



COLEGIO DE  
BACHILLERES  
DEL ESTADO DE  
BAJA CALIFORNIA

MR



**SEP**

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

SERIE PROGRAMAS DE ESTUDIO

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS II

SEGUNDO SEMESTRE

Actividades Paraescolares

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DEL BACHILLERATO  
DIRECCIÓN DE COORDINACIÓN ACADÉMICA

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS II

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA

PROGRAMA DE ESTUDIOS  
SEGUNDO SEMESTRE

DGB

**DATOS DE LA PARAESCOLAR**

TIEMPO ASIGNADO: **32 HRS**

---

CRÉDITOS: **0**

---

COMPONENTE: **BÁSICO**

**ÍNDICE**

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
Fundamentación	4
Competencias Genéricas	8
Bloque I. El cuerpo humano y la actividad física	11
Bloque II. Funcionamiento del organismo en la actividad física	13
Bloque III. Actividad física, estrategia universal para mejorar la calidad de vida	15
Evaluación por Competencias	17
Fuentes de Consulta	19
Créditos	20
Directorio	21

## FUNDAMENTACIÓN

Teniendo como referencia el actual desarrollo económico, político, social, tecnológico y cultural de México, la Dirección General del Bachillerato dio inicio a la Actualización de Programas de Estudio integrando elementos tales como los aprendizajes claves, contenidos específicos y aprendizajes esperados, que atienden al Nuevo Modelo Educativo para la Educación Obligatoria. Además de conservar el enfoque basado en competencias, hacen énfasis en el desarrollo de habilidades socioemocionales y abordan temas transversales tomando en cuenta lo estipulado en las políticas educativas vigentes.

Considerando lo anterior, dicha actualización tiene como fundamento el Programa Sectorial de Educación 2013-2018, el cual señala que la Educación Media Superior debe ser fortalecida para contribuir al desarrollo de México a través de la formación de hombres y mujeres en las competencias que se requieren para el progreso democrático, social y económico del país, ya que son esenciales para construir una nación próspera y socialmente incluyente basada en el conocimiento. Esto se retoma específicamente del objetivo 2, estrategia 2.1., en la línea de acción 2.1.4., que a la letra indica: “Revisar el modelo educativo, apoyar la revisión y renovación curricular, las prácticas pedagógicas y los materiales educativos para mejorar el aprendizaje”.

Asimismo, este proceso de actualización pretende dar cumplimiento a la finalidad esencial del Bachillerato que es: “generar en el estudiantado el desarrollo de una primera síntesis personal y social que le permita su acceso a la educación superior, a la vez que le dé una comprensión de su sociedad y de su tiempo y lo prepare para su posible incorporación al trabajo productivo”<sup>1</sup>, así como los objetivos del Bachillerato General que expresan las siguientes intenciones formativas: ofrecer una cultura general básica; que comprenda aspectos de la ciencia; de las humanidades y de la técnica; a partir de la cual se adquieran los elementos fundamentales para la construcción de nuevos conocimientos; proporcionar los conocimientos, los métodos, las técnicas y los lenguajes necesarios para ingresar a estudios superiores y desempeñarse en éstos de manera eficiente, a la vez que se desarrollan las habilidades y actitudes esenciales para la realización de una actividad productiva socialmente útil.

Aunado a ello, en virtud de que la Educación Media Superior debe favorecer la convivencia, el respeto a los derechos humanos y la responsabilidad social, el cuidado de las personas, el entendimiento del entorno, la protección del medio ambiente, la puesta en práctica de habilidades productivas para el desarrollo integral de los seres humanos, la actualización del presente programa de estudios, incluye temas transversales que según Figueroa de Katra (2005)<sup>2</sup>, enriquecen la labor formativa de manera tal que conectan y articulan los saberes de los distintos sectores de aprendizaje que dotan de sentido a los conocimientos disciplinares, con los temas y contextos sociales, culturales y éticos presentes en su entorno; buscan mirar toda la experiencia escolar como una oportunidad para que los aprendizajes integren sus dimensiones cognitivas y formativas, favoreciendo de esta forma una educación incluyente y con equidad.

<sup>1</sup> Diario Oficial de la Federación (1982). México.

<sup>2</sup> Figueroa de Katra, L. (2005). Desarrollo curricular y transversalidad. *Revista Internacional Educación Global*. Vol. 9. Guadalajara, Jalisco. México. Asociación Mexicana para la Educación Internacional. Recuperado de: [http://paideia.synaptium.net/pub/pesegpatt2/tetra\\_ir/tt\\_ponencia.pdf](http://paideia.synaptium.net/pub/pesegpatt2/tetra_ir/tt_ponencia.pdf)

De igual forma, con base en el fortalecimiento de la educación para la vida, se abordan dentro de este programa de estudios los **temas transversales**, mismos que se clasifican a través de ejes temáticos, de los cuales el personal docente seleccionará, ya sea uno o varios, en función del contexto escolar y de su pertinencia en cada bloque. Dichos temas no son únicos ni pretenden limitar el quehacer educativo en el aula, ya que es necesario tomar en consideración temas propios de cada comunidad. A continuación se presentan los cuatro ejes transversales:

- **Eje transversal Social:** se sugiere retomar temas relacionados con la educación financiera, moral y cívica, para la paz (Derechos Humanos), equidad de género, interculturalidad, lenguaje no sexista, vialidad, entre otros.
- **Eje transversal Ambiental:** se recomienda abordar temas referentes al respeto a la naturaleza, uso de recursos naturales, desarrollo sustentable, reciclaje, entre otras.
- **Eje transversal de Salud:** se sugiere abordar temas relacionados con la educación sexual integral y reproductiva, cuidado de la salud, prevención y consumo de sustancias tóxicas, entre otras.
- **Eje transversal de Habilidades Lectoras:** se recomienda retomar temas relacionados con la lectura, comprensión lectora, lecto-escritura y lectura de textos comunitarios o en lenguas nativas, entre otros.

Asimismo, otro aspecto importante que promueve el programa de estudios es la **Interdisciplinariedad** entre asignaturas del mismo semestre, en donde diferentes disciplinas se conjuntan para trabajar de forma colaborativa para la obtención de resultados en los aprendizajes esperados de manera integral, permitiendo al estudiantado confrontarse a situaciones cotidianas aplicando dichos saberes de forma vinculada.

Por otro lado, en cada bloque se observa la relación de las Competencias Genéricas y Disciplinarias Básicas, los conocimientos, las habilidades y actitudes que darán como resultado los aprendizajes esperados, permitiendo llevar de la mano al personal docente con el objetivo de generar un desarrollo progresivo no sólo de los conocimientos, sino también de aspectos actitudinales.

En ese sentido, el **rol docente** dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, tiene un papel fundamental, como lo establece el Acuerdo Secretarial 447, ya que es el profesorado quien facilita el proceso educativo al diseñar actividades significativas que promueven el desarrollo de las competencias (conocimientos, habilidades y actitudes); propicia un ambiente de aprendizaje que favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales del estudiantado, tales como la confianza, seguridad, autoestima, entre otras, propone estrategias disciplinares y transversales favoreciendo el uso de herramientas tecnológicas de la información y la comunicación; así como el diseño de instrumentos de evaluación que atiendan tanto el enfoque por competencias.

Es por ello que la Dirección General del Bachillerato a través del **Trabajo Colegiado** busca promover una mejor formación docente a partir de la creación de redes de gestión escolar, analizar los indicadores del logro académico del estudiantado, generar técnicas exitosas de trabajo en el aula, compartir experiencias de manera asertiva, exponer problemáticas comunes que presenta el estudiantado respetando la diversidad de opiniones y mejorar la práctica pedagógica, donde es responsabilidad del profesorado: realizar secuencias didácticas

innovadoras a partir del análisis de los programas de estudio, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales y el abordaje de temas transversales de manera interdisciplinaria; rediseñar las estrategias de evaluación y generar materiales didácticos.

Finalmente, este programa de estudios brinda herramientas disciplinares y pedagógicas al personal docente, quienes deberán, a través de los elementos antes mencionados, potenciar el papel de los educandos como gestores autónomos de su propio aprendizaje, promoviendo la participación creativa de las nuevas generaciones en la economía, en el ámbito laboral, la sociedad y la cultura, reforzar el proceso de formación de la personalidad, construir un espacio valioso para la adopción de valores y el desarrollo de actitudes positivas para la vida.

### **Enfoque de la disciplina**

El programa de Actividades Deportivas II, se ubica en el mapa curricular de Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California como parte de las Actividades Paraescolares, consideradas por la Dirección General del Bachillerato como Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas, las cuales tienen como propósito promover las actividades físicas y deportivas como medios para fomentar hábitos saludables en el estudiantado, asimismo, a través de él, se busca atender lo descrito en el *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*, donde como parte de una política de salud integral, se considera a la activación física como prioridad para la prevención a enfermedades relacionadas con el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, particularmente; además de sustentarse en lo establecido en la Ley General del Educación, en su Artículo No. 7. Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del deporte; y en lo descrito en el *Programa Sectorial de Educación 2020-2024*, la presente administración promoverá la cultura física y el deporte mediante programas y acciones que propicien la práctica regular de actividades físicas en el ámbito escolar que correspondan a las capacidades, circunstancias, necesidades y edades de las y los estudiantes, en donde las maestras y maestros sean los principales promotores y comunicadores de sus beneficios.

En ese sentido, Actividades Deportivas II, tiene como propósito general, desarrollar en los estudiantes un enfoque reflexivo y crítico sobre el cuidado de su salud, siendo consciente de los beneficios que obtendrá al llevar una alimentación adecuada combinada con actividad física de forma regular a lo largo de su vida; está dividido en tres bloques de aprendizaje, en los cuales se busca que los estudiantes comprendan la fisiología del ejercicio físico y en qué medida se hallan implicados los distintos sistemas corporales en la realización de un esfuerzo, el cual, a diferencia de lo que ocurre en las actividades del resto de los órganos y tejidos, comporta un gasto metabólico extremadamente variable en cantidad y calidad, en función de la modalidad, intensidad, duración, ambientación, entre otros aspectos el ejercicio realizado, así como del grado de entrenamiento, estado nutricional, nivel de motivación y diferentes particularidades del individuo que lo realiza.

Durante el desarrollo de este programa, se relacionarán las pruebas de valoración inicial de los estudiantes con los sistemas locomotor, cardiovascular y respiratorio, ejemplificando su funcionamiento mediante los efectos del ejercicio.

### Ubicación de la asignatura

1er. Semestre	2do. Semestre	3er. Semestre	4to. Semestre	5to. Semestre	6to. Semestre
Matemáticas I	Matemáticas II	Matemáticas III	Matemáticas IV	Matemáticas V	Filosofía
Química I	Química II	Biología I	Biología II	Geografía	Ecología y Medio Ambiente
Ética I	Ética II	Física I	Física II	Estructura Socioeconómica de México	Historia Universal Contemporánea
Metodología de la Investigación	Introducción a las Cs. Sociales	Historia de México I	Historia de México II	Se retomarán las asignaturas que en cada plantel se imparten en 5to. semestre, tanto del Componente de Formación Propedéutica como el de Formación para el Trabajo	Se retomarán las asignaturas que en cada plantel se imparten en 6to. semestre, tanto del Componente de Formación Propedéutica como el de Formación para el Trabajo
Taller de Lectura y Redacción I	Taller de Lectura y Redacción II	Literatura I	Literatura II		
Inglés I	Inglés II	Inglés III	Inglés IV		
Informática I	Informática II				
Actividades Deportivas I	<b>Actividades Deportivas II</b>	Actividades Deportivas III	Actividades Deportivas IV		
		FORMACIÓN PARA EL TRABAJO			
TUTORÍAS					

### Bloques de aprendizaje

**Bloque I:** El cuerpo humano y la actividad física.

**Bloque II:** Funcionamiento del organismo en la actividad física.

**Bloque III:** Actividad física, estrategia universal para mejorar la calidad de vida.

## COMPETENCIAS GENÉRICAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS		CLAVE
<b>Se autodetermina y cuida de sí.</b>		
<b>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</b>		
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.		CG1.1
1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.		CG1.2
1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.		CG1.3
1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.		CG1.4
1.5 Asume consecuencias de sus comportamientos y decisiones.		CG1.5
1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.		CG1.6
<b>2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.</b>		
2.1 Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones.		CG2.1
2.2 Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad.		CG2.2
2.3 Participa en prácticas relacionadas con el arte.		CG2.3
<b>3. Elige y practica estilos de vida saludables.</b>		
3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.		CG3.1
3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.		CG3.2
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.		CG3.3
<b>Se expresa y comunica.</b>		
<b>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</b>		
4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.		CG4.1
4.2 Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.		CG4.2
4.3 Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.		CG4.3
4.4 Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas.		CG4.4
4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.		CG4.5

<b>Piensa crítica y reflexivamente.</b>	
<b>5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.</b>	
5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	CG5.1
5.2 Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.	CG5.2
5.3 Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos.	CG5.3
5.4 Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez.	CG5.4
5.5 Sintetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas.	CG5.5
5.6 Utiliza las Tecnologías de la Información y Comunicación para procesar e interpretar información.	CG5.6
<b>6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</b>	
6.1 Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.	CG6.1
6.2 Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.	CG6.2
6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.	CG6.3
6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.	CG6.4
<b>Aprende de forma autónoma.</b>	
<b>7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida</b>	
7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.	CG7.1
7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.	CG7.2
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.	CG7.3
<b>Trabaja en forma colaborativa.</b>	
<b>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</b>	
8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.	CG8.1
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.	CG8.2
8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.	CG8.3

<b>Participa con responsabilidad en la sociedad.</b>	
<b>9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.</b>	
9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.	CG9.1
9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.	CG9.2
9.3 Conoce sus derechos y obligaciones como mexicano y miembro de distintas comunidades e instituciones, y reconoce el valor de la participación como herramienta para ejercerlos.	CG9.3
9.4 Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.	CG9.4
9.5 Actúa de manera propositiva frente a fenómenos de la sociedad y se mantiene informado.	CG9.5
9.6 Advierte que los fenómenos que se desarrollan en los ámbitos local, nacional e internacional ocurren dentro de un contexto global interdependiente.	CG9.6
<b>10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.</b>	
10.1 Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.	CG10.1
10.2 Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto	CG10.2
10.3 Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.	CG10.3
<b>11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.</b>	
11.1 Asume una actitud que favorece la solución de problemas ambientales, en los ámbitos local, nacional e internacional.	CG11.1
11.2 Reconoce y comprende las implicaciones biológicas, económicas, políticas y sociales del daño ambiental en un contexto global interdependiente.	CG11.2
11.3 Contribuye al alcance de un equilibrio entre los intereses de corto y largo plazo con relación al ambiente.	CG11.3

## DESARROLLO DE BLOQUES

### Bloque I

Nombre del Bloque
El cuerpo humano y la actividad física

Horas asignadas
10

Propósito del Bloque
Reconoce el sistema locomotor y sus principales funciones durante la actividad física desarrollada en su contexto a través de la práctica de juegos predeportivos, que le permitan mejorar su condición física de manera responsable, previniendo riesgos.

Interdisciplinariedad	Ejes Transversales
Ética y valores II Informática II Introducción a las ciencias sociales	Eje Transversal Social Eje Transversal Ambiental Eje Transversal de la Salud Eje Transversal de Habilidades Lectoras

CLAVE CG	Conocimientos	Habilidades	Actitudes	Aprendizajes esperados
CG1.1 CG3.1 CG3.2 CG8.1	<p>Sistema esquelético.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de huesos.</li> <li>- Funciones principales.</li> </ul> <p>Sistema muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de músculos.</li> <li>- Clasificación según su control.</li> </ul> <p>Juegos predeportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principios.</li> </ul> <p>Capacidades físicas condicionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación inicial.</li> </ul>	<p>Conoce el sistema esquelético y sus principales funciones.</p> <p>Identifica el sistema muscular y sus principales funciones.</p> <p>Conoce los principios de los juegos predeportivos.</p> <p>Registra los resultados obtenidos en la evaluación física inicial.</p>	<p>Reconoce sus fortalezas y áreas de oportunidad.</p> <p>Actúa de manera congruente y consciente previniendo riesgos.</p>	<p>Identifica las principales funciones de los sistemas esquelético y muscular al ponerlos en práctica durante el desarrollo de juegos predeportivos, reconociendo su importancia para el óptimo funcionamiento del cuerpo humano.</p> <p>Reconoce la importancia de la evaluación de las actividades físicas condicionales, como factor preventivo de enfermedades no transmisibles y modificando hábitos en su contexto familiar y social como medio para el mejoramiento del estado de salud.</p>

## Bloque II

### Nombre del Bloque

Funcionamiento del organismo en la actividad física

### Horas asignadas

12

### Propósito del Bloque

Analiza las funciones principales del organismo durante la realización de la actividad física relacionándolas con su práctica en fundamentos básicos del fútbol, tomando decisiones de manera responsable en beneficio de su salud y la de su comunidad, mostrando disposición al trabajo colaborativo.

Interdisciplinariedad	Ejes Transversales
Ética y valores II Informática II Introducción a las ciencias sociales	Eje Transversal Social Eje Transversal Ambiental Eje Transversal de la Salud Eje Transversal de Habilidades Lectoras

CLAVE CG	Conocimientos	Habilidades	Actitudes	Aprendizajes esperados
CG1.1 CG3.1 CG3.2 CG8.1	<p>Funcionamiento general del organismo en la realización de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de la temperatura.</li> <li>- Elevación de la tensión y la frecuencia cardíaca.</li> <li>- Elevación de la frecuencia respiratoria.</li> </ul> <p>Fundamentos del fútbol y cómo se juega.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase.</li> <li>- Recepción.</li> <li>- Golpeo.</li> </ul>	<p>Identifica los efectos de la actividad física sobre el organismo como resultado de una práctica continua.</p> <p>Conoce los fundamentos básicos del fútbol.</p>	<p>Reconoce sus fortalezas y áreas de oportunidad.</p> <p>Se relaciona con sus semejantes de forma colaborativa mostrando disposición al trabajo metódico y organizado.</p>	<p>Reconoce los efectos positivos que aporta la realización de actividad física en el organismo, a través de la práctica de los fundamentos básicos del fútbol, comprometiéndose con su salud y la de su comunidad, al promover la práctica de ejercicio, de una manera responsable.</p>

### Bloque III

Nombre del Bloque	Horas asignadas
Actividad física, estrategia universal para mejorar la calidad de vida	10

Propósito del Bloque
Distingue las enfermedades derivadas del sedentarismo y malos hábitos de vida como un problema grave de salud en la sociedad actual, reconociendo la práctica física en el voleibol como un medio para contrarrestar los índices de sobrepeso y obesidad.

Interdisciplinariedad	Ejes Transversales
Ética y valores II Informática II Introducción a las ciencias sociales	Eje Transversal Social Eje Transversal Ambiental Eje Transversal de la Salud Eje Transversal de Habilidades Lectoras

CLAVE CG	Conocimientos	Habilidades	Actitudes	Aprendizajes esperados
CG1.1 CG3.1 CG3.2 CG8.1	<p>Sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición.</li> <li>- Causas.</li> <li>- Problemáticas.</li> </ul> <p>Hábitos de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descanso.</li> <li>- Alimentación.</li> <li>- Hidratación.</li> </ul> <p>Sobre peso y obesidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición.</li> <li>- Causas.</li> <li>- Problemáticas.</li> </ul> <p>Actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendaciones.</li> <li>- Estrategias de modificación de hábitos de vida.</li> </ul> <p>Voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepción.</li> <li>- Voleo.</li> <li>- Saque.</li> </ul> <p>Capacidades físicas condicionales</p> <p>Evaluación final.</p>	<p>Discute los temas de sedentarismo, sobre peso y obesidad.</p> <p>Asocia sus hábitos de vida y los aspectos modificables que favorezcan a la buena salud.</p> <p>Conoce los fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>Compara los resultados obtenidos en las evaluaciones físicas inicial y final.</p>	<p>Reflexiona sobre las consecuencias que deriven de su toma de decisiones.</p> <p>Muestra empatía con sus pares favoreciendo una postura con conciencia social en su manera de relacionarse.</p>	<p>Reafirma los efectos a corto, mediano y largo plazo que genera en la salud, la modificación de hábitos de vida, al contrastar los resultados de su evaluación física inicial y final; promoviendo en su comunidad la práctica de ejercicio a través del voleibol como medio para combatir el sedentarismo, el sobre peso y obesidad.</p>

## EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS

Con base en el Acuerdo 8/CD/2009 del Comité Directivo del Sistema Nacional de Bachillerato, actualmente denominado Padrón de Buena Calidad del Sistema Nacional de Educación Media Superior (PBC-SiNEMS), la evaluación debe ser un proceso continuo que permita recabar evidencias pertinentes sobre el logro de aprendizajes del estudiantado tomando en cuenta la diversidad de estilos y ritmos, con el fin de retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje y mejorar sus resultados.

De igual manera, el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria (SEP 2017) señala que la evaluación es un proceso que tiene como objetivo mejorar el desempeño del alumnado e identificar sus áreas de oportunidad. Además, es un factor que impulsa la transformación de la práctica pedagógica y el seguimiento de los aprendizajes.

Para que la evaluación sea un proceso transparente y participativo donde se involucre al personal docente y al estudiantado, debe favorecerse:

- **La autoevaluación:** en ésta el bachiller valora sus capacidades con base a criterios y aspectos definidos con claridad por el personal docente, el cual debe motivarle a buscar que tome conciencia de sus propios logros, errores y aspectos a mejorar durante su aprendizaje.
- **La coevaluación:** a través de la cual las personas pertenecientes al grupo valoran, evalúan y retroalimentan a un integrante en particular respecto a la presentación de evidencias de aprendizaje, con base en criterios consensuados e indicadores previamente establecidos.
- **La heteroevaluación:** la cual consiste en un juicio emitido por el personal docente sobre las características del aprendizaje del estudiantado, señalando las fortalezas y aspectos a mejorar, teniendo como base los aprendizajes logrados y evidencias específicas.

Para evaluar por competencias, se debe favorecer el proceso de formación a través de:

- **La Evaluación Diagnóstica:** se realiza antes de algún proceso educativo (curso, secuencia o segmento de enseñanza) para estimar los conocimientos previos del estudiantado, identificar sus capacidades cognitivas con relación al programa de estudios y apoya al personal docente en la toma de decisiones para el trabajo en el aula.
- **La Evaluación Formativa:** Se lleva a cabo durante el proceso educativo y permite precisar los avances logrados en el desarrollo de competencias por cada estudiante y advierte las dificultades que encuentra durante el aprendizaje. Tiene por objeto mejorar, corregir o reajustar su avance y se fundamenta, en parte, en la autoevaluación. Implica una reflexión y un diálogo con el estudiantado acerca de los resultados obtenidos y los procesos de aprendizaje y enseñanza que le llevaron a ello; permite estimar la eficacia de las experiencias de aprendizaje para mejorarlas y favorece su autonomía.
- **La Evaluación Sumativa:** Se realiza al final de un proceso o ciclo educativo considerando el conjunto de diversas evidencias que surgen de los aprendizajes logrados.

Con el fin de que el estudiantado muestre el saber hacer que subyace en una competencia, los aprendizajes esperados permiten establecer una estrategia de evaluación, por lo tanto contienen elementos observables que deben ser considerados en la evaluación tales como:

- La participación (discurso y comunicación, compromiso, empeño e iniciativa, cooperación).
- Las actividades generativas (trabajo de campo, proyectos, solución de casos y problemas, composición de textos, arte y dramatizaciones).
- Las actividades de análisis (comprensión e integración de conceptos como interpretación, síntesis y clasificación, toma de decisiones, juicio y evaluación, creación e invención y pensamiento crítico e indagación).

Para ello se consideran instrumentos que pueden agruparse principalmente en (Díaz Barriga, 2014):

- **Rúbricas:** son guías que describen las características específicas de lo que se pretende evaluar (productos, tareas, proyecto, exposiciones, entre otras) precisando los niveles de rendimiento que permiten evidenciar los aprendizajes esperados de cada estudiante, valorar su ejecución y facilitar la retroalimentación.
- **Portafolios:** permiten mostrar el crecimiento gradual y los aprendizajes logrados con relación al programa de estudios, centrándose en la calidad o nivel de competencia alcanzado y no en una mera colección al azar de trabajos sin relación. Éstos establecen criterios y estándares para elaborar diversos instrumentos para la evaluación del aprendizaje ponderando aspectos cualitativos de los cuantitativos.

Los trabajos que se pueden integrar en un portafolio y que pueden ser evaluados a través de rúbricas son: ensayos, vídeo, series de problemas resueltos, trabajos artísticos, trabajos colectivos, comentarios a lecturas realizadas, autorreflexiones, reportes de laboratorio, hojas de trabajo, guiones, entre otros, los cuales deben responder a una lógica de planeación o proyecto.

Con base en lo anterior, los Programas de Estudio de la Dirección General del Bachillerato al incluir elementos que enriquecen la labor formativa tales como la transversalidad, las habilidades socioemocionales y la interdisciplinariedad trabajadas de manera colegiada y permanentemente en el aula, consideran a la evaluación formativa como eje central al promover una reflexión sobre el progreso del desarrollo de competencias del alumnado. Para ello, es necesario que el personal docente brinde un acompañamiento continuo con el propósito de mejorar, corregir o reajustar el logro del desempeño del bachiller sin esperar la conclusión del semestre para presentar una evaluación final.

## FUENTES DE CONSULTA

**BÁSICA**

Bazán, Nelio Eduardo. (2017). *Bases fisiológicas del ejercicio*. Barcelona, España: Paidotribo. ISBN. 9788499107066.

Brüggemann, Detlev. (2019). *Fútbol: entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona, España: Paidotribo. ISBN. 9788499109206.

Ortega, Pablo. (2019). *Iniciación al Voleibol desde el juego modificado*. Madrid, España: Pila Teleña. ISBN. 9788460672876.

**COMPLEMENTARIA**

Martínez, Miguel Ángel. (2018). *Conceptos de salud pública y estrategias preventivas*. Barcelona, España: Gea Consultoría Editorial S.L. ISBN. 978-84-9113-120-5.

García, José María (2007). *Juegos colectivos con balón. Juegos predeportivos para la educación física y el deporte*. España: Wanceulen Deportiva S. L. ISBN: 9788498232165.

Mendoza, Antonio; Gallardo, Pedro. (2017). *Didáctica de la Actividad Física y Deportiva: Metodología, estilos de enseñanza, programación y evaluación*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial. ISBN. 8499930115.

Cañizares, José María; Carbonero, Carmen. (2016). *Metodología de la actividad física*. Sevilla, España: Wanceulen S.L. ISBN. 9788499935201, 9788499935461

**ELECTRÓNICA**

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad Física*. Recuperado el 09 de noviembre de 2020, de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Helix Agua de Mar. (2014). *Cuerpo humano y su comportamiento al correr*. Recuperado el 09 de noviembre de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=bNbZli5-MQ>

Kojuko. (2012). *Viaje al interior del cuerpo humano*. Recuperado el 09 de noviembre de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=x6uoJ-lnE7I>

Muy compartible. (2014). *El impactante vídeo sobre la obesidad que está cambiando para siempre la forma de ver la comida*. Recuperado el 09 de noviembre de 2020, de: [https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w\\_LhGU](https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w_LhGU)

**CRÉDITOS****Personal docente que elaboró:**

**MED. Omar González Varela.** Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Plantel El Florido  
**LAFD. Rubén Jehovani Calleros Rivera.** Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Plantel Mtro. Rubén Vizcaíno Valencia

**Personal docente que colaboró:**

**LEF. Leonel Camacho Ayala.** Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Plantel Miguel Hidalgo y Costilla  
**LEF. Fernando Espinoza Hernández.** Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Prof. Arturo David Velázquez Rivera

**Personal académico de la Dirección de Planeación Académica que coordinó:**

**Mtro. Alfredo Sánchez Orozco.** Depto. de Actividades Educativas de la Dirección de Planeación Académica  
**Mtra. Roxana Janeth Salas Méndez.** Depto. de Actividades Paraescolares de la Dirección de Servicios Educativos  
**Lic. Guadalupe Figueroa Romero.** Depto. de Actividades Educativas de la Dirección de Planeación Académica



**MARÍA DE LOS ÁNGELES CORÉS BASURTO**

DIRECTORA GENERAL DEL BACHILLERATO

**IXCHEL VALENCIA JUÁREZ**

DIRECCIÓN DE COORDINACIÓN ACADÉMICA

CFB



**COBACHBC**

Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

