

# Licenciatura en Educación Física

Plan de Estudios 2018

Programa del curso

## Actividad y Aptitud Física para la Salud

Séptimo semestre



**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

Primera edición: 2021

Esta edición estuvo a cargo de la Dirección General  
De Educación Superior para el Magisterio  
Av. Universidad 1200. Quinto piso, Col. Xoco,  
C.P. 03330, Ciudad de México

@D.R. Secretaría de Educación Pública, 2018  
Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

# Índice

Propósito y descripción del curso.	6
Cursos con los que se relaciona	7
Competencias del perfil de egreso a las que contribuye el curso	9
Estructura del curso	12
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza	12
Sugerencias de evaluación	17
Unidad de aprendizaje I.- Intervención docente desde la actividad y aptitud física para evaluar la salud de niños y adolescentes.	20
Bibliografía	24
Unidad de aprendizaje II: Implementación de proyectos de actividad física en sus diferentes ámbitos.	28
<b>Perfil docente sugerido</b>	<b>34</b>

Trayecto formativo: **Formación para la enseñanza y el aprendizaje**

Carácter del curso: **Obligatorio**

Horas: **4** Créditos 4.5

## **Propósito y descripción del curso.**

Este curso se ubica en el séptimo semestre de la Licenciatura, y pertenece al trayecto Formación para la enseñanza y el aprendizaje con una cantidad de 4 horas a la semana y 4.5 créditos. El propósito del curso es que las y los estudiantes normalistas establezcan la relación entre la actividad física y los beneficios que su práctica aporta a la salud de los niños y los adolescentes, reconociendo y evaluando las posibilidades de promover la actividad y el ejercicio físico para la adquisición de hábitos de vida saludables y a partir de ello puedan diseñar sesiones de educación física, en las que ofrezcan a los niños y a los adolescentes de educación obligatoria, prácticas seguras de actividad física.

El curso busca construir un marco teórico metodológico para la promoción de la salud pública a partir del desarrollo de aptitudes para la actividad física, por lo que el estudiante normalista, recuperará sus conocimientos de investigación educativa para ponerlos en juego al diseñar y desarrollar proyectos de intervención, que trasciendan lo morfofuncional, resaltando las características y valores del ser humano que permitan su autocuidado.

La aptitud física se refiere a la disposición y capacidad que presenta una persona a la hora de participar en actividades físicas. Se trata de la condición que poseen todas las personas para realizar cualquier actividad y se desarrolla a medida que pasa el tiempo., por lo que es susceptible de mejorarse a través de la práctica, el desarrollo de hábitos y la disposición socioemocional que se tenga frente a la actividad física. El surgimiento de pandemias que ha caracterizado el inicio de este siglo XXI, obliga a investigar y reconceptualizar a la actividad física como un factor determinante para mitigar las consecuencias en la salud pública. Desde esta perspectiva los desarrollos de aptitudes físicas no solo son aquellas que tradicionalmente se vinculan con la actividad física per se, sino a considerar las formas en que esta, se ha visto trastocada por factores que se vinculan a hábitos y estilos de vida que son necesarios identificar para orientar la disposición hacia la actividad física. En este sentido, buena parte del trabajo formativo de

este curso es recapitular sobre los aprendizajes construidos a lo largo de la licenciatura y tomar una postura que permita el desarrollo de proyectos integrales que ofrezcan a cada persona o comunidad valorar su desarrollo físico como un aliado para hacer frente a situaciones que ponen en riesgo su vida.

En este marco, la aptitud física no solo será el desarrollo hacia una tarea o ejercicio de actividad física o la capacidad orgánica para desarrollarla, sino al conocimiento o exploración de factores socioemocionales que la limitan o amplían. El futuro educador físico se enfrenta al reto de motivar un cambio social al posicionar el desarrollo físico como un paradigma de desarrollo humano de enorme trascendencia. Cabe mencionar que no por ello se omite, en este curso, la parte práctica que favorece el desarrollo de cualidades como la fuerza y la elongación de los músculos, la capacidad aeróbica y la movilidad de las articulaciones; pero a ello se incorpora la reflexión sobre las condiciones que aportan a una vida saludable en todas sus dimensiones con pertinencia cultural.

Aunado a este marco explicativo, es necesario que el educador físico reconozca aquellos factores y condiciones en términos de materiales y espacios que influyen en la práctica segura de la actividad física y asumir la responsabilidad de propiciar experiencias que favorezcan actitudes de autocuidado a través de una motricidad armónica, segura y adecuada. Además, al considerar el ambiente donde se desenvuelven los niños y los adolescentes –las condiciones climáticas, geográficas, culturales y socioeconómicas– y sus características individuales, diseñará actividades físicas en situaciones seguras y con estrategias flexibles, acordes a los recursos de los escolares, de la comunidad y del medio en el que realice su labor docente. Con estas acciones los alumnos normalistas reconocerán el valor de la actividad física como un medio primordial para el desarrollo de habilidades motrices básicas; la mejora de las medidas higiénico-alimenticias y el descanso, la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones para elevar la calidad vida y contar con una salud integral.

## **Cursos con los que se relaciona**

Este curso se vincula con los cursos del trayecto Práctica Profesional, que será insumo

para el desarrollo de propuestas de activación física desde los referentes disciplinares que aportan los cursos del trayecto Formación para la enseñanza y el aprendizaje, tales como:

**Periodos y etapas del ciclo vital.** Al hacer que las y los estudiantes comprendan el desarrollo motor humano como un proceso integral, destacando las etapas y periodos del ciclo vital del ser humano y poniendo principal atención en aquellas etapas y periodos en las que concuerden cronológicamente con la Educación Obligatoria del alumnado, podrá identificar las características necesarias que debe tener la actividad física que se proponga.

**Bases estructurales del Movimiento corporal.** El conocimiento que aporta es considerar las estructuras corporales de mayor influencia, las implicaciones en la acción motriz y los fundamentos de las acciones motrices desde las estructuras corporales; así como la revisión de propuestas didácticas centradas en el movimiento corporal.

**Bases funcionales del movimiento corporal.** Al identificar el movimiento corporal, partiendo del estudio de las características fisiológicas, motoras y funcionales de los sistemas del cuerpo en cada una de las etapas del desarrollo humano, podrán comprender planos y ejes corporales, cadenas musculares, cadenas de movimientos; así como las funciones de los músculos antagonistas, sinergistas y fijadores, que les permita contextualizar el desarrollo de actividades físicas.

**Bases de la motricidad.** El conocimiento de fundamentos científicos de los procesos y etapas principales del desarrollo de la motricidad humana permitirá diseñar y desarrollar ambientes de aprendizaje incluyentes a partir de la variabilidad de la práctica en la acción motriz, tomando en cuenta los elementos que lo integran, en concordancia a los contenidos de planes y programas de educación física vigentes

**Ámbitos de la motricidad.** El propósito del curso es que el estudiantado conozca los diferentes ámbitos de la motricidad que contribuyen a la formación de la competencia motriz teniendo en cuenta las manifestaciones motrices como son: las habilidades perceptivo-motrices, físico-motrices, expresivo y sociomotrices, enmarcadas en el conjunto de procesos cognitivos, perceptivos, afectivos, comunicativos y creativos, a fin de que sean capaces de diseñar intervenciones pedagógicas que promuevan la integración de la corporeidad, generando ambientes de aprendizaje inclusivos y acordes al entorno social.

**Deportes educativos y actividades físicas individuales.** Este curso implica abordar temas relevantes como aspectos formativos del deporte; el derecho a la participación deportiva; la actitud deportiva individual, entre otros; a fin de que el estudiante base su aprendizaje, análisis, reflexiones y explicaciones en referentes teóricos actualizados de la educación física y su contexto.

**Formación perceptivo motriz.** Tiene como propósito que los estudiantes comprendan y caractericen las capacidades perceptivo-motrices a partir de identificar los procesos

perceptivos del cuerpo y el movimiento corporal, a fin de que sea capaz de diseñar estrategias y ambientes de aprendizaje de acuerdo con las etapas de la niñez y la adolescencia.

**Metodología de la investigación.** Con este curso la relación es de vital importancia, debido a que recupera aspectos relevantes del proceso de investigación, es decir, los pasos ordenados para dar veracidad a las ideas preconcebidas, por lo que el conocimiento y aplicación de la metodología coadyuvará a que el estudiante obtenga recursos conceptuales para utilizarlos en algún proyecto de investigación-acción o hipotético deductivo.

**Promoción de la salud.-** La relación con este curso se debe a que manejan aspectos conceptuales que permiten ubicar cognitivamente a los alumnos y marcar un referente en los contenidos de enseñanza, por lo que la teoría se pone en práctica cuando el estudiante utiliza las leyes, procedimientos y hechos hacia un bien común en cuestión de salud integral.

**Proyectos de intervención socioeducativa.-**Mantiene un acercamiento importante debido a los proyectos en común que ambos cursos pueden desarrollar, ya que la intervención va dirigida a perseverar la salud, los estados emocionales, el equilibrio armónico entre mente y cuerpo entre otros aspectos de los niños y

Este curso fue elaborado por docentes normalistas provenientes de las siguientes instituciones, Raúl Ramsés Valenzuela Loza y Araceli Sánchez Silva de la Escuela Superior de Educación Física de Acapulco Guerrero; Roberto Romo Marín y Lluvia Ofelia Palomino Robledo de la Escuela Normal de Rincón de Romos "Dr. Rafael Francisco Aguilar Lomelí" Ags y Héctor Jesús Pérez Hernández de Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen", así como Julio César Leyva Ruiz, Gladys Añorve Añorve, María del Pilar González Islas y Sandra Elizabeth Jaime Martínez de la Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación

## **Competencias del perfil de egreso a las que contribuye el curso**

El curso coadyuva con la formación integral del estudiante a través del desarrollo de las siguientes competencias genéricas, profesionales y específicas

### **Competencias genéricas**

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto



social y educativo.

- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

### **Competencias profesionales**

*Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo a las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.*

- Identifica marcos teóricos y epistemológicos de la educación física, sus avances y enfoques didácticos para la enseñanza y el aprendizaje.
- Utiliza los elementos teórico-metodológicos de la investigación como parte de su formación permanente en la educación física.

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables.

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos contextos de los estudiantes.

*Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque formativo para analizar su práctica profesional.*

- Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la educación física.

*Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.*

- Emplea los estilos de aprendizaje y las características de sus estudiantes para generar un clima de participación e inclusión.

*Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.*

- Sustenta su labor profesional en principios y valores humanistas que fomenten dignidad, autonomía, libertad, igualdad, solidaridad y bien común, entre otros.
- Soluciona de manera pacífica conflictos y situaciones emergentes.

## **Competencias específicas**

*Utiliza conocimientos derivados del estudio del cuerpo y sus referentes en educación física desde la competencia motriz, la corporeidad, la motricidad, la creatividad, para hacer intervenciones pedagógicas con base en el desarrollo sistemático de niñas, niños y adolescentes.*

- Comprende el movimiento y el cuerpo desde explicaciones de las ciencias sociales

*Diseña proyectos de intervención socioeducativos para promover estilos de vida saludables y de convivencia social con énfasis en la inclusión.*

- Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa.
- Elabora diagnósticos para identificar áreas de oportunidad en las que genere acciones innovadoras que promuevan estilos de vida saludable y de convivencia social
- Gestiona con diversos actores escolares y sociales la implementación de proyectos de intervención.

*Reconstruye su intervención didáctica con el uso de la reflexión para argumentarla.*

- Caracteriza los componentes pedagógicos y didácticos de la educación física.

*Emplea las competencias de la formación inicial del profesional de la educación física para adecuarlas en diversos escenarios laborales.*

- Reconoce los ámbitos laborales afines a la actividad física.
- Emprende acciones con posibilidades de construir escenarios laborales.

## Estructura del curso

<b>La unidad de aprendizaje I. Intervención docente desde la actividad y aptitud física para evaluar integralmente la salud de niños y adolescentes.</b>	<b>Unidad de aprendizaje II. Implementación de proyectos de actividad física en sus diferentes ámbitos.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aportes teóricos de la actividad física para la salud.</li><li>• El desarrollo de aptitudes para la Actividad Física en educación obligatoria escolares.</li><li>• La inclusión en la práctica de la actividad física.</li><li>• La Evaluación integral de las aptitudes de niños, niñas y adolescentes para una actividad física segura.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El proyecto de actividades físicas</li><li>• Elementos que integran el proyecto de actividad física</li><li>• Fases del proyecto de actividades físicas</li><li>• Implementación del proyecto de actividades físicas</li></ul>

## Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza

Para el desarrollo de las actividades de este curso, se sugiere que, de manera permanente, se realicen reuniones del colectivo docente, para planear y monitorear las acciones del semestre, e incluso acordar evidencias de aprendizaje comunes que muestran los principales logros y aspectos a mejorar en el desarrollo y la trayectoria profesional y que además se consideran fundamentales para representar las competencias establecidas en el perfil de egreso; y con ello conformar el portafolio de evidencias como una de las modalidades de titulación.

Se recomienda incluir a la práctica docente el trabajo colaborativo, en tanto que permite desarrollar de manera transversal las competencias genéricas, profesionales y específicas que les permita solucionar problemas y tomar decisiones para aplicar el pensamiento crítico y creativo, aprender de manera autónoma, autorregularse y colaborar con diversos actores para generar proyectos innovadores en diversos contextos.

Ahora bien, con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias, el profesorado podrá diseñar las estrategias pertinentes a los intereses, contextos y necesidades del grupo que atiende. No obstante, en este curso se presentan algunas sugerencias que tienen relación directa con los criterios de evaluación, los productos, las evidencias de aprendizaje y los contenidos disciplinares, así como con el logro del propósito y las

competencias, ello a fin de que al diseñar alguna alternativa se cuiden los elementos de congruencia curricular.

Es necesario hacer un curso equilibrado entre los fundamentos teóricos y las sesiones prácticas, por lo que se sugiere que el estudiante normalista experimente sesiones prácticas con la reflexión sobre sus fundamentos teóricos. De esta manera, las experiencias derivadas les permitirán adaptarse a los distintos niveles de la educación obligatoria. Por esta razón, se recomienda al responsable del curso promover espacios que permitan el intercambio de puntos de vista, para la observación, análisis y reflexión del estudiante.

Es recomendable partir de los saberes y experiencias vivenciales del estudiantado, identificar de manera colectiva las formas en que han desarrollado y fortalecido su aptitud hacia la actividad física, desde su vida cotidiana y a partir de los aprendizajes construidos a lo largo de la licenciatura. A estas alturas de su formación, han desarrollado la observación y el análisis de los entornos de vida y la forma en que se manifiestan las diversas aptitudes que tienen las y los estudiantes de educación obligatoria hacia la actividad física. Este es un punto de partida muy importante para favorecer su desarrollo hacia la consolidación de vidas saludables y la comprensión de las perspectivas de actividad física y salud que son objeto de estudio de este programa. El establecimiento de sus prioridades en la vida, la relación consciente que tienen con su cuerpo o sus experiencias ante el cuidado de la salud, son aspectos que constituyen la base para la apropiación de nuevos conocimientos.

Se sugieren algunas actividades de aprendizaje tales como:

- *Análisis y reflexión de ideas a partir de la consulta de diversos materiales.* El análisis y la reflexión son habilidades que pueden ser promovidas mediante el uso de diversos materiales –videos, testimonios escritos y textos diversos– que, en su conjunto, ofrecen una visión a través de la cual se pueden comparar enfoques, conceptos y conocimientos sobre temas relacionados con la asignatura.
- *Trabajo en equipo.* Conviene precisar que el trabajo en equipo sólo es formativo si se apoya en el esfuerzo individual de sus integrantes y si éstos obtienen una visión general del tema estudiado que sirva de referente común para el intercambio colectivo. Debe evitarse un trabajo de equipo que fragmente y aisle las tareas, que no permita valorar el esfuerzo personal y no integre coherentemente el esfuerzo común.
- *Observación y registro de sesiones.* Durante el curso se requiere que los estudiantes normalistas hagan el registro de sesión, cuya finalidad es establecer, de acuerdo con las observaciones y la valoración personal de cada uno, criterios para intervenir didácticamente en la sesión de educación física.
- *Diseño y elaboración de materiales de apoyo.* Conviene solicitar a los estudiantes

que diseñen materiales que respondan a las características y necesidades de los niños y los adolescentes, tales como un fichero de actividades físicas con propósitos específicos, dirigido a cada nivel educativo.

- *Actividades prácticas.* Realizar actividades prácticas con la finalidad de establecer una vinculación entre lo vivencial y lo teórico y así contrastar y reforzar el conocimiento adquirido.

Aunado a lo anterior es importante que durante el trabajo teórico-práctico se ofrezcan las siguientes estrategias didácticas:

**El aprendizaje colaborativo** es importante en los trabajos de cada Escuela Normal, porque contribuye a la construcción del conocimiento y desarrollo de habilidades, a través de interacciones entre pares, la persona formadora y el estudiantado, lo cual es un comienzo para la justicia cognitiva y la justicia ecológica, pues de manera conjunta van compartiendo ideas, articulando su pensamiento y facilitando el proceso de formación tanto para la docencia como para la disciplina; se aprende a pensar colaborativamente edificando sobre el entendimiento de los otros y negociando los significados cuando sus ideas difieren. Lo anterior, aunado a la utilización de organizadores gráficos, facilita la conformación de marcos de referencia para explicar el mundo, el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo y la resolución de problemas. Se recomienda incluir a la práctica docente el uso de las tecnologías y el trabajo colaborativo, en tanto que permiten desarrollar de manera transversal las competencias genéricas.

**Aprendizaje basado en problemas (ABP).** Estrategia de enseñanza y aprendizaje que plantea una situación problema para su análisis y/o solución, donde cada estudiante es partícipe activo y responsable de su proceso de aprendizaje, a partir del cual busca, selecciona y utiliza información para solucionar la situación que se le presenta como debería hacerlo en su ámbito profesional.

**Aprendizaje situado.** Metodología docente que se basa principalmente en una situación específica y real, y que busca la resolución de los problemas a través de la aplicación de situaciones cotidianas. Por lo tanto, este tipo de aprendizaje hace referencia al contexto sociocultural como elemento clave para la adquisición de habilidades y competencias, buscando la solución de los retos diarios siempre con una visión colectiva.

**Aprendizaje híbrido (entornos para el aprendizaje presencial y virtual).** Modalidad de intervención docente, donde la orientación pedagógica y los recursos didácticos, se integran al desarrollo de las actividades de aprendizaje que pueden ser a distancia o a partir de la generación de ambientes virtuales, cumpliendo con una serie de funciones

que van, desde proporcionar información y generar procesos de enseñanza y aprendizaje, hasta favorecer el desarrollo de habilidades y actitudes para la comunicación, colaboración y participación no solo de manera presencial, sino a distancia. Esta modalidad requiere de fundamentos pedagógicos integrados a las propuestas de aprendizaje y a contenidos de estudio específicos. La integración entre tecnología y la propuesta psicopedagógica sugieren el ambiente y gestionan el tipo de docencia que se requiere.

**Aprendizaje basado en proyectos.** Es una estrategia de enseñanza y aprendizaje donde cada estudiante se involucra de forma activa en la elaboración de una tarea-producto (material didáctico, trabajo de indagación, diseño de propuestas y prototipos, manifestaciones artísticas, exposiciones de producciones diversas o experimentos, etc.) que da respuesta a un problema o necesidad planteada por el contexto social, educativo o académico de su interés.

Se recomienda que cada docente a cargo del curso, guíe la identificación del tipo de prácticas que constituyen el conocimiento científico, al mismo tiempo que trabaja con el conocimiento sistemático generado en las comunidades, es recomendable la inclusión de la técnica de la pregunta en el sentido de equipo para, complementar o construir nuevos saberes en aras de una justicia cognitiva y ecológica, para ello es importante que considere:

- Enseñar a aprender en el marco de experiencias colectivas a través de comunidades de aprendizaje donde los conocimientos científicos entablan un diálogo con los saberes comunitarios y se reconocen como hechos que tienen el mismo derecho a coexistir.
- Crear espacios que promueven la práctica reflexiva mediante la negociación de significados y la solución de problemas complejos
- Lo que implica una pedagogía basada en la indagación, que permita comprender y transformar el mundo cercano.
- Los desafíos y el andamiaje que requiere establecer para los estudiantes en el proceso indagatorio, que considere los diferentes saberes y los diversos niveles cognitivos que existen entre los normalistas.
- Cada docente responsable del acto educativo juega un papel de guía en el proceso indagatorio.
- Cada estudiante juega tiene el papel, como agente, de construir sus significados a través de un proceso indagatorio.
- Cada docente habrá de estructurar y problematizar la situación que propicie el proceso indagatorio descomponiéndose en varias tareas manejables para los estudiantes.
- Cada docente habrá de animar a los estudiantes a formular sus propios cuestionamientos, expresar sus ideas y tomar decisiones sobre las dificultades

experimentadas.

- Cada docente habrá de poner en práctica en el laboratorio (o en el contexto escolar) una investigación relacionada con la vida cotidiana y al tipo de apoyo docente necesario.

Con la finalidad de que el curso se fundamente en el desarrollo cognitivo de los docentes en formación y se oriente a la construcción de habilidades para desarrollar o fortalecer habilidades científicas como la observación de fenómenos naturales, elaboración de hipótesis, experimentación, análisis, interpretación y argumentación de resultados, Cada formador de docentes deberá:

- Planear el proceso educativo a fin de determinar con anticipación los propósitos didácticos, organizar los recursos y materiales de apoyo, así como prever el tiempo requerido para las actividades.
- Seleccionar y dosificar los contenidos de enseñanza, así como considerar las necesidades e intereses de sus normalistas.
- Para resolver una situación problema, preparar un experimento, identificar información esencial, escribir conclusiones y ampliar su visión sobre un tema particular.
- Conocer con anticipación los recursos audiovisuales e informáticos a fin de aprovecharlos óptimamente en el desarrollo de la sesión.
- Propiciar el trabajo colaborativo e inclusivo, para proponer situaciones didácticas y de evaluación que permitan a los docentes en formación regular su proceso de aprendizaje.
- Generar espacios para la solución pacífica de conflictos y situaciones emergentes, no solo para la resolución de actividades académicas, sino para el cotidiano de la convivencia intercultural.
- Diseñar una propuesta didáctica innovadora donde se propongan estrategias para la enseñanza de la educación física en diversos contextos.

Además de que se revisen:

- Recuperen los contenidos con los que se vincula este curso, en especial con el de metodología de la investigación.
- Los programas vigentes de educación física en educación básica.
- Las referencias sugeridas en el curso.

Aunado a lo anterior, se recomienda a cada docente a cargo de este curso se mantenga en constante actualización en conocimientos de frontera relacionados con la temática, así como, en el diseño de estrategias de corte colaborativo. Por otro lado, se sugiere que al utilizar la técnica de preguntas, pasar de las preguntas cerradas a la formulación de

nuevas preguntas reflexivas hipotéticas y estimulantes que sirvan de guía para en la construcción del aprendizaje significativo en física, se trata que las y los normalistas aprendan los contenidos de este curso en entornos integradores y contextualizados con una secuencia ordenada de preguntas, sean fáticas, de comprensión y creativas en las que esté presentes otras preguntas como las de interpretación, aplicación, análisis, síntesis y evaluación. Se sugiere atender la secuencia de preguntas cuidando el orden jerárquico de las preguntas conceptuales, tomando en cuenta los aspectos de relevancia, adecuación y apertura, con estas recomendaciones la clase adquiere vitalidad pues cada estudiante participa en la resolución de las preguntas guías y será capaz de transferirlas a los contextos en los que desarrolla su práctica docente.

## **Sugerencias de evaluación**

Desde la perspectiva pedagógica del trayecto formativo de la Licenciatura, la evaluación es un componente fundamental para aprehender el proceso de enseñanza y aprendizaje, en la que no sólo es relevante valorar qué aprendimos, sino también cómo y para qué lo aprendimos; lo que conlleva a que la función de evaluar no recaer únicamente en el profesorado, sino que también involucra la participación de cada integrante del grupo. Por lo que se recomienda establecer acciones de autoevaluación, coevaluación y la heteroevaluación como parte de fomentar el espíritu crítico, hacerlo en las unidades posibilitará que cada estudiante monitoree su propio aprendizaje y desarrollo de competencias.

El enfoque de evaluación del aprendizaje, en este programa, está centrado en los procesos de aprendizaje y en el desarrollo de competencias de cada estudiante, porque se concibe como un proceso para valorar los avances y dificultades que se van observando, el fin es la toma de decisiones oportuna que permitan reorientar las actividades y con ello alcanzar los propósitos establecidos en el programa.

La evaluación implementada tanto en el proceso como en los productos de cada unidad estará sujeta a una revisión puntual del profesorado de manera que le permita realimentar oportunamente los avances de cada estudiante y de sí mismo para propiciar la mejora continua a partir de la reflexión constante y la reorientación o ajustes que se efectúen durante el curso. La evaluación sugiere considerar los aprendizajes a lograr y a demostrar en cada una de las unidades del curso, así como su integración final. De este modo se propicia la elaboración de evidencias parciales para las unidades de aprendizaje y una evidencia final para la evaluación del curso. Cabe señalar que las evidencias y productos elaborados, pueden formar parte del portafolio que cada estudiante integra a lo largo de su formación y cuya sistematización y análisis está contemplada como una



de las opciones de titulación.

Con relación a los productos parciales, es de aclarar que, en el marco del Capítulo V, fracción 5.3, incisos e y f de las “Normas Específicas de Control Escolar relativas a la Selección, Inscripción, Reinscripción, Acreditación, Regularización, Certificación y Titulación de las Licenciaturas para la Formación de Docentes de Educación Básica en la Modalidad Escolarizada, en la modalidad escolarizada (Planes 2018, pág. 16) que señala:

e) La acreditación de cada unidad de aprendizaje será condición para que el estudiante tenga derecho a la evaluación global.

f) La evaluación global del curso ponderará las calificaciones de las unidades de aprendizaje que lo conforman, y su valoración no podrá ser mayor al 50%. La evidencia final tendrá asignado el 50% restante a fin de completar el 100%.”

Se sugieren la realización de productos y actividades que inviten a dialogar y reflexionar a cada estudiante, sobre su incidencia en la vida de los niños y adolescentes y su percepción sobre la falta de participación ciudadana de los diferentes sectores de la población en el contexto escolar. A continuación, se pone a consideración de cada docente titular del curso las siguientes evidencias de aprendizaje por unidad y que en conjunto alimentan un producto de conclusión.

<b>Unidad</b>	<b>Evidencia</b>	<b>Descripción</b>	<b>Ponderación</b>
<b>Unidad I.</b>	Monografía	Documento que categoriza o conceptualiza los contenidos para su fácil uso y dominio	20%
<b>Unidad II.</b>	Coloquio	Reunión sistematizada donde se exponen los proyectos y las áreas de mejora continua con vista a la implementación de la reflexión, análisis y valoración de la intervención docente.	30%
<b>Producto integrador</b>	PROYECTO DE ACTIVIDADES	Documento escrito en donde se consideran aspectos críticos, analíticos y reflexivos sobre algún tema de interés enfocado a la salud integral	50%

## **Instrumentos de evaluación y sus ponderaciones**

Para la evaluación y seguimiento de las evidencias de cada unidad y el producto final, se recomienda que cada docente formador responsable del presente curso, elabore alguno de los siguientes instrumentos, considerando los criterios de evaluación sugeridos en cada unidad:

- Rúbrica de evaluación: comprensiva y analítica.
- Lista de cotejo.
- Pruebas de desempeño.
- Registro anecdótico.
- Guía de observación.

## **Unidad de aprendizaje I.- Intervención docente desde la actividad y aptitud física para evaluar la salud de niños y adolescentes.**

### **Propósito de la unidad de aprendizaje**

Con el estudio de los contenidos, el estudiante normalista fortalecerá su formación inicial al ubicar a la evaluación como una herramienta para diagnosticar y ponderar la aptitud física de sus alumnos en la escuela de educación básica, por lo que la intervención docente va enfocada a considerar aspectos importantes dentro de un marco de salud deseable, condición física, capacidades condicionales y coordinativas, nivel e intensidad de carga física para edades escolares, todo lo anterior en el marco de los derechos humanos en específico al bienestar personal y colectivo.

### **Contenidos**

- Aportes teóricos de la actividad física para la salud.
- El desarrollo de aptitudes para la Actividad Física en educación obligatoria escolares.
- La actividad física aconsejable para cada etapa de desarrollo de los niños y los adolescentes
- Las perspectivas de proceso y de resultado de la actividad física.
  - ✓ Condición física.
  - ✓ Factores del esfuerzo físico.
  - ✓ Capacidades físico-motrices básicas e intermedias.
- El ejercicio y los estados físicos de riesgo.
  - ✓ Sedentarismo, sobrepeso, obesidad.
  - ✓ Diabetes y asma.
- La inclusión en la práctica de la actividad física.
- La Evaluación integral de las aptitudes de niños, niñas y adolescentes para una actividad física segura.
- Los factores que influyen en la práctica segura de la actividad física.

**Actividades de aprendizaje.** Para dar inicio con el curso se sugiere que a manera de lluvia de ideas el profesor recapitule los saberes previos de los estudiantes que han venido integrando en el transcurso de primer a sexto semestre, en lo que concierne a las competencias específicas relacionadas con el desarrollo corporal y motricidad, estructura y funciones del cuerpo humano y cursos específicos del área donde se promueva la salud o la actividad física, por lo que realizar este ejercicio orientará y ubicará al estudiantado para que los aprendizajes que promueve este curso tomen rumbo concreto y específico hacia el logro de dichas competencias, el profesor guía la actividad para sacar conclusiones generales y las relaciona con el quehacer docente cotidiano del estudiante.

Se sugiere que los contenidos se vayan integrando paulatinamente para lograr la evidencia de aprendizaje, en el caso de los aportes teóricos que sustentan a la actividad física para una vida saludable, el estudiante adquiere los recursos elementales para ponderar en sus alumnos la práctica de actividades físicas, individuales o de conjunto, que promuevan y orienten hacia la adquisición de hábitos correctos en cuanto al cuidado del cuerpo y mejoramiento sistémico de las capacidades condicionales y coordinativas de manera que hagan sinergia para que la aptitud física se conciba como el resultado de esos factores aunque también considerar que la aptitud se puede manifestar de forma “natural” debido a que las personas poseen talentos para ciertas actividades concretas que impliquen la movilización y vigorización física con la conjunción de la esfera actitudinal que la complementa. El profesor hace énfasis en estos aspectos con el fin de que los contenidos de la presente unidad se vayan adquiriendo, debido a que es de importancia que el normalista movilice los conceptos, procedimientos y actitudes y los relacione con su campo de práctica para después transferirlos al terreno profesional en condiciones diversas que se le presenten y el cómo da respuesta al entorno donde se desenvuelve.

El profesor sugiere actividades prácticas donde ponga al alumnado algunos ejercicios que impliquen alguna destreza motriz con el objetivo de que experimenten que la aptitud física se diferencia de la actividad física, sin afán de excluir a nadie y respetando sus propias características y capacidades individuales, notarán la diferencia de los niveles

de competencia de sus alumnos para que ellos también identifiquen en su práctica, que la diversidad de capacidades y habilidades motrices en niños y adolescentes son variadas y distintas, por lo que este ejercicio lo hará actuar y desempeñarse de manera que aprecie y valore todas y cada una de estas destrezas físicas, con el objetivo de ejercer una intervención docente apegada al respeto, dignidad e integridad, eliminando en todo momento la discriminación y la “selección de talentos” dentro de la escuela básica.

Es importante que durante la investigación y búsqueda de información se proponga un espacio para recuperar el tema de la prevención como principio para la realización de actividades físicas y el riesgo que pueden implicar las actividades físicas cuando no se hace una evaluación de la condición física (médica) fundamental para reconocer el estado de salud de las y los estudiantes o sobre la evaluación de los espacios, que deberán ofrecer siempre amplitud y seguridad, además de verificar las condiciones ambientales que hay.

Para concluir la unidad se propone el desarrollo de una monografía en donde el profesor orienta los contenidos hacia formas más integradas a manera de recursos conceptuales, para su uso y su dominio, por ejemplo, clasificar taxonómicamente las capacidades físicas, sea condicionales o coordinativas, o por nivel de ejecución sencillos o complejos, o por actividad física individual o grupal o por nivel de aptitud en calidad y excelencia, estas sugerencias forman parte de la evidencia de la presente unidad, donde el futuro maestro en educación física obtendrá los saberes para implementar en los patios, en las canchas, en las aulas o en el contexto donde preste sus servicios profesionales, que ubicarán su actuar de forma que promueva la salud utilizando a la educación física y sus componentes que de ella emanan, para que las actividades físicas individuales o colectivas paulatinamente formen hábitos cada vez más apegados a estilos de vida que favorezcan el estado de bienestar físico, mental y emocional de sus niños y adolescentes ya que sin duda, debe empezar primero en forjarse la actitud para después ejercitar alguna actividad física, y que como resultado vendría la aptitud, con el propio comportamiento del futuro licenciado en educación física para poder transmitir confianza y seguridad en sus educandos y sea más duradero y permeable lo que

aprendan.

<b>Evidencia</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Monografía	<p><b>Conocimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Argumenta sobre la relación que hay entre actividad y aptitud física.</li><li>● Expone los elementos básicos de la actividad física orientada a la salud</li><li>● Caracteriza la actividad física aconsejable para cada etapa de desarrollo de las niñas, los niños y los adolescentes, desde un enfoque intercultural.</li><li>● Define las perspectivas de proceso y resultado de la actividad física.</li><li>● Relaciona el ejercicio con estados físicos de riesgo.</li><li>● Comprende los diferentes niveles de actividad y aptitud física</li><li>● Nombra los beneficios de la actividad física individual y de conjunto</li></ul> <p><b>Habilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Clasifica las capacidades físicas por niveles; habilidad, destreza o competencia.</li><li>● Denomina los riesgos y accidentes en la práctica de actividades físicas.</li><li>● Investiga sobre primeros auxilios en el contexto de actividades físicas.</li><li>● Integra la actividad y la aptitud física en un marco de los derechos humanos</li><li>● Evalúa integralmente las capacidades físicas para saber el estado de salud de sus estudiantes.</li></ul> <p><b>Actitudes y valores</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Asume responsabilidad profesional ante el cuidado y la promoción de la seguridad de las y los estudiantes de educación obligatoria, al proponer y desarrollar actividades físicas.</li><li>● Reconoce que las actividades físicas deben plantearse de acuerdo con características, necesidades y diferencias individuales de los niños, las niñas y los adolescentes, desde un enfoque inclusivo.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prepondera el papel de la actividad física como forma para contrarrestar los efectos relacionados con las adicciones.</li> <li>● Valora y respeta las habilidades y capacidades de sus compañeros.</li> <li>● Trabaja con visión profesional y de colaboración mutua.</li> <li>● Mantiene confianza y seguridad en sí mismo, ante los retos que implica el desarrollo de actividades físicas.</li> </ul>
--	---

## Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

### Bibliografía básica

Cañizares Márquez, José María y Carbonero Celis, Carmen. Enciclopedia para Padres, sobre Actividad Física, Salud y Educación en los niños. Disponible en <https://n9.cl/w3gqg>

Farinola, Martín. 2010. Evaluación de la aptitud física relacionada a la salud en niños y adolescentes. Disponible en <https://www.sap.org.ar/docs/congresos/2010/deporte/farinolaaptitud.pdf>

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil. Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. Arch Argent Pediatr 2018;116 Supl 5:S82-S91. Disponible en [https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos\\_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf](https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf)

Delgado, Manuel y Pablo Tercedor (2002), "Beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud", en *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la*

*educación física*, Barcelona, INDE, pp. 93-107.

Delgado, Manuel y Pablo Tercedor (2002), "Intervención docente reflexiva en la educación física orientada hacia la salud", en *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE, pp. 139-145.

Devís Devís, José (2001), "Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. La actividad física", en *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, Barcelona, Marfil (Educación física y deporte), p. 299.

Fröhner, Gudrun (2003), "¿Qué es la capacidad de esfuerzo físico?" y "Especificidad de la estructura y sistema del esfuerzo físico", en *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*, Eva Nieto (trad.), Barcelona, Paidotribo, pp. 11-15 y 59-66. Disponible en <https://docer.com.ar/doc/s5ve50>

Latorre Román, Pedro Ángel y Julio Herrador Sánchez (2003). en *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*, Barcelona, Paidotribo. Disponible en [http://www.portalfitness.com/6323\\_libro-prescripcion-del-ejercicio-fisico-para-la-salud-en-edad-escolar.aspx](http://www.portalfitness.com/6323_libro-prescripcion-del-ejercicio-fisico-para-la-salud-en-edad-escolar.aspx)

Latorre Román, Pedro Ángel y Julio Herrador Sánchez (2003), "Factores determinantes del desarrollo de la condición física en la edad escolar", en *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*, Barcelona, Paidotribo, pp. 76-105. Disponible en <https://n9.cl/rrud>

López Miñarro, Pedro Ángel (2002), "Mitos y falsas creencias relacionadas con la pérdida de peso", en *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*, Barcelona, INDE (Salud), pp. 53-59. Disponible en <https://n9.cl/k6z50>



Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez Mallén, Esteban y Joseph Toro Trallero (2001), "Anorexia, bulimia y ejercicio físico", en *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, España, Marfil (Educación física y salud), pp. 283-293.

Martínez-Vizcaíno, Vicente y Sánchez-López, Mairena. Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. Disponible en [http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008\\_Estudio\\_ninos\\_Castilla\\_La\\_Mancha.pdf](http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008_Estudio_ninos_Castilla_La_Mancha.pdf)

Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>

Pérez Samaniego, V. y José Devís Devís (2003), "La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado", en *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, núm. 10, junio. Disponible en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci%3n.pdf>

Secchi, Jeremías, D, Gastón & Arcuri. (2016) *¿Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia*. 2016, de Universidad Adventista de Plata, Argentina Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/259/25955333004.pdf>

### **Bibliografía complementaria**

Del Palacio, E. (2002). *Evolución histórica y análisis de los contenidos de la actividad física como forma de salud*. Madrid: Díaz de Santos. Monografía

Marquez, R, Garatachea & Vañejo, N. S, (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Funiber.



## **Unidad de aprendizaje II: Implementación de proyectos de actividad física en sus diferentes ámbitos.**

A lo largo de esta Unidad, las y los estudiantes normalistas diseñarán proyectos de actividades físicas que denoten el conocimiento sobre el desarrollo de los niños y adolescentes en las diversas etapas de su vida; las medidas de prevención como principio para la realización de actividades físicas y el marco de seguridad como perspectiva en su planeación e intervención docente.

En este sentido, se espera que los proyectos de actividad física estén planteados desde el desarrollo de estrategias didácticas adecuadas para el fomento de la actividad física y cuidado de la salud, congruentes con las características de la población que atiende y del entorno, desarrollando las habilidades necesarias para procurar seguridad en los espacios destinados a las sesiones de educación física y sepan seleccionar el material didáctico acorde con las características de los alumnos de educación básica.

### **Propósito de la unidad de aprendizaje.**

Diseñar y desarrollar proyectos de intervención para la promoción y el cuidado de la salud integral, a partir de la actividad y aptitud física, la cual se abordan desde una visión holística que trasciende lo morfo funcional, resaltando las características y valores del ser humano para el cuidado de su salud integral.

### **Contenidos**

Aspectos a considerar en la planeación de actividades de educación para la salud en los diversos contextos (urbano, urbano-marginal, rural, indígena y comunidades migrantes).

- Diseño y adecuación de actividades físicas de acuerdo con características, necesidades y diferencias individuales de los niños y los adolescentes.

El proyecto de actividades físicas

Elementos que integran el proyecto de actividad física

- Fases del proyecto de actividades físicas
- Implementación del proyecto de actividades físicas
- Evaluación de proyecto de actividades físicas

## **Descripción de la unidad de aprendizaje.**

La presente unidad de aprendizaje denominada Implementación de proyectos de actividad física en sus diferentes ámbitos, promueve el desarrollo de actividades físicas, en el contexto escolar, específicamente en alguno de los ámbitos de la actividad física.

Vivenciar el proceso de planificación, ejecución y evaluación de proyectos de Actividad Física en el contexto de las actividades de la práctica profesional, dota a los estudiantes de las competencias necesarias para atender algunas de las problemáticas que aquejan a los escolares que atienden en las jornadas en las escuelas de educación básica, entre estas se encuentran las relacionadas con la salud.

El confinamiento social originado por la Covid 19, problematizó y complejizó aún más en los escolares de todos los niveles educativos el sedentarismo y en algunos casos extremos la aparición de ciertas enfermedades, entre ellas: obesidad, diabetes, hiperlipidemia, hiperglicemia, ansiedad, etc., en este sentido, la elaboración, ejecución y evaluación de un proyecto es totalmente pertinente al promover la práctica de la actividad física de los escolares, en alguno de los ámbitos de actuación de la actividad física y el deporte.

Es de conocimiento general que uno de los hábitos que mayormente incide en el estilo de vida de las personas, es la práctica regular de la actividad física. Es por ello por lo que esta unidad didáctica contribuye a que el estudiante normalista se apropie de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para desarrollar, primero en su persona un estilo de vida saludable y segundo, promover en ese sentido acciones para que los educandos se apropien también de dichos estilos, lo que sin duda mejorará su percepción en cuanto a su calidad de vida.

Se espera que los docentes en formación preparen el proyecto en mención, en el espacio temporal intermedio entre los periodos de práctica profesional ordinarios, de manera que en el segundo o último periodo se desarrolle o aplique dicho proyecto con los niños, niñas o adolescentes de la escuela de práctica.

## **Actividades de aprendizaje**

El docente en formación realizará la lectura de Preobrayensky y Gillman (2006) páginas 19-38 sobre características de "Salud y actividad física" y "Aptitud física-debilidad" una vez que se hayan revisado los textos se elaborará un cuadro de doble entrada donde se destacan las semejanzas y diferencias entre ambos conceptos. Entendiendo que las aptitudes físicas no son limitantes dentro de la actividad física educativa que contempla

actividades específicas y agradables para el ser humano que fortalecen la calidad de vida y la salud.

En la inteligencia de que ya aconteció el primer periodo de práctica profesional, el estudiante en formación deberá realizar un diagnóstico de acuerdo con el interés y el grado escolar, por lo que se sugiere al docente en formación, elabore un formulario donde se recauden los siguientes datos: Nombre, edad, sexo, complexión, comorbilidades, peso, talla y preferencias en cuanto a la actividad física, como pueden ser: voleibol, basquetbol, futbol, gimnasia, danza, aerobics, zumba, entre otras.

Una vez que se haya dado selección del proyecto con base en las preferencias y necesidades de los educandos, el docente tomará como referente las opciones con mayor incidencia y planeará un proyecto que implique su ejecución entre dos a cuatro semanas de práctica docente, que contemple las aptitudes de todos los participantes. No se debe olvidar que en un torneo deportivo hay diferentes figuras y roles: los jugadores, el árbitro, el anotador, la banca, las porristas, de manera tal que los estudiantes se integren a las actividades.

Con base en el diagnóstico realizado el docente en formación realizará un análisis del contexto para definir qué posibilidades tendrá que llevar a cabo el proyecto en mención. Para realizarlo puede basarse en las características de un proyecto socieducativo que enuncia Ander Egg (1989) y/o Hermosilla, J. (2009), que ya fueron analizados en el curso de Proyectos de intervención socieducativa. El proyecto debe contemplar actividades socializadoras en la etapa de inicio y cierre donde se integre a la comunidad educativa y en caso de trabajarse de manera virtual la integración de las familias.

Una vez realizado el proyecto y con el visto bueno del asesor de curso, se deberá poner en marcha considerando que puede sufrir modificaciones durante la aplicación siempre y cuando no se desvirtúe el propósito del mismo, a partir de la evaluación del mismo.

Al terminar la jornada de prácticas se realizará un coloquio donde los estudiantes exponen sus proyectos con las evidencias de la aplicación resaltando las fortalezas y áreas de oportunidad en el diseño, aplicación y evaluación del mismo.

### **Evidencias de aprendizaje**

<b>Evidencias</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Coloquio	<b>Conocimientos</b>

<p>Evidencia Integradora: Proyecto de actividades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica incidentes críticos detectados en la planeación, ejecución y evaluación de su proyecto de actividades físicas.</li> </ul> <p><b>Habilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Propone actividades físicas que procuren la seguridad a sus participantes.</li> <li>● Identifica incidentes críticos de su práctica docente, los analiza y resuelve.</li> </ul> <p><b>Actitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica las formas de atender a la diversidad desde las aptitudes y actividades físicas propuestas en el proyecto.</li> </ul> <p><b>Conocimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los ámbitos familiares, social, y escolar y los campos de actividad física acordes al desarrollo de proyectos específicos.</li> <li>● Identifica los elementos de un proyecto.</li> </ul> <p><b>Habilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrolla estrategias didácticas para el fomento de la actividad física y cuidado de la salud, congruentes con las características de la población que atiende y del entorno.</li> <li>● Aplica sus conocimientos sobre la planificación de proyectos.</li> <li>● Considera las características de cada niño en la ejecución de un proyecto</li> <li>● Contextualiza sus saberes para propiciar la actividad física.</li> <li>● Propone actividades fundamentadas para mejorar la condición física de sus estudiantes.</li> </ul> <p><b>Actitudes y valores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Actúa con empatía al proponer proyectos según las aptitudes de los participantes</li> <li>● Desarrolla actividades físicas para sus estudiantes de manera incluyente.</li> </ul>
--	--

## Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los

contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

### **Bibliografía básica**

Aguilar, M. J. & Ander-Egg, E. (2005). *Cómo elaborar un proyecto: Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. (18a edición), Argentina, Lumen-Hvmanitas.

Hermosilla, R. J. (2009). *Guía para el diseño de programas socioeducativos de atención a la infancia*, España, Foro de educación no. 11.

Preobrayensky I. & Gillman Y. (2006). *Actividad física: Nuevas perspectivas*. Buenos Aires Argentina, Editorial Dunken.

Sierra, A. (2003). *Actividad física y salud en primaria*, España, WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

### **Bibliografía complementaria**

Angriman, M. (2010). *Actividad física escolar y deportiva*, Argentina, Editorial Stadium.

Ceballos, O., Álvarez, Torres & Zaragoza (2009). *Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y tercera edad*, México D.F. Editorial Trillas.

Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*, España. Editorial Wanceulen Editorial deportiva, S. L.

### **Recursos de apoyo**

Hormiga-Sánchez CM. Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Rev Cienc Salud*. 2015;13(2):233-248. doi: [dx.doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08](https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08)  
<https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56238625007/html/index.html>

Hormiga Sánchez, C. M. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Ciencias De La Salud*, 13(02), 233-248.  
<https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08>

Linares Pérez, Nivaldo. (2015). Aplicación de los enfoques de salud de la población y los determinantes sociales en Cuba. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1) Recuperado en

03 de agosto de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662015000100009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100009&lng=es&tlng=es)

Relación entre actividad física, aptitud física y rendimiento académico. Disponible en <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.11972/263/Tesis%20Yemina%20Cruz%20L%C3%B3pez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terreros, Gutiérrez, Aznar y otros (2009). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte Versión [https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101124173147anexo\\_plan\\_csd.pdf](https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101124173147anexo_plan_csd.pdf).

UNESCO. (2015). Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos. París: Autor



## **Perfil docente sugerido**

### **Perfil académico**

Licenciatura en Educación Física y/o áreas afines.

Obligatorio nivel de licenciatura, preferentemente maestría o doctorado en el área de la Educación Física, y/o áreas afines

### **Nivel académico**

Obligatorio

Grado de Maestría o Doctorado en el área de Educación Física

### **Experiencia docente para:**

Promoción de la salud.

Conducir grupos.

Planear y evaluar por competencias.

Utilizar las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Retroalimentar oportunamente el aprendizaje de los estudiantes.

Docencia frente a grupos de Educación Básica.

Trabajar por proyectos y generar aprendizajes colaborativos.

### **Experiencia profesional**

Experiencia frente a grupo en Educación Básica Experiencia en la Educación.

Experiencia en el ámbito de la salud y la educación física.