

PROGRAMA ANALÍTICO.

1. Datos de identificación:

- Nombre de la institución y de la dependencia: Universidad Autónoma de Nuevo León
- Nombre de la unidad de aprendizaje: Educación física
- Horas aula-teoría y/o práctica, totales: 40 horas
- Horas extra aula totales: 20 horas
- Modalidad: Escolarizada
- Tipo de periodo académico: Semestral 4 o 5 Semestre (Recomendado)
- Tipo de Unidad de aprendizaje: Optativa
- Área Curricular: Formación General Universitaria
- Créditos UANL: 2
- Fecha de elaboración: 4/diciembre/2007
- Fecha de última actualización: 31/mayo/2012

Dr. José Leandro Tristán Rodríguez, Lic. Pablo Martín Contreras Alvarado

- Responsable (s) del diseño: Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola.

2.- Presentación:

La presente unidad de aprendizaje se encuentra como una posible opción dentro del plan de estudios de todos los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, teniendo la posibilidad de cursarse en la propia facultad del estudiante así como en alguna otra dependencia si así lo desea el estudiante.

Tener un acercamiento a la ciencia del deporte a través de la educación física es de vital importancia para los futuros profesionistas de nuestra universidad puesto que al plantearse el desarrollo integral de los individuos como una de las primicias en los documentos institucionales considera tanto a directivos, docentes y estudiantes a analizar este fenómeno y considerar nuestra participación dentro de él como futuros profesionistas y ciudadanos comprometidos al beneficio de la sociedad mexicana.

Al cursar esta unidad de aprendizaje se pretende guiar a los y las estudiantes primeramente a una aproximación con la ciencia del deporte al entender los conceptos principales que son aplicados en ella para su reflexión e interiorización entorno a la importancia e impacto que tiene en la vida de todas las personas para mejorar su calidad de vida, además de ver qué relación tiene con su formación profesional y descubrir de que otra manera otras disciplinas participan en el área de la ciencia del deporte.

Posteriormente se pretende programar actividades físico-deportivas para practicar la activación física y/o los deportes que tanto el docente y los estudiantes consideren apropiadas, con la finalidad de integrar hábitos de salud a su vida diaria.

En la última fase se plantea la identificación de su propia condición física y la de sus compañeros apoyado en los instrumentos necesarios para su correcta evaluación pero además conocer la manera de intervenir en ella ya sea para cambiarla o mantenerla eficazmente.

3.- Propósito:

Crear un estilo de vida activo con conciencia de los beneficios de invertir el tiempo en la práctica del deporte (ya sea en equipos u organizaciones formales e informales) mejorando así sus hábitos de ejercitación física y su calidad de vida en un futuro inmediato, impactando también en su entorno social y laboral al integrar su desempeño como futuro profesionista en el mejoramiento de la cultura deportiva mexicana.

La unidad de aprendizaje de Educación física busca a través del trabajo en equipo y la interacción de los estudiantes, analizar la realidad deportiva, específicamente en hábitos de actividad física de la comunidad universitaria y algún sector de la población en particular a través del producto integrador, para proponer soluciones y formas de intervenir eficazmente en ellas bajo un esquema de compromiso humano y de responsabilidad profesional al vincular su profesión con el campo deportivo, en pro de mejorar su desenvolvimiento en la vida diaria. Aunado a este propósito se comparten habilidades de investigación del entorno y clasificación de necesidades, desarrolladas en Contexto social de la profesión y se concientiza sobre el impacto de su labor con una perspectiva integra, responsable y viable al igual que la unidad de Ética, sociedad y profesión.

4.- Competencias del Perfil de egreso:

Competencias generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje:

Instrumentales:

- Elaborar propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.

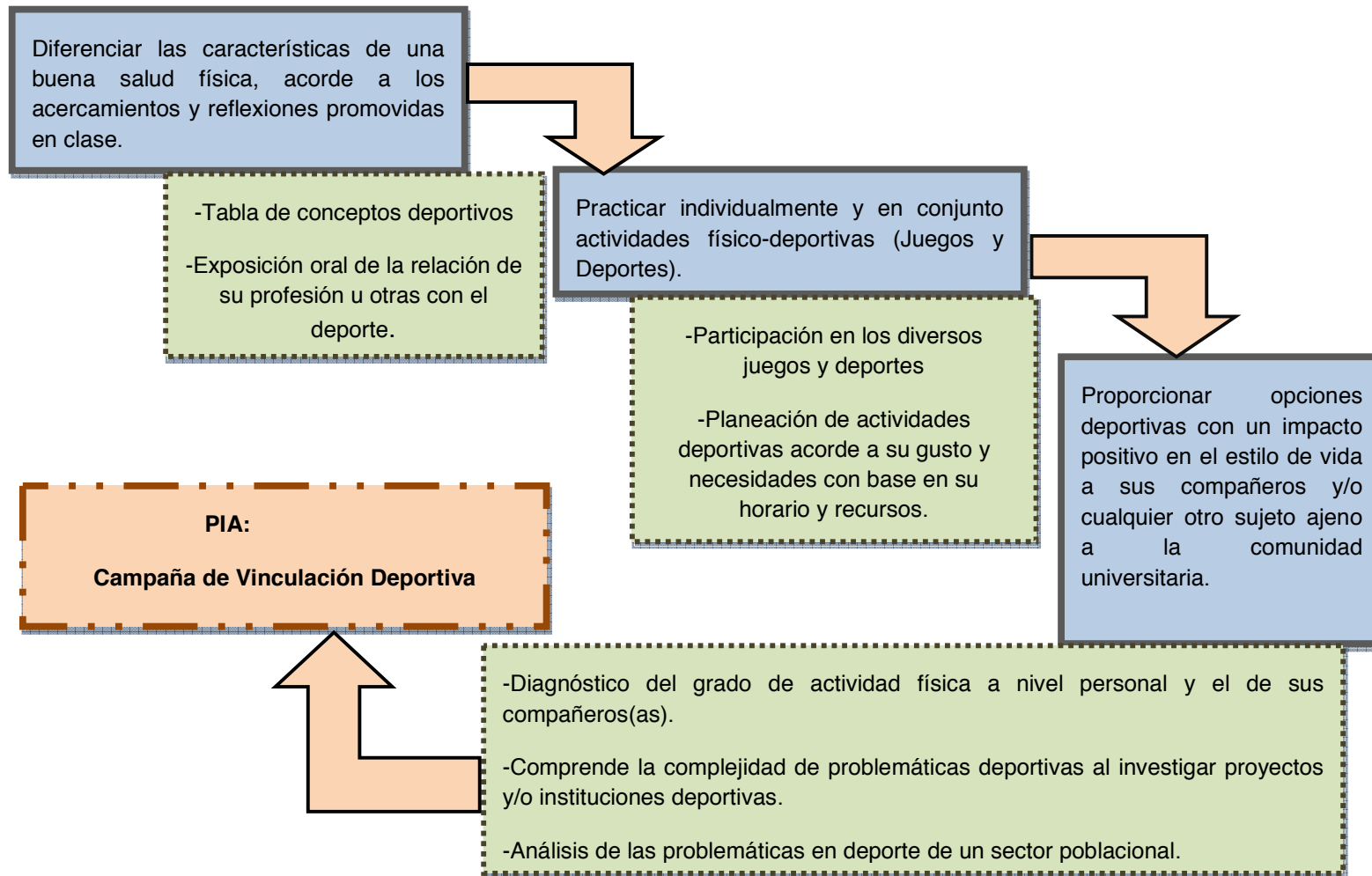
Personales y de interacción social:

- Intervenir frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.

Competencias integradoras:

- Lograr la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.

5.- Representación gráfica



6.- Estructuración en fases de la Unidad de aprendizaje:

Fase 1. Relación entre mi profesión y la disciplina del deporte. Elemento de competencia:				
1.1 Comprender el impacto de la educación física en su entorno social y laboral analizando los beneficios y riesgos de la práctica de la actividad física así como las interrelaciones existentes entre las diferentes ciencias y su disciplina dentro del campo deportivo, para potencializar su calidad de vida como futuro profesionalista.				
Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
1. Cuadro o Tabla de conceptos deportivos.	- Incluye todos los conceptos requeridos en el cuadro. - La información es de fuentes confiables. - El contenido de cada concepto es concreto y relevante (aprox. 4 renglones máximo.)	- Realice una búsqueda de definiciones de conceptos específicos deportivos, capacidades físicas, coordinativas, hábitos de salud y de composición corporal en libros, revistas electrónicas o internet. - Defina los conceptos específicos deportivos, capacidades físicas, coordinativas, de hábitos de salud y de composición corporal. - En equipos de 5 integrantes comparen conceptos y definiciones obtenidas por cada uno de los integrantes. - Elaboren un cuadro con las diferencias y similitudes de las definiciones. - Por equipos, presenten en pleno las diferencias y similitudes.	- Concepto de actividad física. - Concepto de actividad de tiempo libre o de ocio. - Concepto de deporte. - Concepto de hábitos de salud. - Concepto de composición corporal. - Concepto de forma física cardiovascular. - Concepto de flexibilidad. - Concepto de resistencia muscular. - Concepto de fuerza. - Concepto de agilidad. - Concepto de equilibrio.	- Aula inteligente. - Equipo de video proyección. - Textos e imágenes de diferentes fuentes impresas y/o electrónicas.

			• Concepto de coordinación. • Concepto de potencia. • Concepto de velocidad. • Concepto de tiempo de reacción.	
2. Reflexión escrita sobre los beneficios de mantenerse físicamente activo, en el plano corporal, mental y emocional.	• Su reflexión presenta lógica y coherencia entre la idea principal y las ideas secundarias. • Tiene una extensión de por lo menos 2 cuartillas. • Análisis sobre su condición física actual y posibles opciones para mejorarla. • No hay errores de gramática, ortografía o puntuación. • Bibliografía de por lo menos 1 libro de texto y fuentes de internet confiables.	• Realice una búsqueda de los beneficios de mantenerse activo en el plano corporal, mental y emocional. • Lean individualmente las lecturas encontradas sobre los beneficios de la actividad física en el plano corporal, mental y emocional, rescatando las ideas principales. • Reflexión escrita (dos cuartilla), sobre los beneficios de mantenerse activo en el plano corporal, mental y emocional. • En equipos de 5 integrantes comparen sus escritos obtenidas por cada uno de los integrantes. • Realice las modificaciones pertinentes de sus escritos de ser necesario.	Beneficios de la actividad física en él: • Adecuado desarrollo de músculos, huesos y articulaciones. • Control del peso, crear tejido muscular y/o reducir tejido graso. • Prevenir o retrasar desarrollo de enfermedades (arteriales, colesterol, etc.). • Reducir sentimiento de ansiedad y/o depresión. • Aumento de la autoestima. • Mejorar la forma física. • Adquisición de hábitos saludables.	• Aula inteligente. • Equipo de video proyección. • Textos e imágenes de diferentes fuentes impresas y/o electrónicas.

Elemento de competencia: 1.2 Reflexionar sobre las relaciones existentes entre la ciencia del deporte con su profesión y/o otras disciplinas que colaboran o intervienen de alguna manera en el campo deportivo para provocar una actitud propositiva en su persona y sus compañeros.				
Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
3. Exposición oral de un análisis sobre la relación entre la educación física y el deporte con su profesión.	• Clara identificación de la relación existente entre la actividad física y el deporte con su profesión u otras profesiones (según manera de distribución en clase). • Identifica que contribuciones a la sociedad puede realizar desde su labor profesional hacia el campo deportivo. • Ejemplifica problemáticas identificadas según la profesión que le corresponde exponer con casos concretos en nuestra sociedad. • Propone soluciones a situaciones que considere problemáticas en la relación de educación física y el deporte con su profesión. • Empleo de estadísticas y/o resultados cuantitativos de investigaciones que aborden las problemáticas a exponer así como las propuestas a solución.	• Realice una búsqueda de las relaciones de su profesión con la educación física y el deporte. • Rescate las principales aportaciones que su profesión podría aportar a la educación física y el deporte, tomando como referencia las lecturas encontradas. • Diseñe una presentación en Power Point sobre la relación entre la educación física y el deporte con su profesión.	• Medicina y su aplicación en la educación física y el deporte. • Derecho y su aplicación en la educación física y el deporte. • Administración y su aplicación en la educación física y el deporte. • Biología y su aplicación en la educación física y el deporte. • Ingeniería y su aplicación en la educación física y el deporte. • Arquitectura y su aplicación en la educación física y el deporte. • Filosofía y su aplicación en la educación física y el deporte.	• Equipo de video proyección. • Textos e imágenes de diferentes fuentes impresas y/o electrónicas. • Propuestas de acondicionamiento de la facultad o de instituciones u organizaciones deportivas. • Aula inteligente. • Libro de texto. • Plataforma Nexus. • Estadísticas y/o encuestas e investigaciones. • Rotafolio.

Fase 2. Exploración de actividades deportivas y de instrumentos para mejorar el estilo de vida.

Elemento de competencia:

2.1 Reflexiona a través de la práctica de actividades físico-deportivas respecto las diferentes opciones deportivas existentes para tener una experiencia vivencial del deporte a practicar.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
4. Reflexión escrita sobre la participación en los diversos juegos y deportes básicos planteados por el docente.	Su participación incluye: • Utilizar el juego y el deporte como medio de recreación y esparcimiento con el resto de sus compañeros (as). • Participa en los juegos y/o deportes planteados por el o la docente responsable. • Respeta las reglas y lineamientos correspondientes a cada juego y/o actividad física propuesta al grupo. • Demuestra o se esmera en adquirir las habilidades físicas necesarias para una participación competente en cada juego y/o deporte en el que participe. • Colabora con el resto de sus compañeros y compañeras en el desarrollo óptimo de las prácticas deportivas.	• Llegar al gimnasio o área de trabajo a tiempo y con ropa deportiva. • Escuchar atentamente las indicaciones de su profesor o compañero. • Realizar las actividades planteadas por su profesor o compañero. • Reflexión escrita sobre su participación en las actividades planteadas por el profesor o compañero.	• Diversos juegos y deportes básicos planteados por el (la) docente para tener un acercamiento directo con las diferentes opciones deportivas existentes. • Reglamentos y maneras efectuar las actividades, juegos y/o deportes practicados. • Actitud de autocuidado de la salud al buscar los deportes que más le benefician y son de su mayor agrado.	• Espacios deportivos proporcionados por la facultad y/o espacios abiertos que permitan la práctica de las actividades físico-deportivas. • Material necesario para la práctica de las actividades (balones, raquetas, pelotas, etc.).

Elemento de competencia: 2. 2 Valorar su actual estado de condición física así como el de sus compañeros a partir de la elaboración de una batería de condición para recomendar actividades deportivas que mejoren o mantengan su estado.				
Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
5. Diagnóstico de condición física (personal o de compañeros) y recomendaciones pertinentes en cada caso.	- Utiliza un lenguaje deportivo al identificar las posibles problemáticas detectadas. (Lista de conceptos- Evidencia 1). - Interpretación de resultados validados en base a los resultados de la prueba de condición física. - Recomendaciones válidas, aplicables y acorde a las particularidades de cada caso.	- Búsqueda de pruebas físicas. - Selección de pruebas para evaluar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. - Aplicación de la batería de pruebas físicas. - Interpretación de los resultados. - Recomendaciones a la persona que se le aplicó la batería.	- Conceptos de condición física orientada y aplicados en la salud. - Procedimiento de aplicación e interpretación de resultados de una prueba o batería de condición física. - Medios para el desarrollo de la condición física. - Actitud respetuosa para con sus compañeros al momento de informar sobre los resultados obtenidos así como al proponer y plantear actividades deportivas que ayuden a mejorar o mantener su condición física.	- Espacios deportivos proporcionados por la facultad y/o espacios abiertos que permitan la práctica de las actividades físico-deportivas. - Instrumentos diseñados y aplicados en base a las recomendaciones del maestro y bajo un modelo o programa educativo en particular.

Fase3. Identificar espacios y organizaciones deportivas viables a mis condiciones (tiempo – espacio – recursos).

Elemento de competencia:

3.1 Plantear una calendarización mensual de actividades diarias, donde identifique en qué momento, donde y con quien(es) puede practicar actividades físico deportivas para su viabilidad de ponerse en práctica y fortalecimiento de hábitos personales de actividad física.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
6. Calendario mensual diseñado con el propósito de programar sus clases y actividades lo más cercano a su horario y gustos.	- Planificación mensual de actividades diarias en donde se incluya la práctica de actividades físico deportivas. - Contempla el uso de instalaciones deportivas necesarias para su implementación (gimnasios, parques, canchas, deportivos, etc.). - Contempla el uso del material deportivo necesario para su práctica (balones, pelotas, conos, cronómetro, ropa y calzado deportivo, etc.). - Realiza un diagnóstico de su condición física. - Realiza una evaluación final.	- Seleccionar las actividades físicas que más le gusten. - Marcar en un calendario los horarios y días que puede realizar la actividad física. - Establecer en un calendario los días del diagnóstico y evaluación final. - Seleccionar una prueba física que mida la capacidad aeróbica. - Diseñar una calendarización, conscientes de las responsabilidades diarias y tiempos libres tomando como referencias las actividades anteriores.	- Conocimientos práctico y teórico sobre diversos deportes y/o actividades. - Conocimiento de los materiales requeridos para cada deporte y/o actividad practicada. - Forma de jugar el deporte y/o actividad en particular siguiendo las reglas y normativas correspondientes a cada una. - Practicar valores del trabajo colectivo en las actividades organizativas de los estudiantes. - Pruebas físicas para valorar la capacidad aeróbica.	- Formato de programación de actividades. (Proporcionado por el docente y/o elaborado por el estudiante)- - Calendario fechas correspondientes a la programación de actividades deseada.

Elemento de competencia: 3.2 Promover la salud en su entorno escolar y/o social informando de los beneficios de obtener y mantener un estilo de vida activo que vincule a la integración y participación de un sector en particular, a programas o proyectos relacionados a la actividad deportiva de la propia institución (UANL/ DES) e incluso regionales, nacionales e internacionales logrando así dar alternativas deportivas que mejoren los hábitos de salud en la sociedad.				
Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Recursos
7. Proyecto de investigación con evidencias (fotografía y videos) sobre actividades de la institución o del CONADE u otro organismo nacional e internacional.	• Planteamiento o formulación de un problema. • Importancia y justificación del problema identificado. • Información que identifique a la institución. • Ubicación, nombre de directivos o responsables, forma de trabajar, proyectos actuales o acciones actualmente realizadas, cronograma de actividades presentes y/o futuras y logros alcanzados y mayores obstáculos para lograr su finalidad. • Conclusión de investigación en base a acciones que considere el estudiante influyen en la solución de la o las problemáticas detectadas.	• Realizar la lectura “Proyecto” identificando lo más importante sobre el concepto y los componentes del proyecto. • Realizar un esquema sobre los componentes del proyecto. • Elabore un cuadro y defina las siguientes preguntas: ¿Cómo define un proyecto? ¿En educación física, cuál es la utilidad de trabajar por proyectos? • Identifiquen un tema de relevancia social que consideren prioritario por la problemática del contexto social en donde se desempeñan. • Búsqueda de instituciones que fomenten el deporte • Investigar sobre proyectos o programas deportivos de la institución o de CONADE. • Elijan un tema y trabaje un proyecto especificando el tema, los propósitos, los aprendizajes esperados y las acciones a desarrollar para la organización del proyecto.	• Metodología para la planificación de proyectos. • Información de instituciones deportivas. • Propuestas deportivas de la institución investigada. • Procedimientos de realización de una aproximación a la investigación. • Desarrollo de un espíritu propositivo. • Actitud de búsqueda de información y de justificación de propuestas planteadas por el o la estudiante.	• Propuestas de acondicionamiento de la facultad o de instituciones u organizaciones deportivas. • Aula inteligente. • Libro de texto. • Plataforma Nexus. • Rotafolio.

7.- Evaluación integral de procesos y productos (ponderación/evaluación sumativa).

Evidencia 1: Tabla de definiciones.	5 %
Evidencia 2: Reflexión sobre beneficios del deporte.	5 %
Evidencia 3: Exposición de la relación entre la educación física y la profesión expuesta.	5 %
Evidencia 4: Participación en actividades físico-deportivas.	15 %
Evidencia 5: Programación de actividades diarias.	5 %
Evidencia 6: Diagnóstico de su condición física y compañeros.	25 %
Evidencia 7: Investigación sobre proyectos deportivos.	10 %
PIA. Participación en Campaña o evento deportivo.	30%
Total	100%

8.-Producto integrador de la unidad de aprendizaje:

PIA: Participar en una campaña o evento que promocióne en un contexto determinado y sector de población específico (Facultad, colonia, casa hogar, etc.) opciones deportivas que contribuyan al bienestar de dicho sector con la finalidad de hacer consciencia sobre la diversidad de deportes y espacios disponibles para inscribirse en ellos y adaptarlos a su estilo de vida.

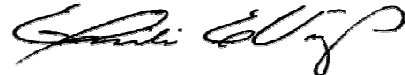
9.- Fuentes de apoyo y consulta (bibliografía, hemerografía, fuentes electrónicas):

Alvarez, J. 2004. Los jóvenes y sus hábitos de salud. Una investigación psicológica e intervención educativa. Trillas.

Cantera, M. A. Y Devis. La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar, implicaciones y propuestas a partir del estudio realizado entre adolescentes. Apuntes Educación Física y Deportes.

Ceballos, O. 2002. Actividad y Condición física en escolares adolescentes de las ciudades de Monterrey, México y Zaragoza, España. . Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.

Ceballos. O. Pérez, J.A, Medina, M. y Segura, J. 2005. Como medir la actividad física de los escolares. En García C. H., Montalvo J. et al. La actividad física y la psicología en el deporte. Publicaciones UANL.

Área Curricular Formación General Universitaria Aprobado por el H. Consejo Universitario, el 9 de junio de 2005	Vo. Bo.  Q.F.B. Emilia E. Vásquez Farías Directora de Estudios de Licenciatura
--	--