

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

COLEGIO DE: EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: EDUCACIÓN FÍSICA IV

CLAVE: 1410

AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: CUARTO

CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: OBLIGATORIA

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICO-PRÁCTICA

	TEÓRICAS	PRÁCTICAS	TOTAL
No. de horas semanarias	01	0	01
No. de horas 'anuales estimadas	30	0	30
CRÉDITOS	S/C	0	S/C

2. PRESENTACIÓN

a) Ubicación de la materia en el plan de estudios.

La Educación Física IV, es una asignatura obligatoria, del núcleo formativo cultural, perteneciente al tronco común del cuarto año de bachillerato, integrante del área de las Ciencias Biológicas y de la Salud.

b) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.

El curso de Educación Física IV forma parte de las materias del tronco común de cuarto año del bachillerato, seriada con Educación Física V y permitirá que el alumno adquiera una cultura física que se traduzca en la comprensión de la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico en su ámbito de desarrollo dentro y fuera de su plantel.

Las innovaciones que presenta el programa son:

a). Se sustituye la práctica de un adiestramiento deportivo para dar paso a una materia académica, que permita al alumno una formación integral donde aplique los conocimientos en su cuerpo, habilidades, destrezas, capacidades y aptitudes físicas que repercutan en su entorno social por medio de la Educación física y de otras materias en favor de su mejor desarrollo físico y mental.

b). Se integrarán los conocimientos de las unidades, de acuerdo al juicio del profesor, las características del grupo, de las instalaciones y material didáctico con que cuente el plantel; la secuencia de las unidades no necesariamente se aplicarán en orden consecutivo, ya que la quinta unidad deberá abordarse durante todo el curso para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje.

Durante el desarrollo del curso, el alumno conocerá la importancia que tiene la educación física y en que consiste; que conozca su estado físico corporal, cómo impacta en él: la nutrición, su higiene y el medio ambiente que lo rodea; el que adquiera y desarrolle armónicamente habilidades físicas para ser creativo, que por medio de la actividad física adquiera un proceso de adaptación: que se conozca y que se acepte tal como es, y por último, que mediante la práctica de los deportes básicos escolares pueda satisfacer su gusto, escogiendo el de su predilección, para divertirse y recrearse sin que necesariamente tenga que ser jugador de selección.

Las estrategias de evaluación que miden estos aspectos del perfil, deberán considerar lo siguiente:

Adquirirá conocimientos, lenguajes y métodos y técnicas básicas inherentes a la materia de Educación Física, así como las reglas básicas de la investigación de la misma.

Habrán adquirido conciencia de la importancia de preservar su salud física y mental, condición indispensable de su desarrollo personal y profesional.

Preparar a los estudiantes en la investigación y en la experimentación educativa.

Desarrollará la conservación y fortalecimiento de la salud física y mental.

Contribuirá positivamente al desarrollo y crecimiento sano del alumno.

Destacará el valor que posee la actividad física y el ejercicio moderado y frecuente.

Favorecerá la autoestima en los alumnos cuando realizan actividad física.

Proporcionará el conocimiento teórico y práctico sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud que le capacite para la elaboración de su propio programa de entrenamiento físico.

Habrán adquirido una conciencia crítica en el alumno respecto de la relación del ejercicio físico y la salud.

c) Características del curso o enfoque disciplinario.

La Escuela Nacional Preparatoria tiene como objetivo la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto, la Educación Física es esencial en el nivel bachillerato dadas las necesidades psicofísicas de los alumnos; fomenta los hábitos preventivos y conservadores de la salud; desarrolla los aspectos determinantes de la personalidad teniendo así impacto en el dominio cognoscitivo, psicomotriz y afectivo en el aspecto individual y colectivo.

La Educación física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios físicos proporcionan al alumno los elementos sustanciales que le permitan obtener su aplicación en la vida cotidiana, para así obtener una mejor calidad de vida y de desempeño profesional.

La organización del contenido de Educación Física I se hizo tomando en cuenta lo anterior y considerando las nociones básicas que se identifican dentro **de** la educación física y sus principios integradores.

Debe destacarse que los nuevos laboratorios LACE y de Creatividad podrán ser un importante apoyo en algunos temas del programa, dependiendo del proyecto del profesor y en interrelación con las asignaturas del área de Ciencias naturales, se solicitará el acceso a ellos para el uso adecuado.

En la primera unidad, el alumno conocerá los conceptos de la Educación física y la importancia de ésta; los beneficios en el ámbito de su desarrollo social; la trascendencia de conocer su estado físico y, como consecuencia de ello, su autoevaluación para que lo lleve a diseñar su propio programa de preparación física.

En la segunda unidad, el alumno adquirirá los conocimientos necesarios sobre la higiene comunitaria, deportiva y corporal, así como los hábitos de nutrición. Conocerá la importancia de una alimentación balanceada, y la repercusión en la práctica de su actividad física, tomando en cuenta el tipo de las actividades que realizará, de acuerdo a las contingencias ambientales.

En la tercera unidad, el alumno obtendrá los elementos necesarios para la afirmación de su identidad, el desarrollo de su personalidad y de su creatividad, a través de la recreación, para convertirse en un ser productivo para la sociedad.

En la cuarta unidad: El alumno fomentará y desarrollará sus cualidades físicas en un ambiente de motivación e integración y conocerá sus aptitudes físicas y cognoscitivas que tendrán repercusión en su salud.

En la quinta unidad: El alumno logrará una mejor aplicación -en circunstancias de juego, recreativo o competitivo- en los diferentes fundamentos técnicos de los deportes básicos que se llevan al cabo dentro de la Escuela Nacional Preparatoria. A esta unidad, se le destinará el mayor número de horas de todo el programa.

d) Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.

Antecedentes. Materias del nivel básico:

Biología, por la relación que mantiene con la nutrición y el medio ambiente.

Educación Estética y Artística, por su vinculación con la educación psicomotriz.

Educación Física, 1º, 2º y 3o.

Física, por la interacción de los fenómenos que intervienen en el movimiento del cuerpo humano.

Química, porque contribuye a comprender mejor los intercambios químicos en el organismo.

Paralelas: Educación Estética y Artística IV.

Consecuentes.

Educación Estética y Artística, porque continúa reforzando la educación psicomotriz.

Biología IV, comprenderá el porqué de una buena alimentación, así como las causas de la contaminación ambiental.

Física III, porque contribuirá a entender mejor los fenómenos que intervienen en el movimiento del cuerpo humano.

Educación para la Salud, por su estrecha vinculación con la Anatomía, fisiología e higiene.

Química III, porque habrá experimentado en su organismo cambios, producto de diferentes fenómenos químicos.

e). Estructuración listada del programa.

Las Unidades son:

Primera Unidad: Inducción a la Educación Física y evaluación I.

Segunda Unidad: Relación de higiene, nutrición, medio ambiente y estado físico I.

Tercera Unidad: Desarrollo armónico de las habilidades físicas para la creatividad I.

Cuarta Unidad: Proceso de adaptación a la actividad física I.

Quinta Unidad: Desarrollo deportivo I.

3. CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) Primera Unidad: Inducción a la Educación Física y evaluación I.

En esta unidad, utilizando como medio la investigación, se reconocerán las circunstancias y personajes mas representativos en el ámbito de la Educación física y deportiva, para que bajo este contexto, haga conciencia de su origen, influencia y evolución en los diferentes momentos históricos. De igual forma se le proporcionarán las orientaciones necesarias sobre el proceso de evaluación funcional, el que determinará su estado y capacidad física, es decir, su estado de salud general, misma que con la práctica de la actividad física los conducirá a mayor eficiencia y mayor rendimiento. Aprenderá a -determinar las dosificación y adecuación de sus cargas de trabajo físico, cuyos resultados cotejará con los diferentes protocolos de evaluación funcional para sacar una conclusión personal.

b) Propósitos:

Esta unidad pretende establecer las bases del desarrollo del curso, ya que propone la adquisición de un referente teórico conceptual que sitúe a la Educación física y sus medios como el objeto del conocimiento que le servirá al alumno para transformado al aplicar dicho conocimiento.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
2	Nociones básicas de la Educación física.	Es de interés, propiciar conocimientos generales teóricos de los diferentes momentos históricos cuya influencia y aportaciones fueron importantes para el desarrollo de la Educación física.	El alumno realizará investigaciones bibliográficas para conformar una antología que lo lleve a conocer la filosofía de la Educación física. Analizará el material de investigación, discusión por equipos de trabajo para llegar a la conclusión sobre los aspectos de la Educación física, su influencia y su evolución en el devenir histórico.	1 5 15 21
	Escuelas, corrientes y teorías. Antecedentes históricos: Internacionales Nacionales. Institucionales	Los antecedentes históricos permiten que el alumno cuente con el conocimiento y referencias acerca de los personajes y circunstancias más representativas en el campo de la educación física y deportiva	En sesión plenaria se expondrán los productos de las discusiones para construir el conocimiento.	
	Evaluación funcional Evaluación del estado físico	A través de este proceso es posible conocer y/o determinar los procedimientos y técnicas para conocer el desempeño y la capacidad física del bachiller.	El alumno accederá a diferentes pruebas para evaluar su estado y capacidad físicas, como fuerza en el abdomen, en las extremidades superiores e inferiores, velocidad, resistencia y flexibilidad. Tomará su frecuencia cardiaca máxima en: reposo, en ejercitación y en recuperación	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
Evaluación de la capacidad física.	<p>El alumno necesita comprender que, por medio de la práctica sistemática de las actividades físicas se modificarán su estado físico y su salud. Esto lo llevará a la adecuada aplicación de las cargas y de la dosificación del trabajo que debe desarrollar, y le permitirá hacer un seguimiento y evaluación personal de sus logros y modificaciones estructurales.</p> <p>También es importante que cuente con las nociones básicas de aspectos biológicos y motrices que intervienen en el desarrollo de sus habilidades.</p>	<p>Por medio de diferentes técnicas grupales los alumnos construirán el conocimiento acerca de la evaluación del estado físico.</p>		

c) Bibliografía:

1. Gollnick P. D., Astrand P. O. y Jarmansen L., *Esfuerzo físico y fatiga*. México D.F., IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados, Depto. Ciencias Filosóficas, 1984.
5. Mcardle W. D., Katch F. Y. y Katch V. L., *Fisiología del ejercicio, energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza editorial S. A. 1990.
15. Conn, E. I. y Strumpf, p. k. *Bioquímica fundamental*. México, Limusa, 1976.
21. Maslow A., *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México D.F., Trillas, 1988.

Segunda Unidad: Relación de Higiene, nutrición, medio ambiente y estado físico I.

En esta unidad, el alumno a través de la investigación, adquirirá los conocimientos necesarios, del aporte calórico de los alimentos y del gasto de energía, tanto en la vida diaria como en la actividad física. Además, efectuará actividades que lo lleven a comprender los beneficios de la higiene comunitaria, deportiva y corporal.

También conocerá las normas de seguridad individual y colectiva- dentro y fuera de su ámbito escolar-, sin dejar de contemplar la contingencia ambiental. Tomará en cuenta la pertinencia del desarrollo de contenidos teóricos y seleccionará los contenidos prácticos, sólo si éstos no afectan el estado de salud del alumno.

Propósitos:

El alumno conocerá la relación de la nutrición con el estado físico, para con ello diseñar su propio programa de nutrición, hábitos de higiene y su actitud física.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
4	Higiene: comunitaria deportiva corporal.	Estas nociones le aportarán al alumno conceptos y beneficios de la higiene, tanto en su entorno social como en lo personal y su aplicación en la actividad física. Es importante para él identificar los medios y causas que le permitan poner en práctica estos conocimientos dentro de su vida cotidiana, en la asignatura de educación física. Conceptos básicos sobre la importancia de la higiene individual y colectiva como parte fundamental de la salud y su repercusión en el medio ambiente.	A partir del planteamiento de la problemática que representa la falta de higiene comunitaria, el alumno realizará un estudio de las condiciones de sus instalaciones deportivas y se le propondrá la elaboración de reglamentos internos para la comunidad del plantel, que permitan la conservación y mantenimiento de dichas instalaciones, así como también determinará las medidas higiénicas y de seguridad en la práctica de su actividad física. El alumno realizará investigaciones sobre los efectos nocivos por el consumo de sustancias tóxicas: alcohol, tabaco, droga, y también de los malos hábitos sexuales. Como apoyo a las investigaciones realizadas se planearán prácticas de campo a instituciones de salud que traten estos problemas de manera específica. El profesor y el alumno determinarán las medidas de higiene corporal; diseñarán un programa y establecerán las reglas para la práctica de la actividad física durante el curso y para su aplicación cotidiana.	3 18 19 21

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	La nutrición y su relación con el desarrollo y capacidades físicas del sujeto.	Este contenido plantea la aplicación de los conocimientos adquiridos sobre nutrición. El alumno indagará las bases de una dieta equilibrada y balanceada, proporcional al desgaste físico que tendrá durante la práctica física y deportiva, -ya sea en lo general como en lo específico- y su relación con la eficiencia e incremento de sus capacidades y desarrollo físico en la etapa biológica que está viviendo.	El alumno elaborará un listado de los alimentos que diariamente consume para que de manera crítica y veraz reconozca si su dieta es adecuada.	
	Importancia de la nutrición en la práctica de la actividad física.	Es necesario que el alumno compare la importancia de la nutrición, de acuerdo a su gasto energético durante el ejercicio y que aplique sus conocimientos sobre el proceso metabólico. También se desea que el alumno conozca la clasificación de los alimentos, pues así estará en posibilidades de autoprogramar su dieta de acuerdo con su gasto calórico durante su actividad cotidiana, para que llegue a la comprensión de que la dieta y el ejercicio siempre han ido juntos para una mejor calidad de vida.	El alumno, por medio de la investigación identificará las propiedades de los alimentos para hacer una valoración de su dieta y, si el resultante es el adecuado, propondrá la modificación para realizar un programa de nutrición, que le permita incrementar su rendimiento, tanto físico como mental. El producto de las investigaciones realizadas por los alumnos se expondrá y discutirá aplicando diferentes dinámicas. Se sugieren, entre otras, talleres que concluyan en exposiciones de carteles.	
	Influencia del medio ambiente y sus repercusiones en la salud.	Durante los meses de mayor contingencia ambiental, las estrategias didácticas del programa se podrán aplicar como alternativas de la clase de Educación física.	El profesor propondrá diferentes juegos recreativos, de preferencia de salón, en donde no necesariamente se demande ejercicio físico. También, se podrán hacer diferentes proyecciones que aborden el tema, o bien diferentes tópicos deportivos.	

e) Bibliografía:

3. Guytón A. C. Dr., *Fisiología humana*. Interamericana 6a. edición.

18. Gardner E., Gray D. J. y Orahilly R., *Anatomía*. Salvat Editores, 2a de. 1971.

19. Gold, M., *Procesos energéticos de la vida. Fotosíntesis*. Trillas, 1983.

21. Maslow A., *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México D.F., Trillas, 1988.

a) Tercera Unidad: Desarrollo armónico de las habilidades físicas para la creatividad I.

Es importante que el joven educando se acepte a sí; que reconozca sus aptitudes, habilidades y talentos, al igual que sus debilidades, defectos y deficiencias. Con la afirmación de la identidad, de la conciencia de la individualidad y de la aceptación de su yo, se habrá formado el núcleo y centro de la personalidad, acuñado por convicciones, actitudes axiológicas y posiciones, que a partir de ese momento, condicionan decisivamente el comportamiento del ser humano.

b) Propósitos:

Que el alumno adquiera los elementos necesarios para obtener su identidad, el desarrollo de su personalidad y creatividad; con lo cual podrá tener un comportamiento y pensamiento productivo en sentido de flexibilidad, espontaneidad y originalidad, sin caer en el extremo de libertad absoluta. Todo esto ayudará a la administración de su tiempo de estudio, de recreación y de descanso, y en el desarrollo armónico a través de la recreación.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL cONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
4	Afirmación de su identidad a través de la recreación.	En esta unidad es conveniente reafirmar la identidad personal del alumno, misma que culmina en esta edad; lo que más le interesa es el propio cuerpo con sus rasgos estéticos. Las actividades recreativas en sus diversas formas le procuran satisfacciones físicas, sociales, mentales y creadoras.	El alumno participará en actividades recreativas: Juegos organizados de habilidad física e intelectual. Actividades sociales Actividades de servicio "Rally" deportivo y cultural Campamentos Excursiones Eventos competitivos	2 3 8 23 24

c) Bibliografía:

1. Gunter Baumler y Claus Schneider, *Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica*, ediciones Roca, 1989.
3. Guitón A. C. Dr., *Fisiología humano*. Interamericana, 6a. edición.
8. Pila, Teleña, *Educación física y deportiva*. Madrid, España.
23. Rasch P. J. y Burke R. K., *Kinesiología y anatomía aplicada, ciencias del movimiento humano*. A: 4a. edición.
24. Skinner B. F., *La tecnología de la enseñanza*. Barcelona, España, Labor, 1970.

a) **Cuarta Unidad:** Proceso de adaptación a la actividad física I.

El alumno reconocerá la importancia que tiene la actividad física -con sus diferentes motivaciones- para lograr una mejor adaptación al medio. Este reconocimiento coadyuvará a la pronta resolución de los problemas del movimiento físico y así logrará una óptima integración.

b) **Propósito:**

Estimular y desarrollar los elementos del proceso de la adaptación a la actividad física general, cargas y dosificación del trabajo físico.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Adecuación física general.	Este tema, busca el desarrollo de cualidades motrices básicas, a fin de lograr una mejor adaptación funcional en los esfuerzos.		1 6 7 24
		Los principios psicopedagógicos son por etapas. Se correlacionan con la maduración evolutiva en situaciones vitales del permanente y dinámico desarrollo con las tareas del movimiento. De este modo, se logran mejores niveles y por medio del trabajo grupal, poco a poco, se llega a la formación de verdaderos equipos de trabajo.	Individualmente o por equipos, se hará una investigación documental sobre los principios psicopedagógicos de: -.adecuación -.alegría -.paulatinidad -.multilateralidad -.cooperación	
	Metodología del ejercicio. El método y/o la forma de ejecución. Cualidades motrices: fuerza velocidad resistencia flexibilidad coordinación equilibrio agilidad.	Para aplicar el conjunto de cualidades físicas, es necesario que el proceso de enseñanza sea cuidadosamente diseñado para lograr el fin que se pretende: conocer y aplicar las diferentes cualidades básicas motrices como fuerza, rapidez resistencia, movilidad (flexibilidad y elasticidad), la coordinación y el equilibrio.	El alumno hará ejercicios para descubrir la fuerza muscular isotónica e isométrica; los ejercicios individuales por parejas o por equipos. El alumno experimentará diversos métodos de aplicación para descubrir la rapidez de reacción la velocidad pura o lineal y la velocidad cíclica o acíclica. Aplicar diferentes ejercicios, para que el alumno entienda que es la resistencia; con lo anterior se puede conseguir una mayor capacidad cardio-vascular, respiratoria y	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
			<p>muscular, desarrollar los diferentes ejercicios que le permitan descubrir que es capaz de aumentar su aptitud articular y muscular tendinosa, es decir, la flexibilidad; aplicar una variedad de ejercicios que le harán sentir movimientos coordinados, tanto de carácter "fino" como "grueso" empleando diferentes recursos, pudiendo ser éstos, con o sin implementos deportivos; y por último, llevará a cabo actividades que permitan al alumno ubicarse en el entorno, consigo mismo y en el espacio, para lograr una mejor educación de equilibrio, es decir, el alumno adquirirá la capacidad de adiestrar su aparato vestibular, identificando a éste en donde se encuentra y cuales son sus componentes anatómicos.</p>	

c) Bibliografía:

1. Gollnick P. D., Astrand P. O. y Jarmansen L., *Esfuerzo físico y fatiga*. México D.F., IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados, Depto. Ciencias Filosóficas, 1984.
6. Morales Córdoba, Jesús, *Educación física escolar*. Gobierno del Estado de Veracruz.
7. Nikerson R., *Enseñar a pensar*. Barcelona, Paidós, 1987.
24. Rasch P. J. y Burke R. K., *Kinesiología y anatomía aplicada, ciencias del movimiento humano* A. 4a. Edición.

a) Quinta Unidad: Formación deportiva I.

El alumno retroalimentará y reafirmará su rendimiento físico y emocional en la aplicación de movimientos físicos técnicos complejos, para lograr una mayor estabilidad en situaciones de juego deportivo y de actividad de integración dinámica.

b) Propósitos:

Fortalecer los conocimientos adquiridos de los aspectos más relevantes de los deportes básicos para un mejor desempeño físico.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
15	Deportes escolares básicos: Atletismo. Basquetbol. Fútbol Asociación. Gimnasia. Natación. Voleibol.	Concepto de cada uno de los deportes básicos. Antecedentes históricos de los deportes básicos. Enseñanza y práctica de los fundamentos técnicos de los deportes básicos. Conocimiento y aplicación de los reglamentos de los deportes básicos. Medidas de seguridad en el desarrollo de la práctica deportiva.	Tendrá participación directa en la investigación del deporte escolar para conocer cuáles son los fundamentos técnicos de la ofensiva y la defensiva de los deportes de conjunto adquiriendo una corresponsabilidad. Observar videos con temas de los deportes básicos para comentarios y sacar conclusiones sobre los fundamentos técnicos. Accederá a actividades demostrativas para que le permitan tener más claridad sobre el juego y su reglamento. Participará en la integración de grupos operativos para analizar las características propias de los deportes básicos.	2 6 8 9 10 11 12 25

c) Bibliografía:

2. Gunter, Baumler y Claus, *Schneider Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica*, Ediciones Roca, 1989.
6. Morales Córdoba, Jesús, *Educación física escolar*. Gobierno del Estado, de Veracruz.
8. Pila, Teleña, *Educación física y deportiva*. Madrid España.
9. Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
10. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
11. Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
12. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.
25. Programa de Actividades del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la E.N.P., 1990, 91 y 92.

4. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Básica:

1. Gollnick P.D., Astrand P. O. y Jarmansen L., *Esfuerzo físico y fatiga*. México D.F., IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados, Depto. Ciencias Filosóficas, 1984.
2. Gunter, Baumler y Claus, Schneider, *Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica*, Ediciones Roca, 1989.
3. Guytón, A. C. Dr., *Fisiología humana*. Interamericana 6a. Edición.
4. Gunter, Baumler y Claus, Schneider, *Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica*. Ediciones Roca, 1989.
5. Hegedus Jorge de *Enciclopedia de la musicalización deportiva*. Stadium, 1a. Ed. 1977.
6. Mcardle W. D., Katch F. Y. y Katch V. L., *Fisiología del ejercicio, energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza editorial S. A. 1990.
7. Morales Córdoba, Jesús, *Educación física escolar*. Gobierno del Estado de Veracruz.
8. Nikerson R. *Enseñar a pensar*. Barcelona, Paidós, 1987.
9. Pila Teleña *Educación física y deportiva*. Madrid España.
10. Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
11. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
12. Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
13. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.

Complementaria:

14. Ausubel E., *Psicología educativa*. Trillas.
15. Carter J. E. L. Dr., *Kinanthropetry notes*. Department of Physiol Education, San Diego State University, Septiembre de 1982.
16. Conn, E. I. y Strumpf, p. k., *Bioquímica fundamental*. México, Limusa, 1976.
17. Faure Edgar *Desarrollo del sistema. ú. e.*
18. Fuccie, Di Sergio, Benigni, Mario, *Mecánica del aparato locomotor aplicada al condicionamiento muscular*. Escuela Deportiva Italia.
19. Gardner E. Gray D. J. y Orahilly R. *Anatomía*. Salvat Editores, 2a Edición, 1971.
20. Gold, M., *Procesos energéticos de la vida. fotosíntesis*. Trillas, 1983.
21. Holum, J. R., *Principios de fisicoquímica, química orgánica y bioquímica*. México, Limusa, 1990.
22. Piaget J., *La equilibración de las estructuras cognoscitivas*. Madrid, Siglo XXI, 1978.
23. Rasch P. J. y Burke R. K., *Kinesiología y anatomía aplicada, ciencias del movimiento humano*. A. 4a. Edición.
24. Skinner B. F., *La tecnología de la enseñanza*, Barcelona España, Labor, 1970.
25. Programa del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la E.N.P., 1990, 91 y 92.

5. PROPUESTA GENERAL DE ACREDITACIÓN

a) Actividades o factores.

El alumno demostrará su capacidad de acción, coordinación motriz, así como la capacidad de análisis e interpretación de la información adquirida mediante la aplicación de dichos conocimientos a la acción concreta. Estas actividades se sugiere que sean evaluadas de manera individual y por equipos **durante** el desarrollo de las cinco unidades, así como realizar un ejercicio permanente de la planeación del curso.

Sugerencias de actividades a evaluar.

- a) Exámenes teóricos :individuales y por equipos.
- b) Exámenes prácticos: individuales y por equipos.
- c) Trabajo de investigación (experimental o bibliográfico).
- d) Ejercicios en clase.

b) Carácter de la actividad.

- a) Exámenes teóricos y prácticos individuales.
- b) Trabajo individual y por equipos.
- c) Trabajo de investigación individual o por equipos.
- d) Ejercicios en clase: individual, por equipos o grupal.

c) Periodicidad.

- a) Exámenes teóricos y prácticos cada vez que el profesor termine una actividad en función de la cantidad de información que el alumno haya manejado.
- b) Trabajo de investigación constante durante la unidad, dentro y fuera de la clase.
- c) Tareas fuera de clase, permanentemente durante la unidad.

d) Porcentaje sobre la calificación sugerido.

El profesor al iniciar el curso establecerá el puntaje que a cada una de las actividades le será otorgado para obtener:

- a) En la aplicación práctica 50%
- b) En la aplicación teórica 50%

6. PERFIL DEL ALUMNO EGRESADO DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Educación Física I, contribuye a la construcción del perfil general del egresado de la siguiente manera, que el alumno:

Utilice sus conocimientos sobre la Educación física en sus antecedentes históricos para que pueda normar su criterio en los acontecimiento tanto nacionales como internacionales.

Se p a cómo se encuentra su estado y capacidad físico-corporal, aplicando las técnicas de medición y pruebas físicas de capacidad.

H a b r á comprendido que la práctica sistemática del ejercicio físico le proporcionarán un mejor estado físico y de salud.

Por medio de los diferentes conceptos sobre las normas de higiene antes, durante y después del ejercicio físico, le evitarán enfermedades propias de la piel; de igual manera, estará consciente que mientras más higiénicamente limpio se encuentre su ámbito de desarrollo, tanto escolar como familiar, le garantiza bienestar general. En igual forma, contribuirá a evitar, cuanto esté a su alcance, las acciones que perjudiquen el medio ambiente.

Sabrá diferenciar entre los alimentos nutritivos y los que carecen de ello, y que tan importante es estar bien alimentado para realizar prácticas físicas.

Habrá comprendido que por medio de las diferentes actividades recreativas, reafirmó su identidad al haber tenido experiencias que la proporcionaron satisfacciones físicas, sociales, mentales así como creadoras.

Desarrollará mejor sus cualidades motrices básicas aplicando el método y la forma de ejecución correcta, para incrementar su fuerza, velocidad, resistencia, movilidad (flexibilidad y elasticidad), coordinación, equilibrio y agilidad.

Habrá conocido más a fondo, las características de los deportes básicos al haber aprendido diversos ejercicios que lo llevaron a conocer mejor los antecedentes históricos, los fundamentos técnicos, los reglamentos de juego, así como las medidas de seguridad necesarias para la práctica deportiva.

7. PERFIL DEL DOCENTE

Características profesionales y académicas que deben reunir los profesores de la asignatura.

El curso deberá ser impartido por profesores que tengan como mínimo el título de licenciatura o profesor en la carrera de Educación Física. Los profesores deben cumplir con lo establecido en el Estatuto de Personal Académico (EPA) y en el Sistema de Desarrollo del Personal Académico de la Escuela Nacional Preparatoria (SIDEPA). Participar permanentemente en los programas de formación y actualización de la disciplina, que la Escuela Nacional Preparatoria pone a su disposición.