

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Iniciación Universitaria

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

COLEGIO DE: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: EDUCACIÓN FÍSICA II

CLAVE: 1210

AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: SEGUNDO

CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: OBLIGATORIA

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICO-PRÁCTICA

	TEÓRICAS	PRÁCTICAS	TOTAL
No. de horas semanarias	01	01	02
No. de horas anuales estimadas	30	30	60
CRÉDITOS	S/C	S/C	S/C

2 PRESENTACIÓN

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

La Educación física II, es una materia obligatoria de carácter teórico-práctica que se ubica en el mapa curricular de la Escuela Nacional Preparatoria y que se imparte en el segundo año de Iniciación Universitaria.

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

Antecedentes: Educación física I, Biología I, Educación estética y artística I.

Paralelas: Biología II y Educación estética y artística II.

Consecuentes: Educación física III, Biología III y Educación estética y artística III.

c) Características del curso o enfoque disciplinario.

La Escuela Nacional Preparatoria, en su ciclo de Iniciación Universitaria, tiene como propósito la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto la Educación física es esencial en el nivel bachillerato dadas las necesidades de una evolución funcional, morfológica y psicológica.

La Educación física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios físicos proporcionan al alumno los elementos necesarios que le permitan obtener una mejor calidad de vida. De ahí que, las unidades I, II y III del programa, para su desarrollo, se vincularán permanentemente con los contenidos de las unidades IV y V, referentes a las actividades físicas propias para la salud y actitudes positivas.

El profesor adoptará una postura de conductor y guía-monitor del programa. Haciendo uso adecuado del gimnasio, canchas al aire libre, salón de clase, sala audiovisual y áreas de apoyo didáctico; fortaleciendo el proceso enseñanza-aprendizaje, sugiriendo al alumno diferente bibliografía donde pueda aumentar su investigación.

d) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.

En el segundo de Iniciación, el educando continúa experimentando cambios morfológicos, funcionales y psicológicos. Las características e intereses de los alumnos se van modificando progresivamente, no se experimenta estabilidad, ni se continúa con la madurez del grado anterior, esto es, se encuentra en una etapa intermedia siendo su energía desbordada.

Emocionalmente se encuentra en un período de inestabilidad; por lo general se opone aquello que le resulta impuesto, incorporando nuevos valores a los propios.

Por esta causa, es de vital importancia las actividades en equipo; lo cual deberá lograrse a través de la ejercitación recreativa y deportiva, que permite la canalización de la energía y la actividad de los alumnos.

Aunque los cambios morfo-funcionales continúan con un proceso acelerado, la relación entre estos y la adecuación del alumno son más estables.

Las fases sensibles en las capacidades físicas (coordinativas y condicionales), marcan diferencias entre hombres y mujeres; los hombres son más fuertes debido al incremento de la masa muscular, como también en la fuerza rápida. Las mujeres por su parte, son más aptas para el trabajo de resistencia aeróbica debido al desarrollo acelerado de su aparato cardio-respiratorio que soporta más el cansancio en actividades de resistencia, de igual manera, se tiene mayor predisposición para el desarrollo de la flexibilidad.

En este período de crecimiento rápido, son frecuentes las anomalías posturales y los dolores de espalda, por lo que es recomendable insistir en la adopción de posturas correctas.

Por lo anteriormente señalado, se propone que el profesor en la planeación y organización de sus clases, trate a las unidades I, II y III con igual atención, incorporando las unidades IV y V a las anteriores y éstas en menor proporción de tiempo.

De lo anterior, se desprende que el alumno al terminar el programa haya adquirido mayor maduración en su capacidad de coordinación, al mismo nivel de una condición física, así como de una mejor destreza motriz; las actividades físicas para la salud y las actitudes positivas, habrán sido incrementadas.

e) Estructuración listada del programa.

Primera Unidad: Capacidad coordinativa.

Segunda Unidad: Condición física.

Tercera Unidad: Destreza motriz.

Cuarta Unidad: Actividad física para la salud.

Quinta Unidad: Actitudes positivas.

En la primera unidad, se busca que continúe el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, impliquen un trabajo ordenado, acorde con el crecimiento normal del educando, de órganos de los sentidos, sistema nervioso y muscular.

En la segunda unidad, se pretende llevar al alumno, acorde con su crecimiento, a un óptimo nivel de condición física con ejercicios tales como: la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, lo cual repercutirá positivamente en sus características morfo-funcionales del organismo.

En la tercera unidad, se continúa aplicando la enseñanza de los fundamentos de los deportes básicos por medio de la recreación, los juegos organizados y los juegos predeportivos.

En la cuarta unidad, el alumno aumentará su conocimiento sobre la práctica, ya sea física o deportiva, en condiciones de nutrición, higiene, reposo y ecología.

En la quinta unidad, el alumno continuará teniendo experiencias de que la calidad de relación que se establecen entre los miembros de un grupo social, contribuye en gran medida en el proceso educativo.

3. CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) **Primera Unidad:** Capacidad coordinativa.

b) Propósitos:

En esta unidad se pretende un desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de reacción, orientación, equilibrio, ritmo, sincronización, diferenciación y adaptación, lo que implica un trabajo ordenado de órganos de los sentidos, sistema nervioso y muscular que funcionalmente mejoran la aptitud para el aprendizaje motor y un desarrollo de actitudes positivas para la salud y la convivencia social.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
14	Equilibrio.	<p>Para que el educando continúe conociendo y dominando su cuerpo, se seguirán en orden los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> En primera instancia, el alumno continuará ejercitando su capacidad de equilibrio en la diversidad de actividades en que participe. 	<ul style="list-style-type: none"> Al alumno se le enseñará a pararse de cabeza y después de manos para que pueda caminar en ellas; también se desplazará sobre superficies angostas y elevadas. 	1
	Respiración.	<ul style="list-style-type: none"> Asimismo, haremos que el alumno realice actividades que favorezcan la capacidad respiratoria, haciéndole ver que repercutirá en la eficiencia de los movimientos, así como en su recuperación. 	<p>Se sugiere que el alumno ejecute diferentes ejercicios de brazos lo cual tenga por objeto ampliar la cavidad torácica.</p>	3
	Relajación.	<ul style="list-style-type: none"> Enseguida, veremos que para relajarse, el alumno, ejecutará movimientos fluidos y con soltura, apoyándose en el trabajo reflexivo de la respiración. 	<p>Al alumno se le enseñarán diferentes movimientos cíclicos a diferentes velocidades.</p>	9
	Postura.	<ul style="list-style-type: none"> Después veremos que, el alumno, seleccione y realice los ejercicios posturales que correspondan a su necesidad; haciéndolo reflexionar sobre las alteraciones posturales que su crecimiento físico puede provocar. 	<p>Para lograr una postura correcta, el alumno podrá elegir juegos y ejercicios en forma libre que repercutan en la columna vertebral.</p>	12
				17

• HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Sensopercepciones: Orientación.	Abordaremos el tema de las sensopercepciones, enfocando principalmente la orientación, tomaremos en cuenta a los deportes con pelota, en los que el alumno adopta posición ofensiva o defensiva, éste tipo de experiencias enriquecerán al educando al presentar estímulos de mayor dificultad.	<ul style="list-style-type: none"> • En la práctica de los deportes de conjunto, el uso de las formaciones de las jugadas tácticas combinando la gama de movimiento básicos con o sin implementos. 	
	Reacción.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasaremos en seguida, a la reacción. Se continuará la estimulación de los órganos de los sentidos del alumno buscando como respuestas, conductas motrices adecuadas. Coordinador de músculos agonistas y antagonistas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los deportes básicos, los juegos recreativos y los juegos tradicionales, son ricos en estímulos para ésta capacidad. ejem: salidas en atletismo; juegos recreativos de reacción. 	
	Ritmo.	<ul style="list-style-type: none"> • Continuaremos con el ritmo; en esta unidad el alumno deberá tener variedad en la velocidad de ejecución en estructuras rítmicas, con movimientos cíclicos y acíclicos realizados con la acentuación correspondiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda que el alumno realice ejercicios de fundamentos deportivos sin balón y con o sin sonido 	
	Sincronización.	<ul style="list-style-type: none"> • Para que el alumno adquiera sincronización, se aumentará gradualmente la dificultad de los fundamentos técnicos deportivos, sin que se descuide el trabajo ordenado de las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento. 	Se indicará al alumno que ejecute movimientos básicos de manera lenta (cámara lenta) y lo más rápido que pueda.	
	Diferenciación.	<ul style="list-style-type: none"> • Tocaremos ahora la diferenciación, solicitándole al alumno economía y precisión en la ejecución de los movimientos básicos y fundamentos deportivos, resultado de un trabajo coordinado de músculos agonistas y antagonistas. 	Se recomienda que los alumnos ejecuten malabarismos con pelotas pequeñas; el correcto trabajo de pies en fútbol, el de las manos en voleibol.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Adaptación.	En seguida, veremos la adaptación; esto está encaminado a incrementar las experiencias motrices del alumno, estimulando su creatividad en la ejecución de movimientos individuales y grupales	La enseñanza de los movimientos tácticos ofensivos y defensivos de los deportes básicos, le dan al alumno la noción de adaptación.	
	Experiencias motrices básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • A continuación pasaremos a las experiencias motrices básicas, en donde solicitaremos al alumno calidad en la ejecución de los movimientos básicos, realizando labor correctiva en las fases que lo ameriten. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realizará movimientos básicos bajo presión de tiempo, ya sea con implementos o sin ellos. 	

Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.

Bibliografía:

Básica.

1. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte*. México, Herders, 1988.
3. Doebler, Erika, y Doebler, Hugo Dr., *Manual de Juegos menores*. Buenos Aires, Argentina, Cd. Stadium, 1961.
9. Kimtf, *Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños*. México, Anales Nestlé, 1986.
12. Lawther, John D., *Aprendizaje de las habilidades Motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
17. Watson, E. H., y Lowri. G. H., *Crecimiento y desarrollo del niño*. México, Trillas, 1982.

a) Segunda Unidad: Condición física.

b) Propósitos:

En esta unidad se continuará buscando que el alumno mantenga una condición física que le permita alcanzar un óptimo nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, las que influirán favorablemente en sus características morfológicas, funcionales y de bienestar físico, mental y social.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
14'	Fuerza general.	<ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá estar consciente de que continuará ejercitando la fuerza general, estimulando las diferentes masas musculares del cuerpo, tales como: brazos, piernas, abdomen y dorso, con ejercicios dosificados a las características del educando. 	El alumno deberá investigar cómo fortalecer, por ejemplo, el biceps, a que parte corresponde éste músculo, en dónde se encuentra, etc.	2 14 21 30
	Fuerza rápida.	<ul style="list-style-type: none"> Con la fuerza rápida, se deberá tomar en cuenta: la ejecución de movimientos bajo presión de tiempo y que ésta no sea mayor de 15 segundos con un período similar de descanso sin demandar excelencia en su ejecución. 	El alumno ejecutará movimientos como "lagartijas", abdominales, dorsales y media sentadillas en el tiempo de 10 seg.	38
	Fuerza de resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> Con la fuerza de resistencia se deberán estimular equitativamente las diferentes masas musculares, aumentando en forma progresiva el tiempo durante el cual se ejecutará el ejercicio o el número de repeticiones que el alumno pueda hacer. 	El alumno realizará competencias, en donde ponga a prueba su resistencia al competir con otro a las vencidas, tanto con la mano derecha como con la izquierda.	
	Velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> El siguiente tema tratará la velocidad, misma, que también tiene sus componentes, como lo son la velocidad de reacción, en donde se exige al alumno respuestas motrices rápidas y precisas. 	Los juegos tradicionales son de gran ayuda para que el alumno responda al estímulo, tales como lo son: stop, hoyitos, mar y tierra, etc.	
	Velocidad de reacción.			

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
10	Velocidad cíclica.	En la máxima velocidad de desplazamiento o cíclica, se utilicen actividades que ayuden al alumno a ejercitar la máxima velocidad en distancias no mayores de 30 mts., haciendo hincapié que se deben hacer de manera lanzada.	<ul style="list-style-type: none"> El alumno encontrará una gama de juegos tradicionales o de persecución, como pueden ser: "tocado", "los encantados", "la roña", relevos dobles. 	
	Velocidad acíclica.	<ul style="list-style-type: none"> Con la velocidad acíclica el alumno aprenderá a tenerla con la ejecución de saltos y lanzamientos de su preferencia, así como de fundamento deportivo bajo la presión de tiempo observando cuidadosamente que el movimiento no se deforme. 	Se le indicará al alumno que ejecute los fundamentos deportivos lo más lento y lo más rápido que pueda.	
	Frecuencia de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> Con la frecuencia de movimiento, el alumno verá que es importante la soltura en la ejecución continua del movimiento. Debe observarse que los segmentos que se trabajan sólo deben soportar el peso de su masa, no el total corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Al alumno se le suspenderá de una barra fija, subirá las rodillas a la altura de la cintura alternadamente sin excederse de 15 segundos. 	
	Resistencia de mediana duración.	<ul style="list-style-type: none"> Con la resistencia, se estimula en el alumno la capacidad para ponerse al agotamiento por períodos prolongados. La resistencia de mediana duración, (comprende de 2 a 11 minutos como máximo), refuerza el buen funcionamiento orgánico recurriendo a juegos, deportes o carreras con una duración de tiempo no más de 11 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno escogerá el deporte básico o recreativo, jugándolo por parejas, tercias o cuartetos. 	
	Flexibilidad:	<ul style="list-style-type: none"> La flexibilidad consiste en poder ejecutar movimientos con gran amplitud, y el alumno, aprenderá a distinguir entre la flexibilidad general, la que consiste en mejorar la amplitud de movilidad articular del ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno conocerá diferentes ejercicios para las articulaciones de los hombros, columna vertebral, rodillas, tobillos, muñecas, etc. 	
	Flexibilidad general.			
	Flexibilidad especial.	<ul style="list-style-type: none"> La flexibilidad especial, la cual está encaminada a lograr mayor grado de movilidad en algunas articulaciones en especial. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno realizará diferentes ejercicios para hacer arco, splits, scats, etc. 	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
-------	-----------	---------------------------	--	--------------

Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.

c) Bibliografía:

- Básica.
2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.
14. Studenikin, M., *Por la salud de nuestros niños*. URSS, Mir, 1987.
- Complementaria.
21. Alexander, Thomas, *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.
30. Harre, Dietrich, *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1987.
38. Morris, Y. Bigge, *Teorías del aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1978.

a) **Tercera Unidad:** Destreza motriz.

b) Propósitos:

Con esta unidad, se pretende que el alumno continúe incurriendo en un proceso pedagógico de carácter formativo que tienda a sustentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas en las que se norma el deporte escolar, observando con mucho cuidado aumentar gradualmente los fundamentos de los deportes básicos.

Se reforzará la concepción de que el deporte es una práctica organizada, a la vez que se seguirá fomentando el espíritu de grupo y de conjunto que habrá de favorecer la convivencia social.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
14	Iniciación deportiva.	Con la iniciación deportiva se planea la participación activa del alumnado en los juegos organizados, juegos predeportivos y la práctica de los fundamentos técnicos		2
	Juegos organizados.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos organizados: en este tema se fomenta la participación del alumno en actividad recreativa en las que se satisfacen sus necesidades de ejercitación. 	<ul style="list-style-type: none"> A los alumnos se les orientará para que realicen diversos juegos mixtos y que sean de su interés, por ejemplo: "encantado", por parejas. 	4
	Juegos predeportivos.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos predeportivos: el propiciar la organización de juegos cuya reglamentación permita poner en práctica los fundamentos técnicos de los deportes básicos o regionales. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá sentir nuevas experiencias al jugar deportes combinados, por ejemplo: fútbol soccer con pelota de fútbol americano, basquetbol con pelota de voleibol. 	8
	Fundamentos técnicos.	Fundamentos técnicos: el someter al alumno a la práctica de los fundamentos técnicos de los deportes básicos, aumentándole gradualmente las dificultades, hasta donde le permitan sus capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> La aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos nuevos, enriquecerán al alumno sus posibilidades de un mejor manejo de sus facultades físicas. 	12
	Deporte escolar.	Deporte escolar: la organización de torneos internos dentro de la clase, en los que el alumno pondrá en práctica la técnica y la táctica aprendida, sin que se tengan fines u objetivos de carácter de selección; promoviendo la participación de los educandos, en los diferentes ámbitos del juego: jugador, juez, manager, árbitro.	El alumno investigará las normas y reglas del deporte escolar en los deportes básicos de competencia, utilizando y manejando los aspectos reglamentarios en situaciones de juego.	13
				23

-HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
--------	-----------	---------------------------	--	--------------

Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.

c) Bibliografía:

Básica.

- 2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988
- 4. Furth, H .G. y Wachs, H., *La teoría de Piaget en la práctica*. Kapelusz, 1978.
- 8. Hollowar, G.E.T., *Concepción del espacio en el niño*. Bueno Aires, Paidós, 1982.
- 12. Lawther, John D., *Aprendizaje de las habilidades Motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
- 13. Rapport, León, *La personalidad desde los 6 a los 12 años*. Barcelona, Paidós, 1986.

Complementaria.

- 23. Astrand, Olof, *Fisiología del trabajo físico*. Argentina, Panamericana, 1985.

a) Cuarta Unidad: Actividad física para la salud.

b) Propósitos:

En esta unidad se pretende concientizar al alumno que la práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejoran en el educando, el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo sobre todo durante la infancia.*

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
10	Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico.	Para lograr el hábito correspondiente, la unidad temática comprende dos aspectos o componentes. <ul style="list-style-type: none"> Con las nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico, se dan a conocer al educando, las condiciones que deben complementar su actitud física para poder asegurar su efecto benéfico que repercuta en su salud. 		2
	Higiene.	<ul style="list-style-type: none"> En primer lugar, tocaremos la higiene, es aquí donde podremos orientar al alumno sobre la importancia de conservar la salud, tanto física como mental, mediante la práctica habitual del ejercicio; discriminando la influencia negativa del medio social manifiesta en: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ociosidad, etc. 	A través de mesas redondas, pláticas y conferencias, el alumno reflexionará sobre la higiene personal, tanto física como mental, la cual mal llevada le pueden causar daño y rechazo social.	15
	Alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> El siguiente aspecto, la alimentación, debemos dar a conocer al alumno la relación existente entre los sistemas energéticos, las capacidades físicas y los alimentos en cuanto a su valor energético, así como los perjuicios de la comida chatarra. 	Los alumnos se organizarán en grupos pequeños para investigar con su profesor de Biología, con la consulta de libros en la biblioteca, cuales son los alimentos que le ayudan en su crecimiento corporal.	16
				19
				33

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Efecto en el ejercicio físico sobre el organismo.	<ul style="list-style-type: none"> El hacer comprender los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, el alumno podrá observar las modificaciones respiratorias cardiacas, de sudoración y coloración en la piel, resultado de una adecuada estimulación que identificará como signos del beneficio que el ejercicio produce en su organismo. 	Aprenderá a tomar su frecuencia cardiaca para controlar los esfuerzos en la actividad física.	

c) Bibliografía:

Básica.

2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.

15. Vayer, Pierre, *El niño frente al mundo*. Barcelona, Científico Médico, 1985.

16. Wallon, Henri, *Evolución psicológica del niño*. México, Grijalbo, 1974.

19. Diccionario de las Ciencias de la Educación. México, Santillana, 1983.

Complementaria.

33. Maigre, A., y Destrooper, J. *La educación psicomotora*. Madrid, Morata, 1986.

* Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

a) Quinta Unidad: Actitudes positivas.

b) Propósitos:

Para lograr una interacción social se necesita que entre dos o más integrantes (alumnos) de un grupo establezcan una comunicación.

La variedad de actividades características de la Educación física, favorecen un espacio pedagógico entre el maestro-alumno- compañero.

Hacer que el alumno aprecie las actividades recreativas físicas propias del pueblo mexicano como son los juegos tradicionales y los deportes regionales, lo que lo llevará a adquirir valores culturales.*

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Actividades individuales.	Hacer entender al alumno que, a partir de que establezca códigos de conducta que generen una aceptable convivencia humana, se promoverán las actitudes individuales como la confianza, la disciplina y la seguridad en sí mismo. <ul style="list-style-type: none">• Estas actitudes y conductas individuales se observan dentro y fuera de la escuela.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer que el alumno investigue qué consecuencias tendría si su participación fuera aislada.	18
	Actitudes sociales.	<ul style="list-style-type: none">• Es en esta etapa de su desarrollo, cuando se rige más por sus emociones y muy poco por su razonamiento; por lo tanto se le debe enseñar al alumno que debe tener actitudes sociales, propiciando trabajo en parejas y equipos, buscando con esto el respeto, la cooperación y el compañerismo.	<ul style="list-style-type: none">• Que el alumno forme equipos de cualquier deporte básico y que todos, en común acuerdo, establezcan las reglas del juego.	24
	Juegos tradicionales.	<ul style="list-style-type: none">• En los juegos tradicionales, es conveniente que el alumno se ejercite con los juego de su preferencia, no importando que algunos sean de preferencia para alumnas o alumnos.	Que el alumno organice concursos de canicas, trompo, balero, huesitos, tacones, matatena, brincar la reata, etc.	25
	Deportes regionales.	<ul style="list-style-type: none">• Con los deportes regionales se pueden planificar competencias, en donde el alumno refuerce las actitudes sociales positivas que beneficien su integración con su grupo escolar, con la familia y la comunidad, logrando con esto una identidad nacional.	Proponga al alumno trabajos para investigar qué juegos se llevarán a cabo en las diferentes regiones del país. Por ejemplo: cómo se juega la pelota mixteca y en dónde se encuentra esa región.	

e) Bibliografía:

Básica.

18. Yankelevich, E., *Culturafísica para niños de 3 a 7 años*. Moscú, Raduga, 1982.

Complementaria.

24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack, *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990.

25. Calvin, S. Hall, y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. Buenos Aires, Paidós, 1984.

31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.

42. Ulatowski, Tadeuz, *Teoría del entrenamiento deportivo*. México, C.O.I., 1975.

* Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

4. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Básica.

1. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte* México, Herders, 1988.
2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México, SEP, 1988.
3. Doebler, Erika, y Doebler, Hugo Dr., *Manual de Juegos menores*. Buenos Aires, Argentina, Cd. Stadium, 1961.
4. Furth, H. G., y Wachs, H., *La teoría de Piaget en la práctica*. Kapelusz, 1978.
5. Guesell, Arnoldy, Ilg, F.L., y Ames, L.B., *El niño de 5 a 10 años, El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires, Paidós, 1989.
6. Giraldes, Mariano, *Metodología de la Educación Física*. Argentina, Stadium, 1987.
7. Hahn, Erwin, *Entrenamiento con niños*. México, Roca, 1989.
8. Hollowar, G.E.T., *Concepción del espacio en el niño*. Buenos Aires, Paidós, 1982.
9. Kimtf, *Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños*. México, Anales Nestlé, 1986.
10. Kirsch, A., y K. Krosh, *Series metodológicas de ejercicios de Atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.
11. Le Boulch, Jean, *La Educación Psicomotriz en la escuela primaria*. Buenos Aires, Paidós, 1987.
12. Lawther, John D., *Aprendizaje de las habilidades Motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
13. Rapport, León, *La personalidad desde los 6 a los 12 años*. Barcelona, Paidós, 1986.
14. Studenikin, M., *Por la salud de nuestros niños*. URSS, Mir, 1987.
15. Vayer, Pierre, *El niño frente al mundo*. Barcelona, Científico Médico, 1985.
16. Wallon, Henri, *Evolución psicológica del niño*. México, Grijalbo, 1974.
17. Watson, E .H., y Lowri. G. H., *Crecimiento y desarrollo del niño*. México, Trillas, 1982.
18. Yankelevich, E., *Culturafísica para niños de 3 a 7 años*. Moscú, Raduga, 1982.
19. Diccionario de las Ciencias de la Educación. México, Santillana, 1983.
20. Alvelais, Bárcenas Adriana, *Desarrollo de las capacidades físicas de 6 a 16 años*. Tesis de Licenciatura ESEF. México, SEP, 1989.

Complementaria.

21. Alexander, Thomas, *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.
22. Ashmarin, B., *Teoría y metodología de la Educación Física*. Moscú, 1990.
23. Astrand, Olor, *Fisiología del trabajo físico*. Argentina, Panamericana, 1985.
24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack, *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990.
25. Calvin, S. Hall y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. Buenos Aires, Paidós, 1984.
26. Cárdenas, Eyra y Peña Reyes Ma. Eugenia, *Manual de ontogenia humana*. México, 1988.
27. Durivage, Johanne, *Educación y psicomotricidad*. México, 1984.
28. Fraisse, Paul, *Psicología del ritmo*. Madrid, 1986.
29. Grosser, Manfred, *Alto rendimiento deportivo*. México, 1989.

30. Harre, Dietrich, *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1987.
31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.
32. Le Bouch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires, Paidós, 1978
33. Maigre, A., y Destrooper, J., *La educación psicomotora*. Madrid, Morata, 1986.
34. Minaev, Shiyán, *Fundamentos metodológicos de la Educación Física*. Moscú, 1991.
35. Matveev, L., *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS, Raduga, 1983.
36. More, Laurence, E., y August, V. Miller Jr., *Fisiología del ejercicio*. Argentina, Ateneo, 1984.
37. Moreno, Bayando, Ma. Gpe., *Didáctica, fundamentación y práctica I*. México, Progreso, 1977.
38. Morris, Y. Bigge, *Teorías del aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1978.
39. Nelson, Vaughan Me. Kay, *Tratado de pediatría*. México, Salvat, 1977.
40. Rigal, Paolett, y Portmin, *Motricidad, aproximación, psicofisiológica*. Madrid, Pilateleña, 1979.
41. Rodríguez, Glez, J. Serafín y C. A. E., *Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo*. México, Didáctica moderna, 1988.
42. Ulatowski, Tadeuz, *Teoría del entrenamiento deportivo*. México, C.O.I., 1975.
43. Wasserman, Laurence, y Slobody, B., *Pediatría clínica*. México, Interamericana, 1975.
44. Zintel, Fritz, *Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. México, Roca, 1991.
45. Paed J. Rodríguez, González S., *El proceso de desarrollo a largo plazo en las pruebas de velocidad en el atletismo (un ejemplo y un modelo para el deporte en México)*. Leipzig, 1992.

5. PROPUESTA GENERAL DE ACREDITACIÓN

Forma general de evaluación.

La evaluación deberá ser permanente y servirá como indicador importante que permita orientar mejor el proceso enseñanza-aprendizaje.

La evaluación de cada unidad, se hará considerando los propósitos de la misma, el contenido temático y las estrategias didácticas empleadas.

De manera general, se sugieren las siguiente formas de evaluación:

1. Asistencia
2. Participación en clase
3. Exámenes
4. Investigaciones
5. Tareas y ejercicios en clase
6. Tareas y ejercicios fuera de clase
7. Trabajos en equipo

La selección de los factores de evaluación, se harán de acuerdo con los propósitos de cada unidad.

6. 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 licenciado o profesor en la carrera de Educación Física. Los profesores deben cumplir con lo establecido en el Estatuto de Personal Académico de la UNAM (EPA) y en el Sistema de Desarrollo del Personal Académico de la Escuela Nacional Preparatoria (SIDEPA). Participará permanentemente en los programas de formación y actualización de la disciplina que la Escuela Nacional Preparatoria pone a su disposición.