- ¿Por qué es importante incluir a todas las personas en las actividades deportivas, independientemente de su género?
- 2.- ¿Cómo podemos garantizar que todos los participantes tengan las mismas oportunidades en un equipo mixto?
- 3.- ¿Qué estrategias podemos implementar para fomentar el respeto y la igualdad en el deporte?



SESIÓN 1:

Tema: Introducción a la equidad de género en el deporte.



Actividad 1: Establece el encuadre con el estudiantado y los acuerdos de convivencia.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Actividad 2: Dinámica de presentación y reflexión:

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Saludo inicial y presentación del objetivo de la sesión y explicarles del tema “Introducción a la equidad de género en el deporte”.

Prestan atención para la presentación del objetivo de la sesión y la explicación del tema.



Actividad 3: Evaluación diagnóstica.

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Presentación de la situación de contexto: "En un torneo

de basquetbol escolar, un equipo mixto enfrenta dificultades porque algunos jugadores no permiten que las mujeres participen activamente en el juego, argumentando que no tienen las mismas habilidades", invitando a los estudiantes a reflexionar sobre cómo las emociones pueden afectar el juego. Discusión grupal sobre la importancia de la equidad y cómo el juego puede fomentar la inclusión.



**AFD_B5_R_ rúbrica de la evaluación diagnostica**

COBATAB Educación que genera cambio.		INSTRUMENTO DE EVALUACION RÚBRICA DE EVALUACIÓN PARA LA DISCUSIÓN GRUPAL	
		DATOS GENERALES	
Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje: "Equidad de Género en el Deporte" "El deporte no cambia el mundo, pero puede cambiar a las personas que lo harán" (Nelson Mandela).	
Producto:	DISCUSIÓN GRUPAL	Fecha	
UAC:	Actividades Física y Deportivas IV.	Periodo:	
Nombre del docente	Firma del docente		
Criterio	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita mejorar (1)
Participación	Interviene frecuentemente con ideas claras y relevantes.	Participa ocasionalmente, con ideas generales.	No participa o sus aportaciones son irrelevantes.
Escucha y respeto	Escucha con atención, respeta todas las opiniones.	A veces interrumpe o muestra poco interés.	No respeta turnos o muestra actitudes negativas.
Claridad en la expresión	Se expresa con claridad, usando ejemplos adecuados.	Tiene dificultades para organizar o expresar sus ideas.	No logra comunicar sus ideas claramente.
Reflexión sobre equidad	Reconoce la desigualdad de género y propone soluciones.	Identifica el problema, pero no profundiza en soluciones.	No reconoce el problema o lo minimiza.





Identificación y regulación emocional	Reconoce sus emociones y las de los demás, proponiendo formas de regularlas.	Reconoce algunas emociones, pero no propone soluciones claras.	No identifica emociones ni muestra interés en regularlas.
CALIFICACIÓN: Máximo 20 puntos			



Actividad 4: Introducción Técnica

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Breve introducción técnica. Revisión de las reglas básicas del basquetbol y los fundamentos del pase, recepción y botes. Breve demostración de técnicas de pase, recepción y botes con énfasis en el trabajo en equipo.

	¿Cómo se juega? Reglas básicas Baloncesto	https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY
--	---	---





Fundamentos básicos del basketbol

Bote (regatear) es la acción de rebotar el balón contra el piso, fundamento esencial del basketbol.

Entre los tipos de bote esenciales tenemos:

- De progresión: El jugador corre durante el bote con espacio por delante para avanzar en el terreno.
- De control: El jugador mantiene un bote alto de control al estar sin presión.
- De protección: El jugador debe dar botes bajos y ocultar el balón con su cuerpo para evitar que el balón sea robado.

Pase

Corresponde a la acción de pasarse el balón entre los jugadores.

Entre los tipos de pase esenciales tenemos:

- De pecho
- De mano en mano
- Por encima de la cabeza
- Por detrás de la espalda
- Con el codo
- Picado o de pique
- *Alley-opp*: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta, esperando que el compañero lo coloque en posición para encestar.



Tiro

Se refiere a los diferentes tipos de lanzamiento del balón para encestarlo. Entre los tipos de tiro esenciales tenemos:

- Gancho. - El jugador lanza el balón con un movimiento de barrido, mientras se encuentra perpendicularmente al tablero, y culmina con un movimiento de muñeca. Con el otro brazo, el jugador protege su brazo fuerte.
- Tiro en suspensión. - El jugador salta primero para impulsar el lanzamiento, es decir, lanza suspendida en el aire.
- Bandeja o doble paso. - Lanzamiento hecho después de haber avanzado dos pasos al dejar de regatear.





- *Slam Dunk*, clavada, mate o volcada. - Encesta el balón de arriba hacia abajo, sea con una o dos manos.
- Tiro libre: es el lanzamiento que se realiza tras una falta desde la línea de tiros libres.



	Presentación de video "Tipos de pases que puedes realizar en el baloncesto."	https://www.youtube.com/watch?v=yKv3hm8tbQg
--	--	---

Movimientos de defensa

Son aquellos movimientos que procurar evitar el avance del equipo contrario y sus anotaciones.

Entre los tipos de defensa esenciales tenemos:

- Defensa en zonas: consiste en proteger una área o zona concreta de la cancha.
- Defensa individual: cada jugador marca a un oponente específico sobre el cual ejercer la defensa.
- Defensa mixta: combina las dos anteriores.
- Presión: el equipo que defiende ultrapasa al equipo contrario para evitar el pase del balón a su medio campo o tres cuartos de campo.





SESIÓN 2: El Pase como Herramienta de Cooperación



Actividad 1: Explicación del calentamiento



Presentación del video “El Pase como herramienta Técnico-Táctica Colaborativa”

<https://www.youtube.com/watch?v=nXHmH7mg57s>

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas (2 min)

El calentamiento es esencial antes de cualquier ejercicio, ya que prepara el cuerpo y previene lesiones.

◇ **¿Qué es?** Conjunto de movimientos que activan músculos, articulaciones y el sistema cardiovascular.

◇ **¿Cómo hacerlo bien?**

- Cardio ligero 🏃 (correr suave, saltar) → Aumenta el ritmo cardíaco.
- Movimientos dinámicos 🦅 (rotaciones, estiramientos suaves) → Preparan músculos y articulaciones.
- Fuerza explosiva ⚡ (sprints cortos, saltos) → Solo después de calentar bien.



☑ **Beneficios:**

- ✓ Previene lesiones 🚑
- ✓ Mejora el rendimiento y la flexibilidad 🦿





✓ Aumenta la concentración 🎯

✓ Más oxígeno y energía 💧

Antes de entrenar, calienta bien... ¡Tu cuerpo lo agradecerá! 😊🏃



Actividad 2: A continuación, realizaremos el calentamiento siguiendo el siguiente ejemplo:

1.-Movilidad Articular (2 min)

Muñecas: Rotaciones (20 seg) + Apretar y soltar balón imaginario (10 seg).

Codos: Flexión-extensión (20 seg).

Hombros: Simular pases pecho sin balón (20 seg).

Cadera: Círculos con aro imaginario (20 seg).

Tobillos: Dibujar letras en el aire con los pies (20 seg).

2.-Activación Cardiovascular (3 min)

Trote con pase: Trota en círculo; al silbato, pasas al compañero más cercano (2 min).

Skipping con pase alto: Levantar rodillas y simular pase por encima de la cabeza (1 min).

3.-Estiramientos y Reflexión (3 min)

Estiramiento de brazos: Cruzar un brazo frente al pecho (15 seg cada lado).



Actividad 3: Solicita la acción de la actividad práctica “El circuito de acción motriz de pases de basquetbol”.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.





Estación 1 (10 min)

Pase pecho en parejas (enfatar contacto visual y comunicación verbal).

Variante: Aumentar distancia progresivamente.

Estación 2 (10 min)

Pase picado contra la pared, con rebote a la altura de las rodillas.

Reto: Pasar tras una palmada (coordinación).

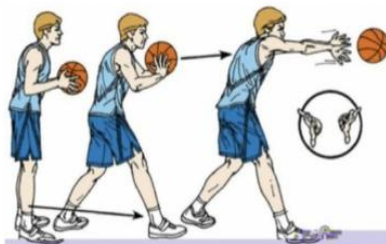
Estación 3 (10 min)

Juego "Pases en cadena": Equipos de 4 forman un círculo; deben completar 10 pases seguidos sin que el balón toque el suelo.

Por último, solicita la realización de ejercicios.

El pase de pecho

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.



El pase picado

La mecánica es básicamente similar a la del pase de pecho, la diferencia se da en que el balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.



El pase con dos manos sobre cabeza

La trayectoria del pase irá desde sobre la cabeza, hasta el "blanco" que nos ponga. De tal forma que ambos brazos realicen una extensión completa, acompañado de golpe de muñeca y los dedos se queden apuntado hacia donde hemos pasado.



Actividad 4: "Vuelta a la Calma".

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Trote ligero seguido de ejercicios de estiramiento y solicita una reflexión grupal sobre: ¿Cómo el pase refleja la importancia de confiar en los demás?



SESIÓN 3: Bote y Autonomía en el Juego



Actividad 1: Explicación de la realización calentamiento y solicitar su práctica.

Tiempo de actividad: 10 minutos. Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Movilidad Articular (2 min)

Dedos de las manos: Abrir y cerrar rápidamente (20 seg).

Muñecas: Rotaciones con resistencia (apretar un balón pequeño) (20 seg).

Rodillas: Sentadillas parciales (20 seg).

Tobillos: Bote estático sin mirar el balón (20 seg).





Ejercicios Dinámicos (3 min)

"Bote en Zona": Botar dentro de un aro, cambiando de mano al silbato (1 min).

"Bote Reacción": Al oír una palmada, cambiar de dirección (2 min).

Activación Cardiovascular (3 min)

Carrera con cambios de ritmo: Trotando con bote, al silbato aceleras 5 segundos (2 min).

Bote en movimiento: Avanzar botando con mano no dominante (1 min).

Estiramientos (2 min):

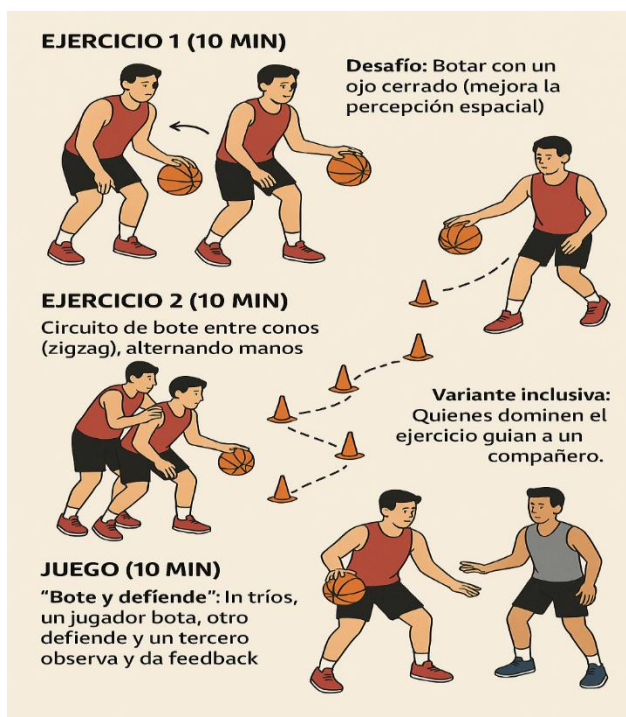
Estiramiento de todas las partes del cuerpo.



Actividad 2: Continuaremos con la realización de los ejercicios para mejorar el bote:

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

Tiempo de actividad: 30 minutos.



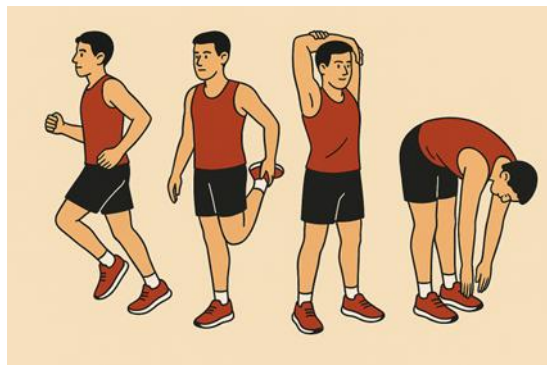


Actividad 3: Supervisa la realización de ejercicios “Vuelta a la Calma”.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

Trote ligero seguido de ejercicios de estiramiento y reflexión grupal sobre: "¿Qué habilidades físicas y sociales necesitas para botar en equipo?"



SESIÓN 4: "Tiro y Cooperación"

Fundamentos técnicos: Pase y bote.

Valor formativo: Cooperación y toma de decisiones.

Inicio:



Actividad 1: Calentamiento:

Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física, activando las articulaciones y músculos principales utilizados en el baloncesto.



Presentación del video “Los diferentes tipos de bote

<https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs>

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.





1. Trote suave alrededor del área de juego (2 minutos): Para elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiovascular.
2. Movilidad articular (3 minutos): Movimientos circulares de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello para aumentar la amplitud de movimiento y prevenir lesiones.
3. Ejercicios dinámicos (5 minutos): Skipping, zancadas, jumping jacks y desplazamientos laterales para activar los músculos principales y mejorar la coordinación.



	RUTINA DE MOVILIDAD PARA BALONCESTO CABRERAS BASKETBALL	https://www.youtube.com/watch?v=XhFqVRqq_w
--	--	---

Desarrollo:



Actividad 2: "La rueda de pase y tiro en movimiento"

Objetivo: Mejorar la técnica de pase y tiro en movimiento, así como la toma de decisiones rápidas en situaciones de juego.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.





Materiales:

- Pelotas de basketbol
- Conos o marcadores de espacio



Descripción:

1. Organizar a los jugadores en grupos de 5.
2. El primer jugador pasa el balón al segundo y corre a ocupar su lugar.
3. El segundo jugador recibe el pase, realiza una finta y pasa al tercero, y así sucesivamente.
4. El último jugador recibe el pase y realiza un tiro a canasta.
5. Después del tiro, el jugador recoge el balón y se incorpora al final de la fila.

	EJERCICIOS DE PASE PARA INICIACIÓN	https://www.youtube.com/watch?v=vAGMdw7oEN0
--	---	---

Conclusión:



Actividad 3: “Vuelta a la calma”

Objetivo: Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio, promoviendo la recuperación física y reflexionando sobre la sesión.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

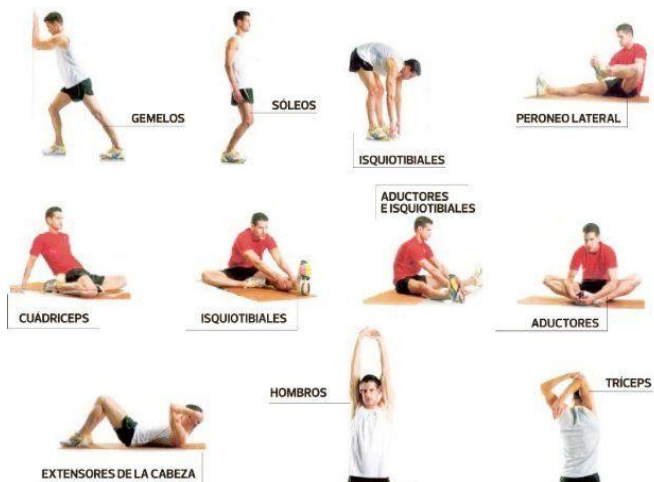




Actividades:

1. Estiramientos guiados (5 minutos)

Estiramientos estáticos de brazos, hombros, espalda y piernas para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.



2. Reflexión grupal (5 minutos)

Discusión sobre la importancia de la cooperación y la toma de decisiones en equipo durante el juego.



Estiramiento después
de jugar | Baloncesto

<https://www.youtube.com/watch?v=9Cds5ROEfmM>

SESION 5: Técnica específicas de bote y control del balón.



ACTIVIDAD 1: DE CALENTAMIENTO:

En esta sesión se comenzará con el “Juego Giradiscos”.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Nos servirá para trabajar la técnica de bote con ambas manos, Mantener una postura estable, pies separados al ancho de los hombros y rodillas flexionadas. Para que Boten el balón entre la cintura y el pecho con movimientos controlados.





Organización

- Dos equipos: "Voltea discos" y "Devuelve discos", cada uno con roles específicos para practicar el bote. Uso de la mano no dominante.
- En la práctica: hay que supervisar y corregir el agarre y postura para mejorar el control con ambas manos.

Variantes

- Bote con balón de voleibol.
- Defensores estáticos para mejorar precisión.

Desarrollo:



ACTIVIDAD 2: Analiza las reglas basquetbol 3x3

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Es una variante dinámica del básquetbol tradicional, jugado en media cancha con un solo aro. Aquí están sus reglas clave:

- Equipos: 3 jugadores en cancha y 1 suplente.
- Duración: 10 minutos o hasta que un equipo alcance 21 puntos.
- Puntuación:
 - 1 punto por canasta dentro del arco.
 - 2 puntos por tiros desde fuera del arco.
 - 1 punto por tiro libre.
- Posesión: Solo 12 segundos para lanzar.
- Inicio del partido: Se decide por sorteo.
- Reglas de faltas:
 - A partir de la 7ª falta, se conceden 2 tiros libres.
 - Desde la 10ª falta, se otorgan 2 tiros libres y posesión.
- Tiempo extra: Gana el primer equipo que anote 2 puntos.





REGLAS OFICIALES del 3x3 explicadas fácil y claro | Basketball para PRINCIPIANTES

<https://youtu.be/Q2LKs7Fkxfo>



ACTIVIDAD 3: Equipos: 5 vs. 5 o 3 vs. 3 según cantidad de alumnos.

Tiempo de actividad: 25 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

- Participantes: Todos los alumnos matriculados.
- Lugar: Cancha escolar o improvisación con aros korfbal.

Reglas y Organización

- Adaptaciones para inclusión sin perder la esencia del juego.
- Convocatoria clara en redes, carteles y comunicación directa.
- Formación de equipos:
- Inscripción individual con equipos equilibrados y equitativos.
- Incentivos por diversidad en equipos preformados.
- Facilitadores para integrar jugadores.

Competencia y Logística

- Eliminación sencilla: el equipo que pierde queda fuera.
- Árbitros y apoyo: personal capacitado para seguimiento y asistencia.
- Equipamiento: balones y espacios accesibles para todos.



ACTIVIDAD 4: Cierre:

Tiempo de actividad: 5 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.





Premiación: como es un torneo amistoso solo se le da el reconocimiento público a cada uno de los equipos y de ser necesario entregar premiación simbólica a cada equipo.



Nota: Solicitarle materiales para que en la siguiente clase se elabore un cartel sobre la equidad de género en el deporte del basquetbol.



AFD_B1_R_rúbrica de la primera evaluación formativa

COBATAB Educación que genera cambio.		INSTRUMENTO DE EVALUACION RÚBRICA DEL ORGANIZA UN "TORNEO ESCOLAR DE BÁSQUETBOL INCLUSIVO"		
		DATOS GENERALES		
Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje: "Equidad de Género en el Deporte" "El deporte no cambia el mundo, pero puede cambiar a las personas que lo harán" (Nelson Mandela).		
Producto:	"Organiza un Torneo Escolar de Básquetbol Inclusivo"	Fecha		
UAC:	Actividades Física y Deportivas IV.	Periodo:		
Nombre del docente		Firma del docente		
Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita mejorar (1)
Interacción en equipo	Colabora activamente, respeta turnos y aporta ideas.	Participa, pero con poca iniciativa.	Interviene ocasionalmente, sin aportar mucho.	No colabora ni respeta turnos.
Uso de estrategias	Aplica estrategias efectivas y adapta su juego.	Usa algunas estrategias, pero con dificultad.	Se esfuerza, pero sin aplicar estrategias claras.	No intenta mejorar su desempeño.
Comunicación	Se expresa con claridad y escucha a sus compañeros.	Se comunica, pero con poca claridad.	Habla poco y no escucha activamente.	No se comunica ni presta atención.
Reflexión y autoevaluación	Analiza su desempeño y propone mejoras.	Reflexiona, pero sin profundidad.	Hace observaciones mínimas sobre su desempeño.	No reflexiona ni busca mejorar.





Calificación Máximo 20 puntos				
-------------------------------------	--	--	--	--

Sesión 6: Equidad de género, en el deporte de basquetbol.



Actividad 1: Elabora un cartel sobre la equidad de género en el deporte del basquetbol.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Solicita elaborar un cartel sobre la equidad de género en el deporte del basquetbol, donde contemples elementos más significativos vivenciados durante el torneo, es importante que participes de manera colaborativa con los integrantes de tu equipo de basquetbol.

Actividad 2: Revisión de portafolios del primer parcial.

Tiempo de actividad: 20 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Revisión de portafolios de actividades realizadas en el primer parcial.





Situación Didáctica 2:

"Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha"



Situación de Aprendizaje:

"Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha".

Propósito de la situación.

Que los estudiantes reconozcan cómo las normas sociales influyen en la práctica deportiva, y apliquen estrategias de equidad en basquetbol para combatir la discriminación, integrando fundamentos técnicos (tiro y dribleo) y tácticos (ataque/defensa).

Aprendizajes de trayectoria.

Responsabilidad Social: Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Cuidado Físico Corporal: desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Bienestar Emocional Afectivo: construye su proyecto de vida a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

Progresiones:

1. Reconoce el impacto de las normas sociales y costumbres en la práctica de actividades deportivas, físicas o recreativas para promover la equidad y no discriminación.





Problema del contexto

"En un partido de basquetbol escolar, un equipo excluye a sus compañeras en jugadas clave, argumentando que 'los hombres son mejores en deportes'. Esto genera conflictos y desmotivación."

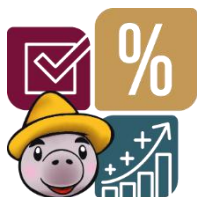
Conflicto cognitivo

1. ¿Por qué existen estereotipos de género en el deporte?
2. ¿Cómo afectan estas creencias a la participación equitativa?
3. ¿Qué acciones concretas podemos tomar para cambiarlo?



SESIÓN 1: Introducción a la inclusión en el deporte.

Inicio:



Actividad 1: Establece el encuadre con el estudiantado y los acuerdos de convivencia.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.



Actividad 2: Evaluación diagnóstica.

Valoración Diagnóstica de manera grupal y a modo de lluvia de ideas comenten los siguientes conceptos: estereotipos, equidad, inclusión.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Recursos:

- Tarjetas de colores para ideas.
- Cronómetro para tiempos.
- Lista de verificación para categorizar aportaciones.

Productos esperados:

- Mapa visual con ideas clave.
- Lista de acciones concretas contra estereotipos y a favor de equidad/inclusión.
- Observar, analizar y comentar de manera grupal el siguiente video y relacionen con los conceptos anteriores:

	Nike- Dream Crazier NIKE'S "DREAM CRAZIER" WITH SERENA WILLIAMS	https://youtu.be/s0tBZMGQk3I
--	--	--





Actividad 3: Realizar la lectura



1. Introducción conceptual breve (15min)

Durante muchos años se han establecido estereotipos de diferente índole, que se aplica de manera general, específica o grupal aun grupo de personas.

En algunas ocasiones los estereotipos pueden ser de tipo religioso, étnico, sexual, económico, orientación sexual, laboral o nacionalidad.



Los Estereotipos son un conjunto de ideas o creencias aceptadas comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. (RAE 2014).

Los estereotipos pueden ser negativos o positivos, en tanto a los negativos se puede tratar de discriminación, actitudes no deseadas o injustas, promoviendo la xenofobia, homofobia o racismo los cuales se deben evitar.

Por otra parte, **la equidad** es la impartición de justicia de manera natural, reconocer el derecho de cada uno sin amedrentar el de otro, es decir, adapta las necesidades particulares de cada persona procurando ser lo más justo, la equidad establece que cuando una persona tiene alguna adversidad en su entorno debe aplicarse normas que ayuden a mejorar su desarrollo y facilitar sus necesidades particulares.

La equidad es un valor universal y humano, que pretende establecer la justicia e igualdad de oportunidades para todos, respetando las características y condiciones particulares de cada uno y darle a cada uno lo que por ley le corresponde. (ENC. SIGNIFICADOS, 2025).





Por último, la inclusión es una actitud de cada persona que le permite socializar sin importar su condición social o física, busca integrar a todas las personas en la sociedad. La inclusión pretende que todas las personas tengan las mismas oportunidades y posibilidades para desarrollarse plenamente. Por otro lado, la **inclusión educativa** plantea que la escuela debe ser capaz incluir a todos los individuos en el proceso educativo, sin importar su condición, origen, raza, religión o género, etc.

Actividad 4: Lluvia de ideas grupal (15 min)

Participantes comparten libremente ideas, experiencias o asociaciones sobre:

- **Estereotipos** que han observado (ej.: "Los hombres no lloran").
- **Equidad** en acción (ej.: rampas para sillas de ruedas).
- **Inclusión** en la escuela (ej.: talleres sobre diversidad).

Registro en pizarrón o plataforma digital (sin filtros).

Análisis, categorización y compromisos de acción (10 min)

Clasificar aportaciones en:

- **Consecuencias negativas** (ej.: discriminación).
- **Soluciones prácticas** (ej.: políticas antidiscriminación).

Priorizar ideas con votación rápida.

Cada participante elige una propuesta concreta para aplicar en su entorno (ej.: "Usar lenguaje inclusivo").





AFD_B2_LC_Lista de cotejo de la segunda evaluación diagnóstica

LLUVIA DE IDEAS GRUPAL INSTRUMENTO DE EVALUACION DIAGNÓSTICA DE COTEJO 1 EVALUACIÓN DEL 2RA EVALUACIÓN DIAGNOSTICA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)				"Basquetbol Rompiendo Estereotipos desde la Cancha" Inclusivo:	
Producto: Lluvia de ideas grupal				Fecha	
Unidad de Aprendizaje Curricular: Actividades Física y Deportivas IV.				Periodo:	
Nombre del docente				Firma del docente	
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
15	Compartió al menos una idea o experiencia durante la lluvia de ideas				
15	Reconoció al menos un estereotipo o situación de exclusión				
15	Participó en la clasificación y análisis de las ideas del grupo				
15	Comprendió las consecuencias negativas de los estereotipos				
15	Propuso al menos una solución o acción práctica				
15	Eligió un compromiso concreto para aplicar en su vida escolar o social				
10	Mostró actitud respetuosa y escucha activa durante la dinámica				
100	Total				



Sesión 2: Pase + Cooperación

Inicio:



Actividad 1: Calentamiento

Tiempo de actividad: 05 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

- Pelotas de basquetbol (una por pareja o equipo)
- Conos o marcadores de espacio
- Calentamiento general
- trote suave alrededor del área de juego, movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos).

Juego previo (5 min):



Actividad 2: “Pases sin perder la pelota”:

Tiempo de actividad: 05 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

Pelotas de basquetbol



Se forma un círculo y deben mantener el balón en movimiento con pases, sin que caiga. Aumenta la dificultad añadiendo un segundo balón.



Desarrollo:



Actividad 3: "Pase en movimiento con objetivos"

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

- Pelotas de basquetbol (una por pareja o equipo)
- Conos o marcadores de espacio

Objetivo: Mejorar la precisión y rapidez en los pases mientras los jugadores se mueven y cooperan para cumplir objetivos comunes.



Descripción:

1. Organización:

Divide al grupo en equipos de 4 o 5 personas. Cada equipo se ubica en un espacio delimitado (puede ser media cancha o un área marcada con conos).

2. Instrucciones:

Un jugador inicia con el balón y debe pasar a un compañero que esté en movimiento dentro del área delimitada.

El receptor debe controlar el balón y pasar rápidamente a otro compañero que también esté en movimiento, sin detenerse.

Los pases pueden ser de pecho, picados o por encima de la cabeza (los alumnos deben elegir la mejor opción según la situación).





La meta es completar el mayor número de pases consecutivos sin que el balón toque el suelo o sea interceptado por el equipo contrario.

3. Variantes:

Cada pase debe ser acompañado por una señal verbal (ejemplo: nombre del receptor o “¡ahí!”) para reforzar la comunicación.

Se puede añadir un “objetivo” extra: cada vez que un equipo logre 10 pases consecutivos, todos deben hacer un sprint corto y reiniciar la cuenta.

Se puede colocar a uno o dos jugadores de otro equipo como “defensores” para dificultar el pase y obligar a pensar rápido.

	Ejercicios y juegos de ataque y defensa basquetbol: 1X1, 2X1, 1X2, 2X2 centro-velocidad	https://www.youtube.com/watch?v=fDSx8znzmqM
	EJERCICIO DE PASE EFECTIVO Y MUY DIVERTIDO PARA BALONCESTO	https://www.youtube.com/watch?v=203WCxKRPu4
	EJERCICIO DE PASE Y CIRCULACIÓN DEL BALÓN EN BALONCESTO	https://www.youtube.com/watch?v=0ZsM5QNbSIU





Conclusión:



Actividad 4: Vuelta a la calma (5 min)

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Ejercicios de estiramiento guiado (brazos, hombros, espalda, piernas).



Actividad 5: Reflexión grupal (5 min)

¿Cómo influyeron los pases en el trabajo en equipo? ¿Qué tipo de pase fue más útil?





SESIÓN 3: “Dribleo sin Barreras”

Fundamento técnico: Dribleo

Competencia en formación: Autonomía y control corporal

Inicio:



Actividad 1: Calentamiento

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

1. Trote suave alrededor del área de juego (2 min).

2. Movilidad articular: cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos (3 min).

3. Ejercicios dinámicos: skipping, talones a glúteos, zancadas (5 min).

1-EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo...) algunos ejemplos que os pueden ayudar, pero existen muchísimos más usa los tuyos propios.		
		
Rotación de tobillos: con el pie apoyado en la punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se nota la articulación hacia izquierda y hacia la derecha.	Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento hacia la derecha y hacia la izquierda, para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o las rodillas.	Movimiento de cadera: Movemos la cadera en grandes círculos.
8 giros para cada lado y cambio de pie.	15 repeticiones.	10 repeticiones.
		
Movimiento de hombros: Movemos los hombros hacia delante formando grandes círculos o hacia atrás.	Movimiento de hombros 2: Con cada mano nos tocamos el pie contrario a la mano. Mano derecha-pie izquierdo.	Movimiento de hombros y cuello: Movemos las manos haciendo la acción de cuchilla. Echamos los hombros lo más atrás posible.
7 veces hacia delante y 7 hacia atrás.	7 repeticiones.	
		
Movimiento de muñecas: Movemos las muñecas en círculo.	Movimiento de cuello: movemos el cuello de arriba abajo y de un lado a otro.	
12 repeticiones.	12 repeticiones.	



Calentamiento básico /
movilidad articular /
activación de músculos

https://www.youtube.com/watch?v=NouYne68_aw



Desarrollo:



Actividad 2: “Circuito de Dribleo Autónomo”

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

1. Se organizan estaciones:

Estación 1: Dribleo en zigzag con conos

Estación 2: Dribleo con ambas manos

Estación 3: Dribleo con cambio de ritmo

2. Los alumnos rotan libremente por las estaciones, eligen el orden y deciden su ritmo (fomentando autonomía).

3. En parejas, se agregan retos de cooperación: dribleo y pase en movimiento.



Básquet Dribling

https://www.youtube.com/watch?v=te_fno9hSqA

Conclusión.

Vuelta a la calma (10 min)



Actividad 3: Estiramientos

guiados: Brazos, hombros, espalda, piernas (5 min).





Actividad 4: Reflexión grupal

Tiempo de la actividad: (5 min)

- ¿Cómo sentiste el control del balón?
- ¿Qué decisiones tomaste de manera autónoma?
- ¿Qué aprendiste hoy sobre ti y tu cuerpo?

SESIÓN 4: "Tiro por la Igualdad"

Fundamento técnico: Tiro

Valor formativo: Equidad



Inicio:

Actividad 1: Calentamiento:

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

1. Trote suave (2 min)
2. Movilidad articular (3 min)
3. Ejercicios dinámicos (5 min): skipping, zancadas, jumping jacks

	5	minutos	https://www.youtube.com/watch?v=iqBkUGKd4Eo
	CALENTAMIENTO		
	Cuerpo Completo		
	Hazlo antes de las pesas		

Desarrollo



Actividad 2: “Reto de Tiro por Equipos Mixtos”

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

1. Se forman equipos mixtos (equilibrados por género y habilidad).
2. Cada equipo elige un “tirador inicial”.
3. En una dinámica de relevos:
 - Un compañero pasa el balón
 - El tirador lanza desde una zona marcada
 - Si anota, se suma un punto y cambia el tirador
4. Gana el equipo que más tiros anote en el tiempo asignado.



Se refuerzan roles compartidos y turnos equitativos.



Actividad 3: "Todos Anotan"

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Fundamento técnico: Tiro

Valor formativo: Equidad, inclusión y trabajo en equipo

Objetivo de la actividad:

Fomentar la cooperación y la equidad en el equipo. Hay que asegurar que cada integrante tenga oportunidad real de tirar y anotar. Desarrollar la técnica de tiro desde posiciones específicas.

Organización del grupo:

- Formar equipos mixtos de 7 a 8 jugadores.
- Usar media cancha por equipo (puede dividir la cancha en dos).
- Cada equipo tiene un balón.

Dinámica del juego:

- Zona de tiro marcada: Se establece una zona fija de tiro para todos los jugadores (puede ser cerca del aro si el nivel es principiante).

Ronda de tiros:

- Los jugadores se colocan en fila.
- Cada jugador tiene un pase antes de tirar (trabajo en duplas: pase + tiro).
- Después de tirar, se recupera el rebote y pasa al siguiente en la fila.

Regla clave - Equidad en acción:





- El equipo solo puede sumar los puntos completos si todos sus integrantes han anotado al menos una vez

Bonificación:

- Si el equipo logra que todos anoten, suma 5 puntos extra.
- Si repiten la ronda y vuelven a lograrlo, pueden sumar 5 puntos más.
- Si uno o más jugadores no anotan en la ronda, no hay puntos extra, aunque los tiros contados sí valen.

Variaciones opcionales (si hay tiempo o avanzan rápido):

- Cambiar la zona de tiro (más lejos).
- Añadir movimiento antes del tiro (una finta o bote).
- Cambiar al jugador que pasa el balón (rotación de roles).

Lista de cotejo para valorar la actividad:



AFD_B1_LC_Lista de cotejo de la primera evaluación sumativa

"TODOS ANOTAN"	
INSTRUMENTO DE EVALUACION DIAGNÓSTICALISTA DE COTEJO 1	
EVALUACIÓN DEL 1RA EVALUACIÓN SUMATIVA	
DATOS GENERALES	
Nombre del alumno(s)	Situación de aprendizaje: "Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha"
Producto:	Fecha
Unidad de Aprendizaje Curricular: Actividades Físicas y Deportivas IV	Periodo:





Nombre del docente		Firma del docente			
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERÍSTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
20	Apoyó a sus compañeros para que anotaran				
20	Respetó turnos y roles				
20	Reflexionó sobre el valor de la equidad				
20	Esfuerzo y actitud positiva				
20	Comunicación efectiva				
100	Total				

Conclusión



Actividad 4: “Vuelta a la calma”.

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

1. Estiramientos guiados (5 min): brazos, hombros, espalda, piernas. 2. Reflexión:

- ¿Cómo se vivió el respeto de turnos?
- ¿Qué sentiste al compartir responsabilidades?
- ¿Qué aprendiste sobre equidad?





SESIÓN 5. Fundamentos del “ATAQUE COLABORATIVO E INCLUSIVO”.

Inicio:



Actividad 1: Realiza la explicación del sistema de juegos:

Tiempo de actividad: 5 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

¡Alumnos, atentos! Hoy hablaremos de un aspecto clave en los deportes colectivos: los sistemas de juego, que funcionan como el "manual de instrucciones" para que un equipo actúe en perfecta sincronía.

¿Qué es un sistema?

Es un conjunto de reglas y estrategias que guían a cada jugador y al equipo en su conjunto para alcanzar un objetivo, ya sea anotar puntos o defender su área.

¿Cómo se aplican?

- **A nivel individual:** Cada jugador usa sus propias tácticas, como marcar a un oponente.
- **A nivel colectivo:** Se ejecutan jugadas diseñadas, como en el fútbol o el básquetbol.



¿Cómo se crean los sistemas?

Los entrenadores los diseñan considerando:

- Las habilidades del equipo: Si hay velocidad, se priorizan contraataques rápidos.
- Los principios de ataque y defensa, como las reglas de un videojuego estratégico.

¿Cuál es el objetivo?

Que cada jugador utilice el sistema de juego como una herramienta para:



- Potenciar sus fortalezas (por ejemplo, un pase preciso combinado con un gran remate).
- Tomar decisiones inteligentes dentro del partido.



Actividad 2: ¿ME GUSTA O NO?

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

Balones y conos.

Instrucciones:

1. Finalizaciones.
2. Reconocimiento espacial y cohesión de grupo.
3. Secuenciación temporal de acciones.

El alumno – alumna, comenta en voz alta las cosas que les gustan hacer, teniendo que ir a realizar una entrada a una de las canastas si te gusta o a la otra si no te convence.





Desarrollo:



Actividad 3: Carrera de drible y finalización”

Objetivo: Desarrollar el control del balón con ambas manos en cambios de dirección rápidos, así como la capacidad de finalizar el ejercicio con un lanzamiento a canasta tras un desplazamiento dinámico.

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

Balones de baloncesto (al menos uno por jugador en filas).

Conos de señalización (6 – 8 unidades por lado, distribuidos en zigzag).

Instrucciones:

Formación de filas.

En cada extremo de la pista, los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de fondo, con un balón cada uno. Hay dos estaciones idénticas, una en cada media cancha.

Recorrido de drible.

Al sonar la señal, el primer jugador de cada fila comienza a botar y avanza en zigzag entre los conos.

Debe mantener la cabeza levantada, driblar abajo y cambiar de mano en cada cono.

Finalización en canasta.

Al pasar el último cono, el jugador acelera hacia la zona de tiro y realiza un lanzamiento a canasta (puede ser tiro de media distancia o entrada en suspensión, según lo indique el profesor).

Recuperación del balón y retorno.





Tras el tiro, el jugador recoge su propio balón bajo el aro y regresa botando hasta su fila inicial, colocándose al final de esta.

Mientras, el siguiente compañero arranca el recorrido.

Variantes posibles.

- Obligar a usar solo mano derecha en la ida y solo mano izquierda en la vuelta.
- Incorporar un dribble entre las piernas o por detrás en un cono intermedio.
- Modificar la distancia de lanzamiento: 5 m, 4 m, o tiro libre.



Actividad 4: “CORRE, ATRAPA LA PELOTA Y GANA LA CANASTA”.

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

Materiales:

Balones de basquetbol.

Conos.

Instrucciones: Colocar a las y los alumnos en grupos de 3, 4 o 5, a lo largo de la línea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos líneas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el Instructor. A la señal, salen los jugadores y en cada señal tienen que realizar lo siguiente:

- 1.- Cambio de mano.
- 2.- Reverso.
- 3.- Cambio de velocidad.
- 4.- Pivote y salida botando.
- 5.- Parada en salto.
- 6.- Reverso, cambio de mano y salida botando.





7.- Cambio de dirección.

Conclusión:



Actividad 5: “Vuelta a la calma”:

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

- 1.- Estiramiento de cuello 30 segundos por lado
- 2.- Brazos cruzados al pecho 30 segundos por lado.
- 3.- Estiramiento de tríceps 30 segundos por lado.
- 4.- Flexión hacia adelante sentado 40 segundos
- 5.- Cuádriceps de pie 30 segundos por pierna.
- 6.- Estiramiento de gemelos 30 segundos por pierna
- 7.- Respiración profunda de pie 1 min.





SESIÓN 6: "Defensa Activa contra la Discriminación" (Fundamento: Defensa y empatía).

Inicio:



Actividad 1: CALENTAMIENTO. "EL BOTE".

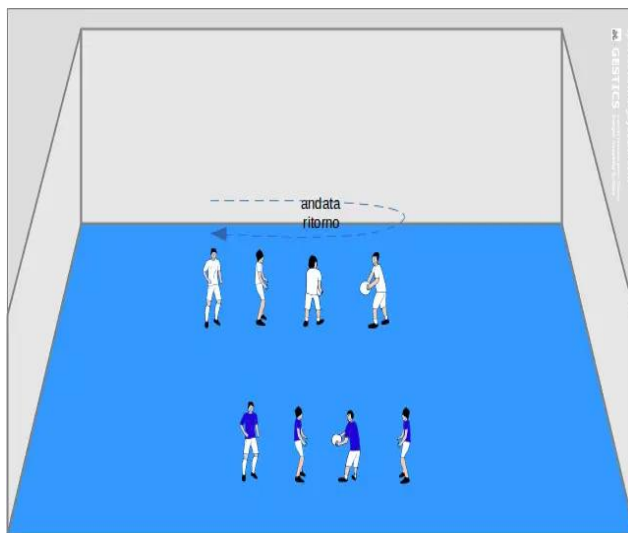
Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales: Balones y conos.

Instrucciones:

1. Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio campo.
2. En medio de la pista, botar siguiendo las instrucciones de señales del docente (voz, silbato, golpeo, palmas), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso.
3. Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado.
4. Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento.





Desarrollo:



Actividad 2: “No me atrapas” (Variantes de persecución con bote)

Objetivo general: Mejorar el control y manejo del balón mientras se está en movimiento.

Desarrollar habilidades motrices como cambio de dirección, velocidad, reversos y uso alternado de manos.

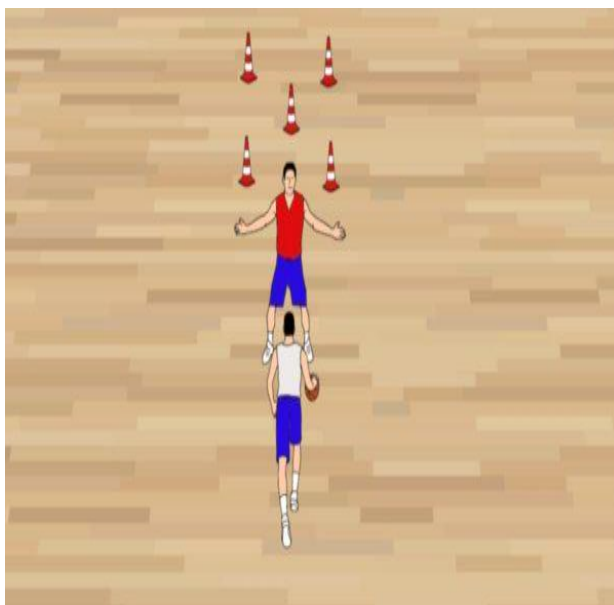
Estimular la conciencia corporal, la percepción espacial y la toma de decisiones en tiempo real.

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Materiales:

- 1 balón por alumno (preferentemente de baloncesto, bando o similar).
- Cronómetro o reloj con temporizador.



Organización inicial:

- Todos los alumnos tienen un balón.
- Se elige al azar 1 jugador que será la “prenda” (el que persigue).
- El resto se dispersa por el área de juego.

Desarrollo de la actividad (2 variantes):

VARIANTE 1: “Atrápame si puedes”

- Todos los alumnos botan su balón libremente por el campo.
- La “prenda” (jugador que persigue) también debe botar su balón mientras intenta tocar a otro jugador.





- El jugador tocado se convierte en la nueva “prenda” y el juego continúa sin detenerse.
- El enfoque está en evadir al perseguidor mientras se mantiene el bote constante, alternando manos, haciendo reversos y giros.

VARIANTE 2: “Prenda contra todos” (versión por tiempo)

- Se elige 1 jugador “prenda” que debe tocar a la mayor cantidad de jugadores posible en un tiempo determinado (ej. 1 o 2 minutos).
- Cada jugador tocado sigue jugando, pero se cuenta cuántos ha tocado la prenda.
- Todos deben mantener el bote del balón mientras se mueven.
- Al finalizar el tiempo, se cambia de prenda y se repite el juego con otros compañeros.



Actividad 3: “EL JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS”.

Objetivo: Desarrollar habilidades motrices básicas como el desplazamiento y el bote de balón.

Fomentar la coordinación, la atención y la toma rápida de decisiones en movimiento.

Promover la participación, la inclusión y el respeto por turnos.

Tiempo de actividad: 15 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.





Materiales:

1 balón por alumno o alumna (preferentemente de tipo bando, basquetbol ligero o similar).

- Conos o marcadores para delimitar las cuatro esquinas del cuadrado (pueden ser aros, conos, mochilas, etc.).

Organización:

- Se forman grupos de 5 estudiantes por cuadrado (4 en esquinas, 1 al centro).
- Cada jugador en esquina tendrá un balón propio con el que debe botar constantemente.

Desarrollo:

- Se forma un cuadrado imaginario o delimitado, con una persona en cada esquina y una más al centro.
- Cada jugador que se encuentra en una esquina bota el balón en su lugar, esperando la señal del maestro(a).
- A la señal (silbato, aplauso o voz), los 4 alumnos en las esquinas deben intercambiar de lugar con otro compañero que también se encuentra en una esquina, botando el balón mientras se desplazan.
- El jugador del centro intentará ocupar una de las esquinas libres mientras los demás cambian de posición.
- El alumno que queda sin lugar en una esquina pasa al centro y el juego se reinicia.
- El sentido del desplazamiento (en sentido horario o antihorario) debe estar previamente acordado, para evitar choques o confusiones.

Reglas del juego:

- Todos deben botar el balón mientras se mueven (no está permitido cargarlo sin botar).
- Si un jugador no bota mientras corre, pierde su turno y pasa al centro automáticamente.
- El juego se repite durante varios ciclos o hasta que el maestro indique el final.
- Se puede hacer más dinámico variando el tipo de desplazamiento (bote con mano no dominante, en zigzag, o con rebote bajo).





Conclusión:



Actividad 4: “Vuelta a la calma”:

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

1. Respiración profunda consciente (1 min)

- En círculo, todos se colocan de pie con piernas ligeramente abiertas.
- Inhalar profundo por la nariz contando hasta 4, retener 2 segundos y exhalar suave por la boca contando hasta 6.
- Repetir 3 a 4 veces.



Objetivo: Regular la frecuencia cardíaca y oxigenar el cuerpo.

2. Estiramiento de brazos y hombros (1 min)

- Cruce de brazo al pecho: Estirar el brazo derecho hacia la izquierda, sujetarlo con el brazo contrario, sin subir el hombro.
- Cambiar de lado.
- Elevación de brazo por encima de la cabeza y flexión del codo (tocar la espalda con la mano y empujar suavemente con la otra).

3. Estiramiento de piernas y espalda (1 min)

- Flexión de tronco hacia adelante con piernas estiradas: intentar tocar el suelo o los tobillos.





- Estiramiento de cuádriceps: De pie, tomar un pie con la mano y llevar el talón al glúteo, mantener equilibrio.

- Repetir con ambas piernas.

4. Estiramiento lateral del tronco (30 segundos por lado)

- Con brazos estirados hacia arriba, inclinar el cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro.

5. Movimiento articular y sacudida libre (30 segundos)

- Mover suave muñecas, tobillos, cuello y hombros.

Sesión 7: demostrando mis habilidades



Actividad 1: "JUEGO DE LA ESTATUA".

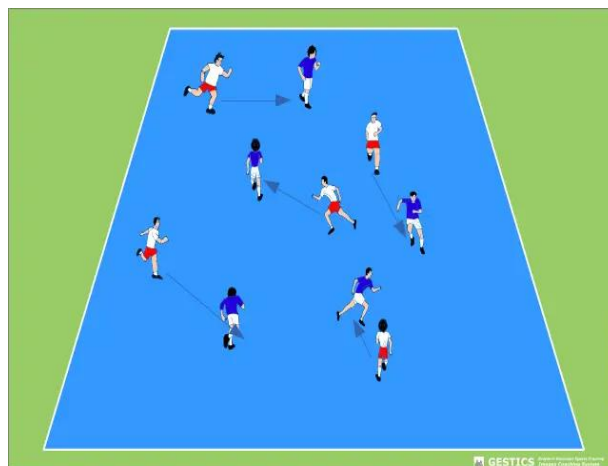
Tiempo de actividad: 10 minutos.

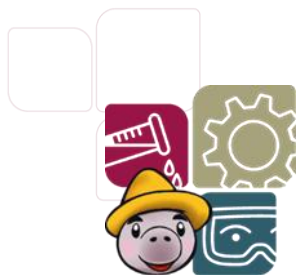
Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas

Materiales: Balones y conos.

Instrucciones:

Las y los alumnos, botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Docente, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).





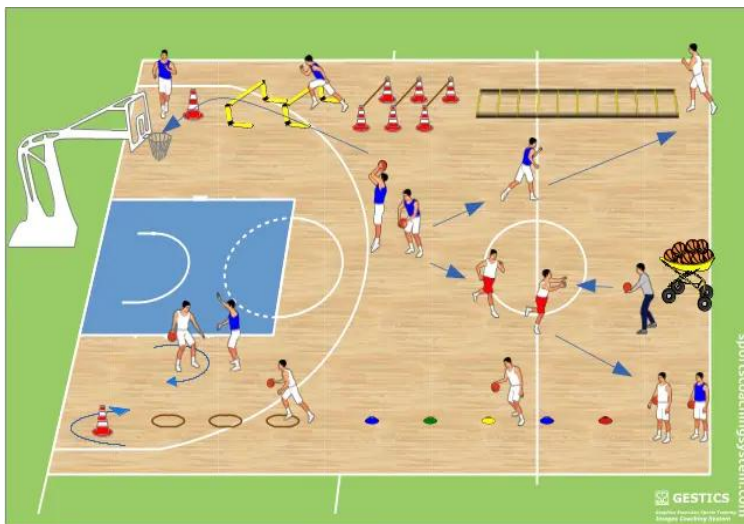
Actividad 2: Practicar entrenamientos de circuitos

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

Lista de materiales deportivos del circuito:

1. Balones de baloncesto
2. Conos de señalización
3. Aros planos (plásticos)
4. Vallas bajas (de agilidad)
5. Escalera de agilidad (plana)
6. Chalecos deportivos (petos de color)
7. Marcadores de piso (círculos o discos planos de colores)



Las y los alumnos, se desplazan con rapidez y precisión, intentando ejecutar todas las estaciones correctamente.

Estación 1: de coordinación y bote (abajo a la izquierda)

Los estudiantes realizan desplazamientos laterales pasando entre aros colocados en el suelo mientras botan el balón de baloncesto. Se observa un cono que podría marcar el punto de inicio o giro.

Objetivo: Trabajar coordinación motriz y control del balón.

Estación 2: de pase en parejas (debajo del aro)

Dos estudiantes se pasan el balón frente al aro, uno de ellos simula una defensa pasiva.

Objetivo: Mejorar precisión del pase y toma de decisiones ante un defensor.





Estación 3: de tiro al aro (debajo del aro izquierdo)

Se observa a un alumno tirando al aro mientras otro le da pase o recupera el balón.

Objetivo: Trabajar técnica de tiro y rebote.

Estación 4: de agilidad y coordinación (zona central superior izquierda)

Uso de vallas y conos para realizar desplazamientos con cambios de dirección y pasos coordinados.

Objetivo: Desarrollar agilidad, velocidad de reacción y coordinación.

Estación 5: Estación de escalera de agilidad (arriba a la derecha)

Los alumnos realizan desplazamientos rápidos y precisos sobre una escalera de agilidad.

Objetivo: Mejorar la rapidez de pies y control corporal.

Estación 6: de bote en zigzag (centroderecha)

Conos colocados en zigzag, los estudiantes deben botar el balón esquivando los obstáculos.

Objetivo: Desarrollar el control del balón, cambios de ritmo y dirección.

Estación 7: de pase rápido (zona central con instructor)

Estudiantes realizan pases dirigidos hacia un instructor o jugador que lanza balones rápidamente desde una canasta móvil.

Objetivo: Trabajar reacción, pase rápido y toma de decisiones bajo presión.

Estación 8: de recepción y bote (parte baja derecha)

Alumnos esperan turno para integrarse al circuito, posiblemente practicando control de balón básico antes de comenzar.

Objetivo: Activación inicial y preparación para ingresar al circuito.

Propósito: Evaluar el desempeño técnico, la actitud y la participación de los alumnos durante el circuito de estaciones.





AFD_B1_R_rúbrica de la segunda evaluación sumativa

COBATAB		INSTRUMENTO DE EVALUACION RÚBRICA DE LA CARRERA DE OBSTÁCULOS		
Educación que genera cambio.				
		DATOS GENERALES		
Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje: "Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha"		
Producto:	Torneo escolar de basquetbol inclusivo	Fecha		
UAC:	Actividades Física y Deportivas IV.	Periodo:		
Nombre del docente		Firma del docente		
Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita mejorar (1)
1.Coordinación y bote	Se desplaza con precisión y controla el balón sin errores.	Realiza bien el ejercicio, con leves errores de coordinación o control.	Muestra dificultad en coordinación o bote.	No logra completar correctamente la estación.
2. Pase en parejas	Pases precisos y toma decisiones adecuadas ante el defensor.	Pases correctos y toma de decisiones aceptable.	Errores en la precisión o lentitud en decisiones.	No coopera o no logra ejecutar el pase.



3. Tiro al aro	Técnica de tiro correcta y recuperación eficiente del balón.	Tira correctamente, aunque con técnica mejorable.	Dificultad para encestar o recuperar balón.	No intenta o no participa activamente.
4. Agilidad y coordinación (vallas/conos)	Se desplaza con rapidez y coordinación perfecta.	Buen ritmo y coordinación, con pequeños errores.	Lentitud o tropiezo con obstáculos.	No realiza el recorrido completo.
5. Escalera de agilidad	Ejecuta con rapidez, ritmo y control excelentes.	Realiza correctamente con buen ritmo.	Errores frecuentes en el patrón de pisada.	No logra realizar correctamente el ejercicio.
6. Zigzag con bote	Controla el balón en todo momento y cambia de dirección con agilidad.	Buen control, con algunos ajustes necesarios.	Pierde el control del balón ocasionalmente.	No completa la estación o pierde constantemente el control.
7. Pase rápido con instructor	Reacciona con rapidez, precisión en los pases y toma decisiones óptimas.	Reacción y pase adecuados, con pocos errores.	Lento en reacción o con errores en la ejecución del pase.	Se distrae o no reacciona adecuadamente.
8. Recepción y bote (activación)	Participa con actitud positiva y dominio del balón.	Buena disposición y control básico.	Muestra poco interés o control limitado del balón.	No participa o interrumpe la dinámica.
9. Actitud y participación general en el circuito	Se mantiene activo, coopera, respeta turnos y muestra actitud positiva en todo momento.	Participa activamente con buena actitud.	Participación limitada o con actitudes negativas.	No colabora, distrae o se niega a participar.
Calificación Máximo puntos				





Actividad 4: “Vuelta a la calma”:

Tiempo de actividad: 10 minutos.

Solicita Participar en ejercicios de estiramiento.

Rutina de estiramiento (5 minutos total)

Área de trabajo: El área de trabajo de actividades físicas y deportivas.

1. Estiramiento de cuádriceps (de pie)

- De pie, sujeta un pie por el tobillo y llévalo hacia los glúteos.
- Mantén las rodillas juntas.
- Duración: 30 segundos por pierna.



2. Estiramiento de esquioltibiales (sentado o de pie)

- Estando de pie o sentado, inclínate hacia adelante con piernas extendidas tratando de tocar los pies.
- No rebotes, mantén la posición.
- Duración: 30 segundos.

3. Estiramiento de gemelos (de pie, contra la pared)

- Apoya las manos en la pared, una pierna adelante y otra atrás, con talón en el suelo.
- Flexiona la pierna delantera y mantén la trasera estirada.
- Duración: 30 segundos por pierna.

4. Estiramiento de brazos y hombros



- Cruza un brazo frente al pecho y presiónalo suavemente con la otra mano.
- Cambia de brazo.
- Duración: 30 segundos por brazo.

5. Estiramiento de espalda y torso (gato-vaca o inclinación lateral)

- En posición de cuatro puntos (manos y rodillas), alterna arqueando la espalda hacia arriba y hacia abajo (gato-vaca), o bien:
- De pie, inclina el tronco hacia los lados con el brazo contrario estirado por encima de la cabeza.
- Duración: 1 minuto total.

6. Estiramiento de cuello

- Inclina suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro, sin forzar.
- Puedes ayudarte con una mano para intensificar el estiramiento.
- Duración: 30 segundos por lado.



Solicitar como Producto Final para la siguiente clase: Por equipos Video o podcast "Manifiesto por un Basquetbol Inclusivo" (usar celulares).

Sesión 8: inclusión y empatía.



Actividad 1: Reflexionar en plenaria el vídeo: “más que un tiro libre”, sobre la inclusión y empatía.

Tiempo de actividad: 25 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.







Más que un tiro libre #inclusión #empatía #JulesHoogland #basketball

<https://www.youtube.com/shorts/z9nuOPxj7S4>

Sesión 9: Segunda revisión de portafolio de evidencias



Actividad 1: Revisión de portafolios de actividades realizadas en el segundo parcial y el Producto Final.

Tiempo de actividad: 50 minutos.

Área de trabajo: Salón de clases.

Entrega su portafolios de actividades realizadas en el segundo parcial y el **Producto Final** para la siguiente clase: Por equipos Video o podcast "Manifiesto por un Basquetbol Inclusivo".



AFD_B1_R_ rúbrica de la tercera evaluación sumativa.

COBATAB		INSTRUMENTO DE EVALUACION RÚBRICA DEL VIDEO O PODCAST "MANIFIESTO POR UN BASQUETBOL INCLUSIVO".
Educación que genera cambio.		
		DATOS GENERALES
Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje: "Basquetbol Inclusivo: Rompiendo Estereotipos desde la Cancha"
Producto:	Video o podcast "Manifiesto por	Fecha





	un Basquetbol Inclusivo”.				
UAC:	Actividades Física y Deportivas IV.	Periodo:			
Nombre del docente		Firma del docente			
Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita mejorar (1)	
Mensaje de inclusión y equidad de género	Muy claro, profundo y reflexivo.	Claro y relevante.	Mencionado, pero poco desarrollado.	Poco claro o ausente.	
Contenido del manifiesto	Muy bien argumentado, con ideas originales.	Coherente y con ideas claras.	Presenta ideas generales.	Ideas confusas o sin sentido.	
Trabajo en equipo reflejado en el producto	Participación equitativa, se nota colaboración.	Se percibe participación de todos.	Participación parcial.	Evidencia de falta de colaboración.	
Claridad y calidad del audio/video	Excelente calidad, comprensible y bien editado.	Buena calidad y entendible.	Regular calidad, con algunas fallas.	Mala calidad, difícil de entender.	
Creatividad y presentación	Muy creativo, uso original de recursos.	Creativo y visualmente atractivo.	Uso básico de recursos.	Producto poco atractivo o sin creatividad.	
Calificación Máximo puntos					





Referencias Bibliográficas

- Algor Education. (s. f.). *Fundamentos del baloncesto*. Algor Cards. <https://cards.algorededucation.com/es/content/aDSbcJ-C/fundamentos-basquetbol>
- Asociación REA. (2021). *Infancia, adolescencia y estereotipos de género*. <https://www.asociacionrea.org/infancia-adolescencia-y-estereotipos-de-genero/>
- Basket ADN. (2025, mayo). *Rueda de pase sobre bote (con toma de decisiones)*. <https://www.basketadn.com/ejercicios/calentamiento/rueda-pase-sobre-bote-toma-decision/>
- Caf. (2023, 9 marzo). *¿Cómo estirar antes y después de correr del Maratón CAF?* <https://www.caf.com/es/actualidad/noticias/como-estirar-antes-y-despues-de-correr/>
- CoachCedric. (2024, 28 marzo). *Tanda de penaltis libres (vuelta a la calma)*. <https://www.coachcedric.com/category/juegos-de-baloncesto/vuelta-a-la-calma/>
- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica. (2023). *Modelo académico 2023*. <https://www.conalep.edu.mx/modelo-academico-2023>
- Dávila Sosa, M. A. (2023). *¿Cómo entender el enfoque actual de la educación física en México?* [Artículo en línea sin URL].
- Educación para Incluir (EdFutura). (2023a). *Inclusión educativa: el gran pendiente en la Nueva Escuela Mexicana*. Educación Futura. <https://www.educacionfutura.org/inclusion-educativa-el-gran-pendiente-en-la-nueva-escuela-mexicana/>
- Educación para Incluir (EdFutura). (2023b, 3 marzo). *La CNTE y la Nueva Escuela Mexicana: coincidencias y tensiones*. Educación Futura. <https://www.educacionfutura.org/nueva-escuela-mexicana-cnte/>
- Elongación poscarrera: la flexibilidad previene lesiones. (2016, 2 diciembre). *El Diario de la República*. <https://www.eldiariodelarepublica.com/nota/2016-12-2-18-50-0-elongacion-poscarrera-la-flexibilidad-previene-lesiones>
- Equipo de Enciclopedia Significados. (2023, 15 noviembre). *Qué es la equidad*. Significados.com. <https://www.significados.com/equidad/>
- Escandón Prada, V. (2018, 27 marzo). *Tiro y mecánica: eficacia o mecánica*. JGBasket. <https://jgbasket.net/tiro-baloncesto-eficacia-o-mecanica/>
- García-Bullé, S. (2020, 13 julio). *Cinco deportes para la equidad de género en educación física*. Observatorio | Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/deportes-mixtos-educacion/>
- Glamour España. (s. f.). *Ejercicios y estiramientos para el dolor de espalda*. Glamour. <https://www.glamour.es/belleza/cuerpo/articulos/ejercicios-estiramientos-dolor-espalda/48829>



González Jareño, Á. (s. f.). *Ejercicios de pase y recepción*. Baloncesto de Formación. <https://angeljareno.es/ejercicios-de-baloncesto/ejercicios-de-ataque/ejercicios-de-pase-y-recepcion/>

Hernández, A., & Rubio, A. (2018). *Minibasket: Juegos y ejercicios para los más pequeños* [PDF]. Basket para Todos. <https://basketparatodos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/juegos-y-ejercicios-paralos-mas-pequenc3b1os.pdf>

Hoopsking. (s. f.). *Overhead pass: techniques and drills for success*. Hoopsking Blog. <https://hoopsking.com/es/blogs/default-blog/overhead-pass-basketball-techniques-and-drills-for-success>

Imaginario, A. (2023, 21 diciembre). *Estereotipo*. Significados.com. <https://www.significados.com/estereotipo/>

JGBasket. (s. f.). *El valor de trabajar el tiro sin perder la mecánica*. JGBasket. <https://jgbasket.net/el-valor-de-trabajar-el-tiro-sin-perder-la-mecanica/>

JGBasket – Campus Baloncesto. (s. f.). *Programa de análisis y mejora del tiro*. CampusBaloncesto.org. <https://campusbaloncesto.org/programa-de-analisis-y-mejora-del-tiro/>

JGBasket. (s. f.). *Técnica y análisis de tiro*. JGBasket. <https://jgbasket.net/tecnica-baloncesto/tiro/>

Mecánicos Valencia. (2021, 22 agosto). *Mecánica de tiro en baloncesto para dominar la canasta*. Mecánicos Valencia. <https://mecanicosvalencia.es/mecanica-de-tiro-baloncesto/>

Secretaría de Educación Pública. (s. f.). *Plan de estudios 2023: Mapa curricular de formación básica* [Documento no publicado].

Secretaría de Educación Pública. (s. f.). *Programa de la Unidad de Aprendizaje Curricular: Actividades Físicas y Deportivas II* [Documento interno].

Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría de Educación Media Superior, Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico. (s. f.). *Progresiones de aprendizaje: Actividades físicas y deportivas (1)* [PDF].

Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría de Educación Media Superior, Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico. (2024). *Programa de formación socioemocional* [PDF]. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/programa_formacion_socioemocional-250724.pdf

SIES Salud IPS. (s. f.). *Estiramientos antes y después de correr*. <https://siessalud.com/estiramientos-antes-y-despues-de-correr/>

Wikipedia contributors. (2025, 15 abril). *Calentamiento deportivo*. Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 8 de junio de 2025, de https://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo.



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

