



Licenciatura en Educación Física

Plan de Estudios 2022

Estrategia Nacional de Mejora
de las Escuelas Normales

Programa del curso

Tendencias actuales de la educación física

Tercer semestre

Primera edición: 2023

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, 2022
Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

Trayecto formativo: **Fundamentos de la educación**

Carácter del curso: **Currículo Nacional Base** Horas: **4** Créditos: **4.5**

Índice

Propósito y descripción general del curso.....	5
Cursos con los que se relaciona.....	8
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso.....	9
Estructura del curso: Tendencias actuales de la Educación Física	12
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza	13
Sugerencias de evaluación.....	18
Unidad de aprendizaje I. Educación Física y sociedad	20
Unidad de aprendizaje II. Educación Física para la salud	29
Evidencia integradora del curso	36
Perfil académico sugerido.....	38

Propósito y descripción general del curso

Propósito general

El curso tiene como propósito general que el estudiantado normalista analice las tendencias actuales de la educación física a nivel global; a partir de las problemáticas y necesidades que se manifiestan en la sociedad y cómo esta puede contribuir a prevenir y/o orientar su atención como lo es la educación física para la salud, la educación sostenible y el uso de las tecnología como medio para extender la clase a diferentes escenarios, tiempos y dirigirla a diferentes poblaciones donde se puede contribuir a una educación integral.

Antecedentes

En el devenir histórico de la educación física reciente, nuestra área ha transitado por diversas tendencias, que han orientado los enfoques didácticos y su tratamiento en las escuelas de educación básica en México, sin el afán de revisar retrospectivamente dichas tendencias, se hace necesario reconocer aquellas que proponen una mirada integradora de la Educación Física, que están marcando una orientación pertinente del área, esta orientación atiende necesidades específicas que plantea la sociedad actual, estas son: la Educación Física para la salud, la Educación Física sostenible y el uso de las tecnologías como medio para extender la clase a diferentes escenarios.

En la actualidad la educación física desde un enfoque formativo se puede concebir como una “disciplina pedagógica que contribuye a la formación integral de las personas, promueve estilos de vida saludable, potencializa las capacidades perceptivo-motrices, físico motrices y socio-motrices para consolidar su corporeidad, motricidad y creatividad como parte de su conducta motriz” (Garduño, 2020).

En la conciencia de que el análisis de estas posturas o tendencias actuales, generan una prospectiva en la Educación Física, es importante atenderlas:

La educación física para la salud, entendida como los aportes significativos que hace la educación física al estado general de salud de las personas, se relaciona de manera directa con el eje articulador de Vida Saludable, inscrito en la Nueva Escuela Mexicana (SEP, 2022), que al respecto comenta: “Las actividades físicas son acciones fundamentales para generar estados de bienestar, en el que están interrelacionados el desarrollo físico con el afectivo, en dónde importan los cuerpos y el despliegue de sus potencialidades físicas, como las emociones, los vínculos con el medio ambiente y las demás personas, todo ello como parte de un proceso formativo en el que se integra lo físico, mental, emocional y social.” (p.116).

Hacer ejercicio físico con regularidad es parte esencial para llevar un estilo de vida activo y saludable; permite tener un mejor estado físico, mejora la salud mental y la

sensación general de bienestar, por lo que en este curso se pretende que los estudiantes normalistas comprendan la importancia del ejercicio físico, sus beneficios y la forma segura para poderlo adoptar como un estilo de vida saludable.

Respecto de la educación física sustentable, de acuerdo con Lagardera (2009), se trata de una educación contextualizada, llevada a cabo en el contexto de la vida cotidiana, de forma eminentemente práctica y aplicada, no discursiva, por lo que las situaciones de aprendizaje que plantea constituyen la sustancia de la realidad vital de los educandos.

Esta realidad vital requiere situar como objeto central de la acción didáctica a la persona que aprende en la escuela y con la comunidad que le rodea con todas sus singularidades, de esta manera, al concebir el ser humano como una entidad unitaria y global, la educación física sostenible supone un tipo de educación contextualizada y procedimental cuyo objeto primordial consiste en alfabetizar motrizmente a los educandos, de manera que sus conductas motrices sean sostenibles en cualquier ámbito de la vida cotidiana para que les facilite el logro de una vida equilibrada y saludable.

Por otro lado, con relación al uso de las tecnologías como medio para extender la clase a diferentes escenarios, después de haber transitado por el confinamiento social ocasionado por la COVID-19, los educadores físicos hicieron uso de las tecnologías educativas para mediar los contenidos de enseñanza, incursionando en un campo para el que no se tenían las herramientas procedimentales y electrónicas, sin embargo, los docentes de educación física resolvieron la atención de emergencia con los recursos disponibles, aprendiendo el manejo de plataformas y aplicaciones electrónicas innovadoras.

Traspuesto el confinamiento social, se reconoce que el uso de estas aplicaciones forman parte de los saberes de los docentes de educación física y constituyen un medio importante para la mediación y dinamización del trabajo didáctico del docente y extender las posibilidades de la clase a diferentes escenarios, potencializando el aprendizaje de los estudiantes. En este marco, será enriquecedor indagar sobre la perspectiva que desarrollaron las y los educadores físicos ante el reto de diseñar sesiones de educación física en contextos de confinamiento.

Descripción

Tendencias actuales de la educación física es un curso que se imparte en el tercer semestre del plan de estudio, forma parte del trayecto formativo Fundamentos de la educación, se ubica en la fase de profundización de la Licenciatura en Educación Física dentro del Currículo Nacional Base. Contiene un total de 4.5 créditos y una carga de cuatro horas a la semana.

En la malla curricular tiene como antecedente el curso Historia de la educación física, enfoques y métodos, ubicado en el segundo semestre y como subsecuente se encuentran los cursos de autonomía curricular que cada escuela normal determine pero que tenga continuidad a dicho trayecto formativo.

El propósito formativo general consiste en que las y los estudiantes normalistas analicen las tendencias actuales de la educación física a nivel global; a partir de las problemáticas y necesidades que se manifiestan en la sociedad y cómo esta puede contribuir a prevenir y/o orientar su atención como lo es la educación física para la salud, la educación sostenible y el uso de la tecnología como medio para extender la clase a diferentes escenarios, tiempos y dirigirla a diferentes poblaciones donde se puede contribuir a una educación integral.

Los contenidos se organizan en dos unidades de aprendizaje: la Unidad I, denominada Educación Física y Sociedad, se centra en el análisis de temáticas de avanzada como la perspectiva de la Educación Física Sostenible, la Educación Física para Todos y la Utilización de la Tecnología como medio para extender la clase a diferentes escenarios.

En la Unidad II denominada Educación Física para la salud, se revisarán los siguientes contenidos: Vida Saludable y Calidad de Vida, Prescripción del Ejercicio Físico, Componentes del Ejercicio Físico y Tipos de Ejercicio Físico.

El curso se gestionará en modalidad mixta (Presencial- virtual), se emplearán para el abordaje de los contenidos las metodologías de aprendizaje activo, que se explican en las orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje.

Cursos con los que se relaciona

Tendencias actuales de la Educación Física, tiene como antecedentes en la malla curricular los cursos: Tecnologías digitales para el aprendizaje y la enseñanza, ubicado en el primer semestre e Historia de la educación física, enfoques y métodos, ubicado en el segundo semestre. En el caso del primero se relaciona directamente por el aporte que hace en la utilización de la tecnología en la enseñanza y el aprendizaje de la educación física; en tanto que el segundo le proporciona los antecedentes respecto de los enfoques por los que ha transitado la educación física contemporánea.

Responsables del codiseño del curso

Este curso fue elaborado por las y los docentes normalistas: Jorge Garduño Durán, de la Escuela Normal de Educación Física “General Ignacio M. Beteta” del Estado de México; Roberto Romo Marín de la Escuela Normal de Rincón de Romos, Aguascalientes, “Dr. Rafael Francisco Aguilar Lomelí; Héctor Jesús Pérez Hernández de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen” de Veracruz, y Miguel Humberto Olivares Herrera de la Escuela Normal de Licenciatura en Educación Física “Pedro Reynol Ozuna Henning” de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, y los especialistas en la materia y en el diseño curricular Julio César Leyva Ruiz, María del Pilar González Islas, Gladys Añorve Añorve y Sandra Elizabeth Jaime Martínez de la Dirección General de Educación Superior para el Magisterio.

Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso

Perfil general

- Cuenta con una formación pedagógica, didáctica y disciplinar sólida para realizar procesos de educación inclusiva de acuerdo al desarrollo cognitivo, psicológico, físico de las y los estudiantes, congruente con su entorno sociocultural; es capaz de diseñar, realizar y evaluar intervenciones educativas situadas mediante el diseño de estrategias de enseñanza, aprendizaje, el acompañamiento, el uso de didácticas, materiales y recursos educativos adecuados, poniendo a cada estudiante en el centro del proceso educativo como protagonista de su aprendizaje.
- Desarrolla el pensamiento reflexivo, crítico, creativo y sistémico y actúa desde el respeto, la cooperación, la solidaridad, la inclusión y la preocupación por el bien común; establece relaciones desde un lugar de responsabilidad y colaboración para hacer lo común, promueve en sus relaciones la equidad de género y una interculturalidad crítica de diálogo, de reconocimiento de la diversidad y la diferencia; practica y promueve hábitos de vida saludables, es consciente de la urgente necesidad del cuidado de la naturaleza y el medio ambiente e impulsa una conciencia ambiental; fomenta la convivencia social desde el reconocimiento de los derechos humanos y lucha para erradicar toda forma de violencia: física, emocional, de género, psicológica, sexual, racial, entre otras, como parte de la identidad docente.
- Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida; tiene capacidad y habilidades para comunicarse de forma oral y escrita en lenguas nacionales y adquiere dominios para comunicarse en una lengua extranjera, así como en otros lenguas y sistemas de comunicación alternativos para la inclusión; es capaz de expresarse de manera corporal, artística y creativa y promueve esa capacidad en las y los estudiantes; utiliza las herramientas y tecnologías digitales, para vincularse y aprender, comparte lo que sabe, impulsa a sus estudiantes a generar trayectorias personales de aprendizaje y acompaña su desarrollo y maduración como personas.

Dominios del saber: saber ser y estar, saber conocer y saber hacer

- Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida desde la responsabilidad, el respeto y la construcción de lo común, actuando desde la cooperación, la solidaridad, y la inclusión.

- Reconoce las culturas digitales y usa sus herramientas y tecnologías para vincularse al mundo y definir trayectorias personales de aprendizaje, compartiendo lo que sabe e impulsa a las y los estudiantes a definir sus propias trayectorias y acompaña su desarrollo como personas

Perfil profesional

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la Educación Física en los diferentes niveles educativos, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables.

- Efectúa su trabajo tomando en cuenta los paradigmas que acompañan el vínculo entre el cuerpo y su desarrollo, reconociendo la forma en que en el devenir histórico lo ha orientado, limitado o posibilitado.

Utiliza la creatividad e innovación pedagógica-didáctica como parte de su práctica docente, para el desarrollo integral de los estudiantes.

- Diseña y/o emplea objetos de enseñanza, recursos y medios didácticos y tecnológicos para generar aprendizajes de Educación Física.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) y Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP) como herramientas para favorecer la significatividad de los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Practica y fomenta actividades físicas, deportivas, sociales, terapéuticas, recreativas, culturales y artísticas que se han universalizado en la sociedad, convirtiéndose en áreas emergentes de oportunidad laboral y emprendedurismo de la Educación Física.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad socioeducativa y su labor profesional, con una perspectiva humanista y con enfoque de género, pluricultural, intercultural e inclusivo.

- Reconoce la cultura física como un elemento de salud pública y de responsabilidad profesional y ética.
- Hace de la Educación Física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y de construir un futuro saludable para todas y todos.
- Aprende de forma consciente y autónoma, con disponibilidad corporal, y orienta su comportamiento y desarrollo personal hacia un estilo de vida saludable.

Sustenta una práctica docente formativa e integral al comprender los enfoques, teorías y metodologías de la Educación Física, el juego y el deporte educativo, en el marco histórico-social y humanístico de las tendencias actuales y vigentes.

- Desarrolla las tendencias actuales de la Educación Física, el juego motor y el deporte educativo como práctica social, con énfasis en el entorno de enseñanza.
- Explica y sustenta la Educación Física, el juego motor y el deporte educativo a partir de las tendencias actuales y vigentes.
- Aplica estrategias de orientación en y desde la clase de Educación Física para promover la salud, la gestión emocional y el desarrollo de habilidades socio-emocionales.
- Reconoce hábitos de higiene en las actividades acuáticas, relacionándolas con los efectos sobre la salud y utilizando el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo.

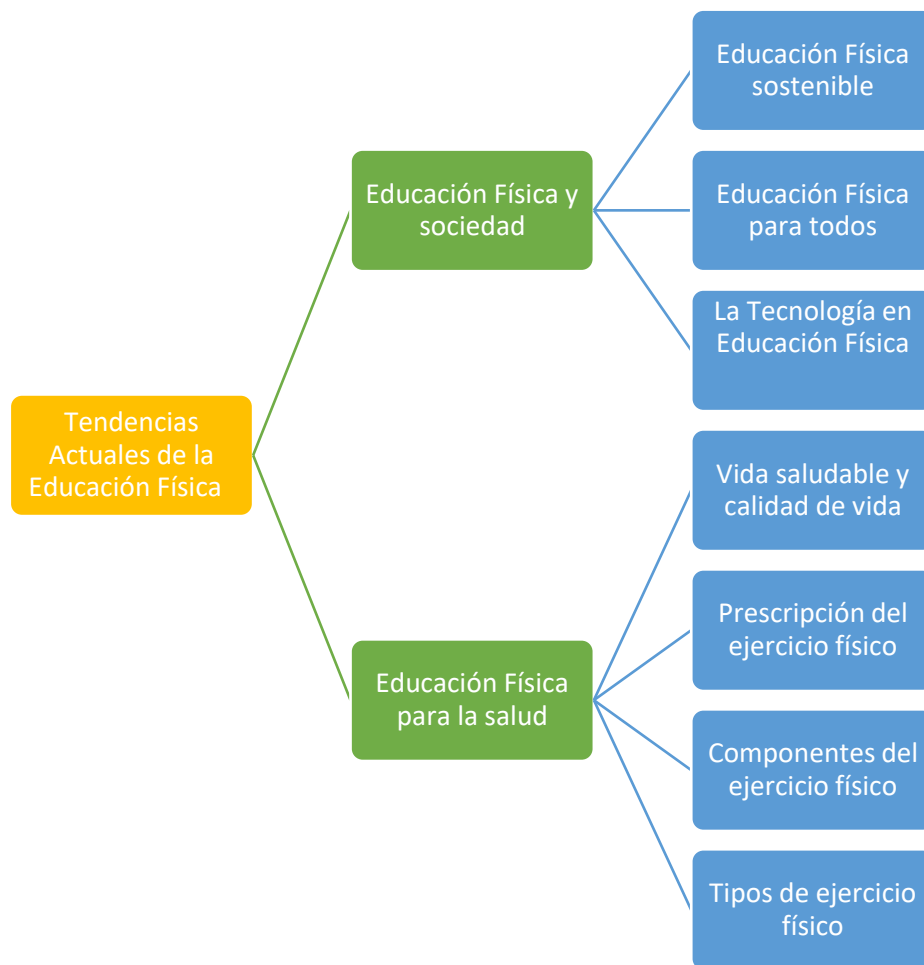
Emplea los valores, saberes, conocimientos y capacidades de la formación inicial del profesional de la Educación Física para adecuarlos en diversos escenarios laborales.

- Reconoce y gestiona los ámbitos laborales afines a la actividad física.
- Adquiere herramientas teórico-metodológicas básicas en alguna área afín a la Educación Física.
- Cuenta con la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.

Capacidad de percepción de y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela.

- Promueve la solidaridad y el apoyo de la comunidad hacia la escuela, tomando en cuenta los recursos, posibilidades y limitaciones del medio en que trabaja.
- Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y está dispuesto a contribuir a su solución a través de su participación directa.
- Asume y promueve el uso racional de los recursos naturales y la preservación del patrimonio cultural. En este sentido, está capacitado para enseñar a los alumnos a proceder de manera personal y en conjunto para promover un enfoque de sustentabilidad y proteger el medio ambiente.

Estructura del curso: Tendencias actuales de la Educación Física



Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza

Para el desarrollo de las actividades de este curso, se sugiere al menos tres reuniones del colectivo docente, para planear y monitorear las acciones del semestre, e incluso acordar un proyecto integrador del semestre. Se recomienda incluir a la práctica docente el uso de las tecnologías y el trabajo colaborativo, en tanto que permiten desarrollar de manera transversal los dominios y desempeños del perfil de egreso.

El curso Tendencias actuales de la educación física al ubicarse dentro de trayecto formativo Fundamentos de la educación, articula contenidos educativos y experiencias de aprendizaje que fundamentan el acto educativo y la práctica docente, además de posibilitar la construcción de la identidad docente, reconocerse como un ser histórico y persona profesional de transformación social.

El curso es congruente con el enfoque definido para la formación de los futuros docentes de educación física (SEP, 2022) denominado Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM), implementado a partir de los aportes que han hecho desde la investigación Martha Castañer y Oleguer Camerino (2013, 2022), al "identificar y organizar los elementos que constituyen la motricidad del sujeto a la vez que explora las dimensiones que ésta desarrolla y las funciones sobre las que actúa". Se fundamenta en la teoría general de sistemas de L. Von Bertalanffy, y se vincula con la educación física actual para darle sentido, pertinencia, vigencia y prospectiva teórica, metodológica y de investigación a la profesión.

De acuerdo con el Plan de Estudio, el futuro educador físico, deberá propiciar experiencias de

aprendizaje organizadas en torno a este enfoque para definir acciones pedagógicas asertivas, fundamentadas en referentes tales como: la corporeidad, la motricidad y la creatividad, que se constituyen como ejes en torno al desarrollo biológico, motriz, psicológico, axiológico y socioemocional de las y los estudiantes que cursan su educación en el Sistema Educativo Nacional.

Además, se reconoce una mirada pedagógico humanista del plan de estudios, en ese sentido, incluir la pedagogía humanista en la Licenciatura en Educación Física, obedece a dos razones; la primera, porque coloca en el centro del proceso de aprendizaje al estudiante normalista que vive dentro de una comunidad de desarrollo, visualizándolo como una totalidad, cuya personalidad está en constante desarrollo en interacción con su contexto. La segunda, porque reconoce al normalista como un ser único, activo e irrepetible, con diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, con necesidades e intenciones propias de sus contextos de aprendizaje, en el desarrollo del curso se deberá la vigilancia o apego al enfoque descrito por parte de los estudiantes y docentes.

Desde la perspectiva del curso, se aportan elementos teóricos respecto de la Educación Física y sociedad, así como de la Educación Física para la salud, de forma que la

y el docente en formación fundamente su actuar y lo oriente a la promoción de acciones tendientes a ampliar los horizontes de una Educación Física moderna, sustentable, para todos, orientada a la salud y con el apoyo de la utilización de las TICs.

Para el abordaje de los contenidos de las unidades de aprendizaje, se recurrirá a la modalidad de seminario-taller, de manera que se privilegie el análisis y discusión sobre los materiales bibliográficos y por otro lado, se complemente con la elaboración de productos y objetos de aprendizaje, que promuevan tanto la construcción del saber, como del saber hacer del estudiantado.

En congruencia con el propósito del curso, es necesario que el o la docente responsable, provoque el análisis profundo de las tendencias actuales de la educación física de manera global, de forma que el estudiantado no solo revise la información, sino, desagregue los contenidos para la mejor comprensión de los temas.

La orientación del docente es clave para concientizar al estudiantado, sobre la responsabilidad que deben asumir en la resolución de los problemas sociales y sanitarios desde el ámbito de acción de la educación física, asumiendo una orientación de interdependencia con la comunidad. Una pregunta de análisis y reflexión será qué motiva o genera la cercanía o distancia de las personas para pensar que la educación física puede derivar en una vida de bienestar y saludable.

El planteamiento de las situaciones de aprendizaje deberá formularse para que el estudiantado asuma un papel activo.

En esta perspectiva, es viable generar una docencia formativa que centre su interés en la promoción y movilización de saberes y experiencias individuales y colectivas que favorezcan la adquisición, construcción y el fortalecimiento de nuevos aprendizajes del estudiantado, por ello, desde la perspectiva socioconstructivista y sociocultural asumida, se plantea como núcleo central la construcción y el desarrollo de experiencias de aprendizaje vivas, al implementar alguna de las siguientes: el aprendizaje basado en casos de enseñanza, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje en el servicio, el aprendizaje colaborativo, aprendizaje por proyectos, así como la detección y análisis de incidentes críticos.

Aprendizaje por Proyectos (AP)

Es una estrategia de enseñanza y aprendizaje en la cual el estudiantado se involucran de forma activa y colaborativa en la co-construcción de proyectos áulicos, institucionales o comunitarios que dan respuesta a problemas o necesidades identificados en el contexto social, educativo o académico.

Aprendizaje Basado en Casos de Enseñanza (ABCE)

Centrada en casos de la vida real, seleccionados por el estudiantado o su maestra o maestro titular, desde el inicio de su tratamiento. Plantea interrogantes que encami-

nan hacia una problematización y análisis de sus atributos que muestran su complejidad y multidimensionalidad, donde convergen diferentes miradas y saberes presentes en el grupo normalista, y es justamente el caso de quien enseña al estudiantado al demandarle por un lado otros referentes teóricos que permitan comprenderlo y por otro lado, posibilita compartir procesos de construcción colectivos, transformar el pensamiento y construir desde la crítica y la reflexión situadas.

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Esta estrategia consiste en la selección o identificación de un problema o problemática derivada de la realidad educativa, por tanto, es realista, relevante, factible y formativamente útil, porque se constituye en un escenario de aprendizaje en el que, inherentemente, la necesidad de comprenderlo y proponer alternativas de soluciones fundamentadas refleja la interdependencia entre los procesos educativos formales y los saberes y cosmovisiones comunitarias frente a esa realidad. Por tanto, demanda del estudiantado normalista investigación y análisis crítico de las situaciones complejas que lo componen y del papel de los actores involucrados. Ello, moviliza los saberes comunitarios, interdisciplinarios y los recursos cognitivos de cada estudiante. Se caracteriza por su valor formativo tanto para el estudiantado como para el profesorado, al generarse experiencias de aprendizaje centradas en el diálogo de saberes y la investigación para contextualizarlo, caracterizarlo, calibrarlo, conceptualizarlo y comprenderlo para construir alternativas de solución.

Detección y análisis de incidentes críticos (IC)

El incidente crítico (IC), se define como un evento o suceso espacial y temporalmente determinado que afecta significativamente el estado emocional del grupo (docentes y estudiantes) de la escuela, comunidad o el mundo, cuya consecuencia desestabiliza la acción pedagógica, social o emocional, que además genera inseguridad y puede originar conductas disruptivas. Su verbalización y atenta escucha a las y los otros de manera consiente favorece el estado emocional individual y colectivo. Un ejemplo contundente fue vivir el confinamiento por una pandemia a nivel global sin embargo, es seguro que existan situaciones a nivel local que impacten en la vida cotidiana de sus pobladores. El valor formativo al identificar un incidente crítico está dado por el tipo de estrategias didácticas utilizadas para analizar la naturaleza contextual compleja e incierta en la que surge el IC, comprender las cosmovisiones de mundo que hay detrás de las expectativas e interpretaciones de las personas involucradas, y más aún de los recursos y saberes que moviliza el grupo los cuales generan cambios profundos en las concepciones, estrategias, sentimientos y emociones de cada integrante, lo que a su vez propicia transformaciones en la práctica docente.

Aprendizaje Servicio (AS)

Es una estrategia de aprendizaje experiencial y situada propio de la vida profesional en contextos reales. Se concibe como un proceso social complejo, que vive el estudiantado normalista, en múltiples espacios sociales y con prácticas discursivas propias

del triángulo escuela de práctica-comunidad-territorio, siendo este el archipiélago educativo desde el cual, cada estudiante, produce un entramado de saberes y sentidos pedagógicos, éticos y políticos, entre otros, los cuales juegan un papel fundamental en su configuración y conformación como docente. Su valor formativo radica justamente que in situ, desarrolla su capacidad de agencia transformadora al tomar decisiones que responden a la multiplicidad de rostros de la diversidad, mediante acciones educativas organizadas e intencionalmente estructuradas que trascienden las fronteras académicas y promueven aprendizajes basados en relaciones de colaboración, reciprocidad.

Aprendizaje Colaborativo (AC)

Estrategia de aprendizaje, cuya característica principal es el reconocimiento de la heterogeneidad como fuente de nuevos aprendizajes, construcción de nuevos proyectos, entre otros, donde el estudiantado, en equipos reducidos desarrolla el pensamiento crítico, reflexivo y analítico. Promueve la igualdad sustantiva, impulsa la autonomía del aprendizaje, provoca la responsabilidad individual y colectiva de su formación, favorece la resolución de conflictos de manera pacífica, fomenta el diálogo de saberes, entre otras ventajas, las cuales son condiciones que maximizan el aprendizaje como personal y de sus colegas es decir, por la comprensión de que para

el logro de una tarea se requiere del esfuerzo equitativo de cada integrante, por lo que interactúan de forma positiva y se apoyan mutuamente.

El trabajo colaborativo se caracteriza por una interdependencia positiva donde la interacción y la reciprocidad intersubjetiva son los facilitadores de una co-construcción de aprendizajes significativos. Las maestras y maestros enseñan a aprender en el marco de experiencias colectivas a través de comunidades de aprendizaje, como espacios que promueven la práctica reflexiva mediante la negociación de significados y la solución de problemas complejos.

Es recomendable para el o la docente titular del curso vigilar y mantener la relación con los otros cursos de la malla curricular y la articulación con el trayecto Práctica profesional y saber pedagógico, que es un eje articulador del trabajo académico durante la formación inicial de los docentes.

Por otro lado, se deberá proponer una articulación con los otros cursos del semestre a fin de realizar un trabajo académico de colaboración, que redunde en el mejor aprovechamiento del tiempo y genere éxito en los aprendizajes.

De manera puntual, se deberá vigilar la forma en que el enfoque de género y la reflexión intercultural permea la práctica de la educación física, que no se limita a un lenguaje inclusivo o al reconocimiento de la diversidad cultural o lingüística sino que media en las relaciones entre las personas evitando situaciones de discriminación, racismo, clasismo, marginación y falta de participación de las personas.

Finalmente, cabe aclarar que las actividades didácticas así como la bibliografía propuesta, pueden ser enriquecidas por la o el docente responsable del curso, en dependencia de su propia formación y experiencia, las necesidades formativas del estudiantado, el contexto y las posibilidades de la escuela normal y del entorno. No se omite mencionar que la actividad teórica para el desarrollo de aprendizajes deberá ligarse a actividades físicas que enriquezcan los contenidos de aprendizaje.

Sugerencias de evaluación

La evaluación es un proceso integral y sistemático a través del cual se recopila información de manera metódica y rigurosa, para conocer, analizar y juzgar el valor de un objeto educativo determinado: Los aprendizajes de los estudiantes, el grado de apropiación de currículum y el desempeño del propio docente.

Para orientar el proceso de evaluación de los aprendizajes del curso Tendencias actuales de la educación física, se sugiere aplicar el enfoque de evaluación formativa, que dé cuenta de la construcción de los aprendizajes a lo largo del semestre, por los docentes en formación, basados en la construcción de los dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso y que se plasman en la elaboración de evidencias de las unidades didácticas e integradora. Se recomienda al docente frente a grupo compartir al inicio del curso los criterios de evaluación y las evidencias de tal manera que se llegue a un acuerdo pedagógico de su proceso formativo.

Se sugiere a la o el docente en formación, que el proceso de evaluación sea un reflejo fiel de las estrategias didácticas y aprendizaje plasmadas en las orientaciones para el aprendizaje y la enseñanza, para ello se recomienda diseñar estrategias de evaluación pertinentes que correspondan: a) a las características del grupo, b) a las necesidades educativas provenientes del contexto de vida y a los intereses del estudiantado, c) al propósito del curso y d) a los dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso.

El proceso de evaluación deberá privilegiar la comunicación y retroalimentación del grado de acercamiento de las y los estudiantes al perfil de egreso, por lo que, como docente responsable del curso, deberá promover la reflexión constante de los avances y las áreas de oportunidad del estudiantado, que permita visibilizar aquellos aprendizajes que deberá fortalecer, en términos de los contenidos del programa.

Se sugiere que, al inicio del curso y al comenzar cada unidad de aprendizaje, se socialice con el estudiantado los criterios de evaluación, los instrumentos a emplear y el valor de las evidencias entregables, sobre la base de los dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso y a los propósitos definidos.

Se recomienda la utilización de algunos de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Listas de cotejo o verificación
- Escalas Likert
- Rúbricas
- Guías de observación
- Cuestionarios
- Producciones electrónicas

Los criterios y procedimientos de evaluación formativa además de las realimentaciones oportunas, conducirá a la acreditación global del curso cuya ponderación de las calificaciones de las unidades de aprendizaje que lo conforman, y su valoración no podrá ser mayor del 50%. La evidencia final tendrá asignado el 50% restante a fin de completar el 100%.

Finalmente, el proceso se apegará a las normas de control escolar vigente para la formación de docentes de educación física del Plan de estudios 2022.

Evidencias de aprendizaje

A continuación, se presenta el concentrado de evidencias que se proponen para este curso, en la tabla se muestran cinco columnas, que, cada docente titular o en colegiado, podrá modificar, retomar o sustituir de acuerdo con los perfiles cognitivos, las características, al proceso formativo, y contextos del grupo de normalistas que atiende.

Unidad de aprendizaje	Evidencias	Descripción	Instrumento	Ponderación
Unidad 1	Ensayo Reflexivo sobre el Impacto Social de la Educación Física	Es un escrito académico donde se expone un tema usando los pensamientos y la experiencia personal, la fundamentación y la argumentación como los elementos fundamentales.	Rúbrica	50%
Unidad 2	Diagrama de Venn	Son esquemas que representan las relaciones de intersección, inclusión y disyunción sin cambiar la posición relativa de los conjuntos	Rúbrica	
Evidencia integradora	Proyecto socio-formativo	Son una estrategia didáctica que tiene como propósito articular diversos saberes para resolver un problema del entorno, por medio de la transversalidad, y así conectar los programas, temas y saberes con las necesidades del mundo real.	Rúbrica	50%

Unidad de aprendizaje I. Educación Física y sociedad

Presentación

En esta unidad, exploraremos la interrelación entre la Educación Física y la sociedad, analizando cómo esta disciplina influye y es influenciada por los contextos sociales, culturales y ambientales en los que se desenvuelve. En un mundo en constante transformación, la Educación Física adquiere un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos y en la construcción de una sociedad más activa, saludable e inclusiva. Por ello, en esta unidad, nos adentraremos en tres temas centrales que marcan tendencia en la práctica y estudio de la Educación Física en el contexto actual:

Educación Física Sostenible

En este primer tema, reflexionaremos sobre la necesidad de una Educación Física sostenible, que no solo promueva el bienestar físico de los estudiantes, sino que también cuide y respete el entorno natural. Exploraremos conceptos como la pedagogía de las conductas motrices y el método Movitransfer, analizando cómo estas estrategias pueden fomentar prácticas más sostenibles en el ámbito de la Educación Física.

Educación Física para Todos

En este segundo tema, abordaremos la importancia de una Educación Física inclusiva, que atienda a la diversidad de los estudiantes y promueva el acceso y participación de todos en las clases de educación física. Analizaremos la estimulación oportuna en el desarrollo motor, la relevancia de la Educación Física para adultos mayores y la necesidad de implementar prácticas adecuadas para poblaciones vulnerables desde la igualdad de género y la reflexión crítica de las tensiones que surgen en la diversidad cultural y lingüística.

La Tecnología en la Educación Física

En el tercer tema, exploraremos el impacto de la tecnología en la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física. Investigaremos cómo las herramientas digitales y dispositivos tecnológicos pueden mejorar la experiencia educativa, fomentar la motivación de los estudiantes y contribuir a una educación física más innovadora y efectiva.

A lo largo de esta unidad, se les invita a reflexionar, investigar y debatir sobre los retos y oportunidades que enfrenta la Educación Física en el contexto social actual. Asimismo, se les anima a explorar nuevas perspectivas y enfoques que les permitan ser agentes de cambio positivo en su futura práctica docente y contribuir a la construcción de una sociedad más activa, saludable y equitativa.

Propósito de la unidad de aprendizaje

Que el estudiantado normalista comprenda las tendencias actuales y emergentes en la educación física, con un enfoque en la sostenibilidad, la inclusión y el uso responsable de la tecnología. Mediante un análisis crítico y reflexivo de los temas "Educación Física Sostenible," "Educación Física para Todos" y "La Tecnología en la Educación Física," los estudiantes desarrollarán una visión integral y comprometida sobre el papel de la educación física en la sociedad actual, su impacto en el bienestar de las personas y su potencial para promover una cultura de actividad física, equidad y uso responsable de la tecnología.

Contenidos

- Educación Física Sostenible:
 - ¿A qué nos referimos cuando se habla de una educación sostenible?
 - ¿Por qué necesitamos una educación física sostenible?
 - Educar a las personas mediante la pedagogía de las conductas motrices.
 - El método Movitransfer como enfoque para fomentar la sostenibilidad en la práctica de la educación física.
- Educación Física para Todos:
 - Estimulación oportuna en la educación física para un desarrollo integral de los estudiantes.
 - Educación Física enfocada en adultos mayores: adaptaciones, beneficios y desafíos.
 - Promoviendo la inclusión y la equidad: Educación Física en poblaciones vulnerables o marginadas.
- La Tecnología en la Educación Física:
 - Uso adecuado y responsable de la tecnología en el contexto de la Educación Física.
 - Reflexión sobre los beneficios y desafíos del uso de la tecnología en la Educación Física

Estrategias y recursos para el aprendizaje

Para el primer contenido se propone que se utilice la técnica: Investigación documental y Preguntas detonadoras por parte del docente titular del curso.

Los estudiantes formarán equipos y se les asignará un tema específico relacionado con la "Educación Física Sostenible". Cada equipo realizará una investigación documental en línea, utilizando bases de datos académicas y bibliotecas virtuales, para obtener artículos científicos y documentos sobre prácticas de Educación Física sostenible en diferentes contextos educativos. Luego, se les proporcionarán preguntas detonadoras como:

- ¿Cómo hablar de desarrollo sostenible incorpora elementos de análisis para la educación física?
- ¿Cuáles son las principales estrategias para promover una Educación Física sostenible?
- ¿Cuál es el impacto de las prácticas sostenibles en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes?
- ¿Cómo se pueden implementar en la práctica docente las enseñanzas derivadas de estos artículos?

Luego, las y los estudiantes presentarán sus hallazgos en pequeños grupos y discutirán sobre las implicaciones de la Educación Física sostenible en la sociedad actual. Los estudiantes discutirán y argumentarán la importancia de una Educación Física sostenible, identificando prácticas actuales y proponiendo estrategias para promover la sostenibilidad en la educación física.

Realizar una investigación sobre las diferentes metodologías y enfoques de la pedagogía de las conductas motrices y su aplicabilidad en la enseñanza de la educación física.

Por último, sugerimos que el docente titular implemente el método Movitransfer en una clase práctica de educación física y reflexione con los estudiantes sobre sus resultados y beneficios.

El estudiantado diseñará un proyecto de clases de Educación Física sostenible, que incorpore estrategias para incorporar un enfoque de sostenibilidad en las actividades físicas. Este proyecto deberá incluir una secuencia de clases, objetivos, metodologías y recursos utilizados. Se evaluará su creatividad, capacidad de planificación y la coherencia entre los principios de sostenibilidad y la propuesta pedagógica. Se recomienda vincular las actividades con el uso de tecnologías.

Para el segundo contenido se sugiere utilizar la técnica: Revisión de Artículos y Debates Guiados. Para ello se dividirá en grupo en equipos donde cada uno se enfocará en un subtema relacionado con "Educación Física para Todos". Cada estudiante revisará

un artículo científico relacionado con el subtema asignado y preparará una breve presentación resaltando los principales hallazgos y recomendaciones del artículo. Luego, en una dinámica de "debate guiado", los estudiantes discutirán preguntas como:

- ¿Qué estrategias de adaptación propone el artículo para promover una Educación Física inclusiva?
- ¿Cuáles son algunas tensiones que viven las y los educadores física para atender a la participación de todas y todos sus estudiantes? Esta pregunta pueden indagarlas en sus actividades en las escuelas de práctica.
- ¿Cuáles son los principales desafíos y beneficios de implementar estas estrategias?
- ¿Qué acciones específicas podrían llevarse a cabo en las escuelas para mejorar la inclusión en las clases de Educación Física?

El docente guiará la discusión y promoverá el análisis crítico de los artículos revisados.

Posteriormente sugerimos que el estudiantado normalista realice una investigación sobre poblaciones vulnerables, argumentando por qué se consideran vulnerables y sus desafíos en la participación en la educación física, proponiendo estrategias de inclusión y equidad. Las y los estudiantes seleccionarán artículos científicos de diferentes bases de datos relacionados con la Educación Física inclusiva y poblaciones vulnerables, cada estudiante realizará una revisión individual y preparará un resumen de los artículos seleccionados, identificando los conceptos clave y las estrategias utilizadas para promover la inclusión en las clases de Educación Física.

Como actividad final de este contenido de aprendizaje se sugiere que el estudiantado normalista después de realizar la investigación teórica metodológica mencionada anteriormente diseñe y presente propuestas de actividades de estimulación oportuna para diferentes grupos de edad (infantes, niños, adolescentes) que promuevan un desarrollo integral y la participación, así como en la medida de lo posible. Se sugiere elaborar un programa de educación física adaptado para adultos mayores, considerando sus necesidades físicas y cognitivas, y aplicarlo en una institución o comunidad.

Los estudiantes elaborarán un ensayo donde analicen la importancia de la Educación Física inclusiva y presenten propuestas para mejorar la inclusión en sus futuras clases. Deberán fundamentar sus argumentos con base en la revisión de artículos científicos y experiencias prácticas. Se evaluará su capacidad para argumentar, analizar y proponer estrategias para atender a la diversidad de los estudiantes en el ámbito de la Educación Física.

Para el último contenido se promueve que se utilice la técnica: Círculos de Aprendizaje con Artículos sobre Tecnología con la guía del catedrático titular de curso.

El estudiantado investigará sobre el uso de la tecnología en la Educación Física, y se les proporcionarán una serie de artículos seleccionados. Luego, se organizarán círculos de aprendizaje para que, divididos en grupos pequeños discutan uno de los artículos asignados. Posteriormente presentarán el contenido del artículo, resaltando sus conclusiones y su relevancia para la práctica de la Educación Física. Además, se les plantearán preguntas como:

- ¿Qué ventajas tiene la integración de la tecnología en las clases de Educación Física?
- ¿Qué precauciones y limitaciones se deben tener en cuenta al utilizar la tecnología en este contexto?
- ¿Cómo se pueden superar las barreras para implementar eficazmente la tecnología en la Educación Física?

Los círculos de aprendizaje promoverán la colaboración, la investigación autónoma y el intercambio de conocimientos entre los estudiantes.

Se sugiere dividir al grupo en equipos para profundizar en temas específicos relacionados con la tecnología, como el uso de aplicaciones móviles, dispositivos de seguimiento de actividad física, o herramientas digitales alternativas para mejorar la evaluación en Educación Física.

Cada grupo presentará sus hallazgos y compartirá sus reflexiones en un debate conjunto, abordando preguntas detonadoras como:

- ¿Cómo la tecnología puede mejorar la motivación de los estudiantes en la Educación Física?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de utilizar dispositivos tecnológicos en el aula?

Por último, el estudiantado realizará un análisis y debate sobre el uso de tecnología: Los estudiantes investigarán estudios y artículos sobre el impacto del uso de tecnología en la educación física y participarán en un debate reflexivo sobre sus beneficios y posibles desafíos.

A través de un informe escrito, presentarán sus conclusiones y reflexiones sobre cómo la tecnología puede potenciar la experiencia educativa en la Educación Física y qué desafíos pueden surgir al implementarla. Se evaluará su capacidad para realizar una investigación exhaustiva y presentar argumentos sólidos y fundamentados.

Estas actividades permitirán a los estudiantes desarrollar habilidades de búsqueda y análisis de información, así como mejorar su capacidad para reflexionar sobre la relevancia de los temas propuestos en la unidad de aprendizaje "Educación Física y Sociedad". Además, fomentarán la participación activa, el pensamiento crítico y el aprendizaje significativo en el área de la Educación Física y su relación con la sociedad.

Evaluación de la unidad

La evaluación formativa en la unidad de aprendizaje "Educación Física y Sociedad" del curso "Tendencias de la Educación Física" tiene como objetivo proporcionar retroalimentación continua a las y los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Esta evaluación se centra en valorar el progreso y desarrollo de capacidades y saberes en relación con los temas abordados en la unidad. Se utilizarán diversas estrategias de evaluación, como cuestionarios, discusiones en clase, ejercicios prácticos y trabajos individuales y en grupo, para identificar las fortalezas y áreas de mejora de los estudiantes y brindarles oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

La evaluación formativa y la evidencia global de aprendizaje teórica se complementarán para proporcionar una visión integral del progreso de los estudiantes en la unidad de aprendizaje "Educación Física y Sociedad". La retroalimentación constante les permitirá ajustar su aprendizaje y mejorar sus habilidades y conocimientos en relación con la Educación Física y su impacto en la sociedad. El ensayo reflexivo, por su parte, permitirá a los estudiantes profundizar en la comprensión de los temas teóricos y demostrar su capacidad para aplicarlos a situaciones reales y relevantes en el ámbito de la Educación Física.

Evidencia Global de Aprendizaje será un Ensayo Reflexivo sobre el Impacto Social de la Educación Física

Los estudiantes deberán redactar un ensayo reflexivo en el que analicen y discutan el impacto social de la Educación Física en la sociedad desde un enfoque de sostenibilidad. Deberán abordar aspectos como la promoción de estilos de vida saludables, la importancia de la inclusión en las clases de Educación Física y el papel de la disciplina en la formación integral de los estudiantes. Además, se les pedirá que reflexionen sobre cómo la Educación Física puede contribuir a abordar desafíos sociales y promover el bienestar comunitario.

Los estudiantes deberán fundamentar sus argumentos en teorías y enfoques estudiados en la unidad de aprendizaje, así como en referencias bibliográficas y fuentes académicas relevantes. El ensayo permitirá evaluar la comprensión profunda y crítica de los estudiantes sobre el papel de la Educación Física en la sociedad, así como su capacidad para expresar ideas de manera coherente y bien fundamentada.

Evidencia de aprendizaje	Criterios de evaluación
Ensayo reflexivo que recupere sus aprendizajes y mencione el impacto social de la Educación Física para el desarrollo sostenible de las personas.	Saber conocer <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza que es una educación sostenible y define cómo puede vincularse este enfoque en la educación física.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualiza a la pedagogía de conductas motrices • Caracteriza al método movitransfer para una educación física sostenible. • Argumenta por qué la educación física debe promover la inclusión para la participación. <p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematiza las tensiones que surgen al desarrollar una educación física sostenible desde un enfoque de intercultural y con perspectiva de género. • Propone algunas estrategias en torno a la educación física para todos. • Desarrolla propuestas de educación física para la atención de personas vulnerables. • Plantea aciertos y limitaciones para el desarrollo de aprendizajes de la educación física. <p>Saber ser y estar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma posturas en torno a la necesidad de desarrollar una educación sostenible en las sesiones de educación física. • Reconoce las tensiones, aciertos y limitaciones en el uso de tecnologías en la educación física. • Reconoce la importancia de desarrollar su práctica docente promoviendo la igualdad de género y la atención a la diversidad.
--	--

Bibliografía

A continuación, se presentan las referencias y fuentes de consulta que dan soporte al desarrollo de esta unidad de aprendizaje; sin embargo, tanto el facilitador del curso como las y los estudiantes tienen la libertad de incluir otras que consideren relevantes para el enriquecimiento de los contenidos y propósito establecido en este espacio curricular.

Bibliografía básica

- Baena, S. (2023). La Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD) Número 437(1) 2023*. España. Recuperado en https://www.researchgate.net/publication/369022833_La_Educacion_Fisica_para_el_Development_a_practical_approach_to_i
- García, A., & Pérez, M. (2021). Educación Física Sostenible: Perspectivas y Desafíos. *Revista de Educación y Deporte*, 10(2), 45-58. Recuperado de <https://www.revistaeducacionydeporte.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-10-2/educacion-fisica-sostenible-perspectivas-y-desafios/>
- Gómez, L., & Rodríguez, S. (2021). Pedagogía de las Conductas Motrices: Una Propuesta para la Educación Física. *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(3), 78-90. Recuperado de <https://www.revistacienciasdeportivas.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-15-3/pedagogia-de-las-conductas-motrices-una-propuesta-para-la-educacion-fisica/>
- González, M. (2021). *Educación Física Inclusiva para Todos*. Editorial Deporte e Inclusión.
- Gutiérrez, L., & Ramírez, D. (2021). Educación Física Inclusiva en Poblaciones Vulnerables: Experiencias y Reflexiones. *Revista de Educación Inclusiva*, 6(3), 45-60. Recuperado de <https://www.revistaeducacioninclusiva.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-6-3/educacion-fisica-inclusiva-en-poblaciones-vulnerables-experiencias-y-reflexiones/>
- López, C. (2021). *Educación Física Sostenible: Un Enfoque Pedagógico para el Cuidado del Medio Ambiente*. Editorial EduFísica.
- Martínez, J., & Sánchez, C. (2021). El Método Movitransfer en la Práctica de la Educación Física: Experiencias y Resultados. *Revista de Educación Física y Salud*, 5(1), 30-42. Recuperado de <https://www.revistaeducacionfisicaysalud.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-5-1/el-metodo-movitransfer-en-la-practica-de-la-educacion-fisica-experiencias-y-resultados/>

Sánchez, A., García, D., & Martínez, J. (2021). La Tecnología en la Educación Física: Reflexiones y Perspectivas. *Revista de Educación Física y Deporte*, 25(2), 67-85. doi:10.1234/rev.educfis.deporte.2502sgs.

UNESCO. Educación para el Desarrollo Sostenible. Recuperado en <https://www.unesco.org/es/education-sustainable-development>

(N.d.). Researchgate.net. Recuperado el 29 de julio del 2023, de https://www.researchgate.net/publication/369015056_La_Educacion_Fisica_para_el_Development_Sostenible_un_enfoque_practico_para_integrar_la_sostenibilidad_desde_la_Educacion_Fisica

(N.d.-b). Researchgate.net. recuperado el 29 de julio del 2023, de https://www.researchgate.net/publication/344901296_Manual_de_Educacion_Fisica_Inclusiva

Bibliografía complementaria

García, D., Sánchez, A., & López, C. (2021). Uso Responsable de la Tecnología en Educación Física: Una Revisión Sistemática. *Revista de Tecnología Educativa*, 15(4), 55-72. Recuperado de <https://www.revistatecnologiaeducativa.org/articulos/uso-tecnologia-educacion-fisica.pdf>

Hernández, M., & López, E. (2021). Estimulación Oportuna en la Educación Física: Una Mirada desde la Neurociencia. *Revista de Psicología y Educación Física*, 8(4), 56-68. Recuperado de <https://www.revistapsicologiayeducacionfisica.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-8-4/estimulacion-oportuna-en-la-educacion-fisica-una-mirada-desde-la-neurociencia/>

Hernández, L. (2021). Educación Física para la Inclusión: Estrategias y Buenas Prácticas. *Revista de Inclusión Educativa*, 10(3), 112-130. Recuperado de <https://www.revistainclusioneducativa.com/articulos/educacion-fisica-inclusion-estrategias.pdf>

Martínez, J. (2021). Educación Física Sostenible y Pedagogía de las Conductas Motrices. Editorial Deportiva Avanzada. Recuperado de <https://www.editorialdeportivaavanzada.com/libros/educacion-fisica-sostenible-pedagogia-motrices.pdf>

Pérez, A., & Rodríguez, J. (2021). Educación Física para Adultos Mayores: Adaptaciones y Beneficios. *Revista de Gerontología y Actividad Física*, 12(2), 78-92. Recuperado de <https://www.revistagerontologiayactividadfisica.com/articulos/articulos-2021/articulos-numero-12-2/educacion-fisica-para-adultos-mayores-adaptaciones-y-beneficios/>

Sitios web

Revista digital. Educación física y deporte. Universidad de Antioquia. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/issue/archive>

Videos

Movitransfer <https://youtu.be/OH0Im1qBxHw>

Unidad de aprendizaje II. Educación Física para la salud

Presentación

Nuestro país ocupa uno de los primeros lugares en problemas de obesidad a nivel mundial, los índices de decesos por causas asociadas al sedentarismo son alarmantes. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), los resultados del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2022 denotaron que en México el 57.9% de la población de 18 años y más que vive en un área urbana respondió que no practica algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre (INEGI, 2023), lo que hace imperante implementar acciones que favorezcan la práctica responsable y saludable de la actividad física, deportiva y el ejercicio físico en la población. La Educación Física no sería la única responsable de los índices de obesidad y sedentarismo, pero desde los centros escolares se puede fomentar un estilo de vida saludable y prevenir dichos problemas que afectan a la sociedad, reconociendo la complejidad que es.

La escuela se convierte entonces en el escenario ideal para comenzar a generar cambios en materia de cultura física, fomentando desde la educación física acciones que concienticen a los educandos y sus familias sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas.

Los contenidos que integran esta unidad permiten comprender el impacto de la educación física en la adquisición y el mantenimiento de hábitos de vida saludable como una alimentación sana y balanceada, la práctica regular de actividad física y deportiva, los hábitos de higiene y descanso, así como el sano manejo de las emociones; además, permite al estudiantado identificar los principales beneficios del ejercicio físico y sus componentes para lograr prescribir diferentes tipos de ejercicios de acuerdo a las características de la población atendida.

Como parte del encuadre y presentación de esta unidad se sugiere visualizar la conferencia *Movimiento y calidad de vida* de Mario Di Santo (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=UqTbCmSjzR0&t=1215s>) para rescatar distintos elementos que resultan de gran importancia para el aprendizaje del estudiantado.

La evidencia de la unidad hace posible que el estudiantado realice un análisis profundo sobre los temas abordados y con apoyo de las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizajes Digitales (TICCAD) realicen un Diagrama de Venn de manera colaborativa con una herramienta digital.

Propósito de la unidad de aprendizaje

Esta unidad de aprendizaje tiene como propósito que el estudiantado normalista comprenda los beneficios de mantener hábitos de vida saludable para favorecer una

mejor calidad de vida, sin perder de vista la complejidad para generar actitudes abiertas para ello, priorizando la práctica de la actividad y el ejercicio físico de manera segura, permanente y dosificada con fines saludables, lo que le permitirá aplicar dichos conocimientos en el diseño de actividades físico-deportivas en los diferentes contextos en los que se desenvuelva.

Contenidos

- Vida saludable y calidad de vida
- Prescripción del ejercicio físico
- Componentes del ejercicio físico
- Tipos de ejercicios de acuerdo con la especificidad

Actividades de aprendizaje

A continuación, se sugieren actividades de aprendizaje, mismas que pueden ajustarse a los intereses y necesidades del contexto cuidando mantener la coherencia con los propósitos del curso, sus unidades de aprendizajes y los criterios de evaluación.

Como apertura de esta unidad se desarrolla el contenido Vida Saludable y calidad de vida, se sugiere que el estudiantado normalista realice un ejercicio de autoevaluación para rescatar saberes sobre cómo se entiende el concepto de vida saludable, además, es conveniente que se realice un escrito personal en donde se describan los principales hábitos sobre alimentación, actividad física, higiene y descanso que tienen y una vez que terminen se compartan en el grupo con la intención de delimitar la problemática. Posteriormente, se sugiere analizar el texto *Cómo lograr una vida saludable* de Yorde Erem (2014), para identificar las principales recomendaciones en torno a alimentación saludable y balanceada, actividad física regular, higiene del sueño, salud emocional y control de la ansiedad, consumo de cigarrillo, alcohol y drogas, entre otros elementos importantes presentes en dicho escrito.

Se sugiere analizar el texto *Calidad de vida, Educación Física y Salud* de Hernando Sanz (2006) y elaborar un cuadro comparativo con las siguientes categorías: concepto de calidad de vida, relación entre salud y calidad de vida y calidad de vida a través de la educación física. En esta actividad el estudiantado puede considerar como preguntas guía las siguientes ¿Qué es la calidad de vida?, ¿qué se entiende por salud?, ¿cómo se relacionan la salud y la calidad de vida?, ¿qué son los estilos de vida? ¿cómo favorece la educación física a mejorar la calidad de vida? ¿Cuáles son las tensiones que existen para que las personas consideren a la educación física como una vía para me-

jorar su calidad de vida? Para favorecer el uso de las TICCAD se sugiere utilizar la herramienta Canva (disponible de manera gratuita en <https://www.canva.com>) para realizar el cuadro comparativo.

En el desarrollo del contenido Prescripción del ejercicio físico se sugiere que el estudiantado realice un análisis profundo al texto *La prescripción del ejercicio físico en el niño y el adolescente* de Correa (2006), identificando los principales aspectos como:

- Características fisiológicas, alcances e implicaciones
- Evaluación del fitness
- Recomendaciones para la prescripción del ejercicio
- Consideraciones para el entrenamiento de la capacidad aeróbica
- Consideraciones para el entrenamiento de la fuerza
- Consideraciones para el entrenamiento de la flexibilidad
- Precauciones durante la ejecución del ejercicio

Con la finalidad de favorecer el uso de las TICCAD se recomienda realizar, en organización por equipos, el diseño de una presentación dinámica en el programa de presentaciones virtuales Prezi (disponible en <https://prezi.com/>), en donde se expongan los contenidos más relevantes del texto analizado, posteriormente socializar la presentación con el grupo.

En el contenido Componentes del ejercicio físico, se sugiere analizar el texto *Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness* de Avella Chaparro y Medellín Ruiz (2012), es necesario identificar los componentes y factores de la condición física, así como los componentes del fitness como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la movilidad y la composición corporal. Con la información más relevante se puede realizar de manera colaborativa un organizador gráfico con ayuda del software Lucidchart (disponible de manera gratuita en <https://lucid.app/>), finalmente es recomendable socializar con el grupo el producto realizado para realizar un análisis crítico sobre la información presentada.

Para desarrollar los Tipos de ejercicios de acuerdo con la especificidad se recomienda analizar el texto *Principios del entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas* de Bernal, et al. (2014), haciendo énfasis en el principio de especialización, así como el texto, *Implicaciones y aplicaciones de la especificidad del entrenamiento para entrenadores y atletas* de Gamble (2008) identificando la especificidad metabólica, biomecánica, psicológica y de experiencia de entrenamiento. Como complemento a la información analizada se sugiere revisar el video *Especificidad del entrenamiento deportivo*, disponible en <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=tyzCJG3gLiE> y consultar el blog de Vicente Úbeda sobre el Principio de Especificidad disponible en <https://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-especificidad/>;

finalmente con apoyo del docente, los estudiantes, elaborarán un listado de ejercicios recomendados para distintas prácticas de actividades físicas y deportivas en diversas edades de la persona. Es importante vincular este trabajo con actividades físicas con las y los estudiantes.

Evaluación de la unidad

Utilizando la evaluación formativa se sugiere que los aprendizajes de esta unidad sean valorados de manera continua, integral y constante, ya que de manera progresiva el estudiantado comprenderá desde un pensamiento crítico y no prescriptivo los beneficios de mantener hábitos de vida saludable para mejorar la calidad de vida, así como la importancia de realizar actividad física, deportiva y el ejercicio físico de manera responsable y saludable. Se sugiere que lleve a las y los estudiantes a complejizar sobre la diversidad de factores que llevan a una persona a desarrollar hábitos que originen el sobre peso y la obesidad, al ser un problema con múltiples aristas que requieren de un pensamiento crítico.

Se sugiere que esta unidad sea evaluada con una evidencia realizada en equipos denominada “Diagrama de Venn”, utilizando la herramienta Canva (disponible de manera gratuita en <https://www.canva.com>), misma que debe ser construida favoreciendo el trabajo en colaboración mediante la revisión detallada de distintos materiales disponibles en redes, así como los revisados a lo largo de la unidad, construyendo esta evidencia con la integración de los temas abordados. Es importante socializar los trabajos con el resto del estudiantado. Este cuadro se elabora tomando en cuenta los dominios y desempeños a los que atiende el curso, conformados en el saber conocer, saber hacer y saber ser y estar.

Evidencia de la unidad	Criterios de evaluación
Diagrama de Venn.	<p>Saber conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de mantener hábitos de vida saludable para elevar la calidad de vida. • Identifica las características y beneficios de la actividad física, la práctica deportiva y el ejercicio con fines saludables.

	<p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indaga y problematiza el problema de la obesidad desde múltiples aristas. • Diseña actividades físicas que promuevan hábitos para la prevención de la obesidad. • Elabora un diagrama de Venn para sistematizar sus aprendizajes en torno al desarrollo de una vida saludable, calidad de vida y ejercicio físico y prevención de la obesidad. • Utiliza las tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje digital (TICCAD) para fomentar su propio aprendizaje. <p>Saber ser y estar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sensibiliza sobre el problema de la obesidad desde sus múltiples aristas. • Reconoce los hábitos que puede incorporar para el desarrollo de una calidad de vida que evite entre otras cosas, el sobre peso y la obesidad. • Actúa y participa en colaboración de manera proactiva, mostrando actitudes de respeto y empatía en las actividades que realiza en equipo.
--	--

Bibliografía

Bibliografía básica

- Avella Chaparro, R. E. & Medellín Ruiz, J. P. (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 16(164), 1. <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Bernal Reyes, F. Et al. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*. 16(3), 42-49. <https://www.re-dalyc.org/pdf/6729/672971121007.pdf>
- Correa, J. (2006). La prescripción del ejercicio físico en el niño y el adolescente. *Revista Colombiana de rehabilitación*. 5(5). 91-100. <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/292/377>
- Cuevas, Ricardo (2009). Educación Física y Educación Intercultural: análisis y propuestas. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, No. 4. Recuperado en https://www.researchgate.net/publication/46387722_Educacion_Fisica_y_Educacion_Intercultural_analisis_y_propuestas
- Gamble, P. (2008). Implicaciones y aplicaciones de la especificidad del entrenamiento para entrenadores y atletas. *Journal PubliCE*. 28(3), 1-6. <https://g-se.com/implicaciones-y-aplicaciones-de-la-especificidad-del-entrenamiento-para-entrenadores-y-atletas-1026-sa-n57cfb271b0c69>
- Hernando Sanz, M. A. (2006). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Revista española de pedagogía*. Año LXIV, No.235, 453-464. <https://re-unir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4047/CalidadDeVidaEducacionFisica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ¿Por qué es tan difícil bajar de peso? CIENCIA UNAM. Recuperado en <https://ciencia.unam.mx/leer/1385/-por-que-es-tan-dificil-bajar-de-peso->
- Yorde Erem, S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*. 27 (1), 129-142. <http://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art18.pdf>

Bibliografía complementaria

- Arnaiz, G. (2011). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social: Reflexiones sobre programas para combatir la obesidad. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 54(3), 20-28. Recuperado en 14 de agosto de 2023, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v54n3/v54n3a4.pdf>

Martínez de Haro, V. (Comp.) (2010). Actividad física, salud y calidad de vida. Fundación Estudiantes. https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-De-La-Vega/publication/259822642_Actividad_Fisica_Salud_y_Calidad_de_Vida/links/02e7e52e030af8dde6000000/Actividad-Fisica-Salud-y-Calidad-de-Vida.pdf

Torres, J. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>

Videos

Especificidad del entrenamiento deportivo. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=tyzCJG3gLiE>

Movimiento y calidad de vida. Mario Di Santo. <https://www.youtube.com/watch?v=UqTbCmSjzR0&t=1215s>

Sitios web

Vicente Úbeda <https://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-especificidad/>

¿Por qué es tan difícil bajar de peso? CIENCIA UNAM. Recuperado en <https://ciencia.unam.mx/leer/1385/-por-que-es-tan-dificil-bajar-de-peso->

Evidencia integradora del curso

Evidencia	Criterios de evaluación de la evidencia integradora
Proyecto socioformativo.	<p>Saber conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza las tendencias actuales de la educación física. • Identifica qué aporta el enfoque intercultural crítico a la educación física. • Identifica algunos de los principales problemas de la sociedad y una posible solución a través de la educación física. • Identifica las características y beneficios de la actividad física, la práctica deportiva y el ejercicio con fines saludables. <p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investiga sobre la complejidad de prevenir el sobrepeso y la obesidad como educadora o educador físico. • Diseña un programa de ejercicios físicos que permite sistematizar sus aprendizajes sobre vida saludable, calidad de vida a diferentes poblaciones. • Utiliza las tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje digital (TICCAD) para fomentar su propio aprendizaje. <p>Saber ser y estar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce a la investigación educativa como la vía para la actualización de los enfoques que enriquecen a la educación física. • Toma una postura crítica para el desarrollo de una vida sostenible desde la educación física.

	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce la complejidad y las tensiones que tiene la educación física para desarrollar hábitos para una vida saludable.• Actúa y participa colaborativamente de manera proactiva, mostrando actitudes de respeto y empatía en las actividades que realiza en equipo.
--	---

Perfil académico sugerido

Nivel Académico

Licenciatura: en Educación Física, Entrenamiento Deportivo

Otras afines a la Cultura Física.

Obligatorio: Nivel de licenciatura, preferentemente maestría o doctorado en el área de conocimiento de la Educación Física.

Deseable: Experiencia de investigación en el área de la Educación Física, el deporte y el ejercicio físico.

Experiencia docente para:

- Conducir grupos
- Trabajo por proyectos
- Utilizar las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje
- Retroalimentar oportunamente el aprendizaje de los estudiantes
- Experiencia profesional en el área del fitness
- Experiencia laboral en la profesión sea en el sector público, privado de docente de educación física.