

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

**COLEGIO DE: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: EDUCACIÓN FÍSICA V**

**CLAVE: 1513**

**AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: QUINTO**

**CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: OBLIGATORIA**

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICO-PRÁCTICA**

	TEÓRICAS	PRÁCTICAS	TOTAL
No. de horas semanarias	01		01
No. de horas anuales estimadas	30		<b>30</b>
<b>CRÉDITOS</b>	S/C	0	S/C

## 2. PRESENTACIÓN

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

La Educación Física V es una asignatura obligatoria, del núcleo Formativo-cultural, perteneciente al tronco común de quinto año de bachillerato integrante del área de las Ciencias Biológicas y de la Salud.

### **b) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.**

El curso de Educación Física V forma parte de las materias del tronco común de quinto año del bachillerato, y permitirá que el alumno adquiera una cultura física que se traduzca en la comprensión de la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico y la recreación por medio de la práctica deportiva en su ámbito de desarrollo dentro y fuera de su plantel.

Las innovaciones que presenta el programa son:

- a). Se abandona la práctica de un adiestramiento deportivo para dar paso a una materia académica, lo cual permitirá al alumno una formación más integral, dado que se buscará que aplique los conocimientos, habilidades, destrezas y experiencias adquiridas en esta materia, y otras relacionadas en favor de su mejor desarrollo físico y por tanto social.
- b). La secuencia de las unidades lo cual no implica un seguimiento lineal, ya que la quinta unidad deberá abordarse durante todo el curso y de manera modular y a ella se integrarán los conocimientos y habilidades del resto de las unidades, de acuerdo al criterio del profesor, las condiciones del grupo y de las instalaciones propias para el desarrollo de ellas.

Propósitos:

Durante el desarrollo del curso el alumno conocerá la importancia que tiene la educación física y en qué consiste; que conozca su estado físico corporal, como impacta en él la nutrición, su higiene y el medio ambiente que lo rodea, el que adquiera y desarrolle armóticamente habilidades físicas para ser creativo, que por medio de la actividad física adquiera un proceso de adaptación, que se conozca y que se acepte tal como es, y por último, que mediante la práctica de los deportes básicos escolares pueda satisfacer su gusto, escogiendo el de su predilección para divertirse y recrearse sin que necesariamente tenga que ser jugador de selección. Teniendo mucho cuidado en que no se repitan lo visto en el año anterior, esto es, darle al alumno los elementos técnicos de los deportes para que participe más en el juego, técnicamente hablando.

Las estrategias de evaluación que miden estos aspectos del perfil, deberán considerar lo siguiente:

Será capaz de diseñar su propio programa de entrenamiento físico para desarrollarlo en su vida cotidiana.

Comprenderá mejor sus conocimientos de lenguajes y métodos y técnicas básicas inherentes a la materia de Educación Física así como las reglas básicas de la investigación de la misma.

Habrán adquirido conciencia de la importancia de preservar su salud física y mental, condición indispensable de su desarrollo personal y profesional.

Estará más preparado en la investigación y en la experimentación educativa.

Desarrollará la conservación y fortalecimiento de la salud física y mental.

Contribuirá positivamente al desarrollo y crecimiento sano del alumno.

Destacará el valor que posee la actividad física y el ejercicio moderado y frecuente.

Favorecerá la autoestima en los alumnos cuando realizan actividad física.

Proporcionará el conocimiento teórico y práctico sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud, que le capacite para la elaboración de su propio programa de entrenamiento físico.

Habrán adquirido una conciencia crítica en el alumno respecto de la relación del ejercicio físico y la salud.

### c) **Características del curso o enfoque disciplinario.**

La Escuela Nacional Preparatoria, tiene como objetivo la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto la educación física es fundamental en el nivel bachillerato, dada las necesidades psicofísicas de los alumnos. Por ello, debe fomentar los hábitos preventivos y conservadores de la salud y desarrollar los aspectos determinantes de la personalidad, teniendo así un dominio cognoscitivo, psicomotor y afectivo que incide en la personalidad individual y colectiva.

La Educación Física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios físicos se seleccionan para proporcionar al alumno los elementos substanciales que le permitan obtener una mejor calidad de vida. La organización del contenido de esta asignatura se hizo tomando en cuenta lo anterior y considerando las nociones básicas y principios integradores de la misma.

Debe destacarse que los nuevos laboratorios LACE y de creatividad podrán ser un importante apoyo en algunos temas del programa, dependiendo del proyecto del profesor y en interrelación con las asignaturas del área de Ciencias naturales, se solicitará el acceso a ellos para el uso adecuado.

#### Propósitos:

En la primera unidad el alumno reconocerá la importancia que tiene la actividad física para obtener una buena salud. Asimismo tendrá la capacidad de diseñar, conjuntamente con el profesor el programa de ejercicio físico más adecuado a sus necesidades y capacidades.

En la segunda unidad, el alumno podrá relacionar los conocimientos básicos de la nutrición con el rendimiento físico y la higiene

En la tercera unidad, el alumno manifestará su personalidad y sensibilidad por medio de la expresión corporal, recreación y actividad física, lo que favorecerá a la comunicación en el medio social en el que se desenvuelve.

En la cuarta unidad, el alumno incrementará el desarrollo de sus cualidades físicas, para integrarlas con las áreas cognoscitiva, afectiva y psicomotriz.

En la quinta unidad, el alumno optimizará sus movimientos a través de la Educación Física para lograr un desarrollo y crecimiento sano.

### d) **Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.**

#### Antecedentes:

Educación Estética y Artística IV, por su vinculación con la educación psicomotriz.

Educación Física IV, Física III, por la interacción de los fenómenos que intervienen en el movimiento del cuerpo humano.

#### Paralelas:

Actividades Estéticas y Artísticas V.

Biología IV, por la relación que mantiene con los temas de la nutrición y el medio ambiente.

Educación para la Salud, por su estrecha vinculación con la Anatomía, Fisiología e Higiene.

Química III porque contribuye a comprender mejor los intercambios químicos en el organismo.

#### Consecuentes:

Biología V, porque retoma los aspectos de la nutrición, el metabolismo y la contaminación para un análisis más profundo.

Física IV, porque contribuirá a entender mejor los fenómenos biomecánicos del cuerpo humano.

Temas Selectos de Morfología y Fisiología, por su estrecha vinculación con la anatomía, fisiología e higiene.

Química IV, porque habrá experimentado en su organismo cambios producto de la bioquímica

Higiene Mental, le proporciona al alumno los elementos de análisis y reconocimiento de la conducta individual y grupal.

## 2. PRESENTACIÓN

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

La Educación Física V es una asignatura obligatoria, del núcleo Formativo-cultural, perteneciente al tronco común de quinto año de bachillerato integrante del área de las Ciencias Biológicas y de la Salud.

### **b) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.**

El curso de Educación Física V forma parte de las materias del tronco común de quinto año del bachillerato, y permitirá que el alumno adquiera una cultura física que se traduzca en la comprensión de la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico y la recreación por medio de la práctica deportiva en su ámbito de desarrollo dentro y fuera de su plantel.

Las innovaciones que presenta el programa son:

a). Se abandona la práctica de un adiestramiento deportivo para dar paso a una materia académica, lo cual permitirá al alumno una formación más integral, dado que se buscará que aplique los conocimientos, habilidades, destrezas y experiencias adquiridas en esta materia, y otras relacionadas en favor de su mejor desarrollo físico y por tanto social.

b). La secuencia de las unidades lo cual no implica un seguimiento lineal, ya que la quinta unidad deberá abordarse durante todo el curso y de manera modular y a ella se integrarán los conocimientos y habilidades del resto de las unidades, de acuerdo al criterio del profesor, las condiciones del grupo y de las instalaciones propias para el desarrollo de ellas.

Propósitos:

Durante el desarrollo del curso el alumno conocerá la importancia que tiene la educación física y en qué consiste; que conozca su estado físico corporal, como impacta en él la nutrición, su higiene y el medio ambiente que lo rodea, el que adquiera y desarrolle armónicamente habilidades físicas para ser creativo, que por medio de la actividad física adquiera un proceso de adaptación, que se conozca y que se acepte tal como es, y por último, que mediante la práctica de los deportes básicos escolares pueda satisfacer su gusto, escogiendo el de su predilección para divertirse y recrearse sin que necesariamente tenga que ser jugador de selección. Teniendo mucho cuidado en que no se repitan lo visto en el año anterior, esto es, darle al alumno los elementos técnicos de los deportes para que participe más en el juego, técnicamente hablando.

Las estrategias de evaluación que miden estos aspectos del perfil, deberán considerar lo siguiente:

Será capaz de diseñar su propio programa de entrenamiento físico para desarrollado en su vida cotidiana.

Comprenderá mejor sus conocimientos de lenguajes y métodos y técnicas básicas inherentes a la materia de Educación Física, así como las reglas básicas de la investigación de la misma.

Habrá adquirido conciencia de la importancia de preservar su salud física y mental, condición indispensable de su desarrollo personal y profesional.

Estará mas preparado en la investigación y en la experimentación educativa.

Desarrollará la conservación y fortalecimiento de la salud física y mental.

Contribuirá positivamente al desarrollo y crecimiento sano del alumno.

Destacará el valor que posee la actividad física y el ejercicio moderado y frecuente.

Favorecerá la autoestima en los alumnos cuando realizan actividad física.

Proporcionará el conocimiento teórico y práctico sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud, que le capacite para la elaboración de su propio programa de entrenam lento fisico.

Habrá adquirido una conciencia crítica en el alumno respecto de la relación del ejercicio fisico y la salud.

### c) **Características del curso o enfoque disciplinario.**

La Escuela Nacional Preparatoria, tiene como objetivo la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto la educación física es fundamental en el nivel bachillerato, dada las necesidades psicofísicas de los alumnos. Por ello, debe fomentar los hábitos preventivos y conservadores de la salud y desarrollar los aspectos determinantes de la personalidad, teniendo así un dominio cognoscitivo, psicomotor y afectivo que incide en la personalidad individual y colectiva.

La Educación Física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios físicos se seleccionan para proporcionar al alumno los elementos substanciales que le permitan obtener una mejor calidad de vida. La organización del contenido de esta asignatura se hizo tomando en cuenta lo anterior y considerando las nociones básicas y principios integradores de la misma.

Debe destacarse que los nuevos laboratorios LACE y de creatividad podrán ser un importante apoyo en algunos temas del programa, dependiendo del proyecto del profesor y en interrelación con las asignaturas del área de Ciencias naturales, se solicitará el acceso a ellos para el uso adecuado.

Propósitos:

En la primera unidad el alumno reconocerá la importancia que tiene la actividad física para obtener una buena salud. Asimismo tendrá la capacidad de diseñar, conjuntamente con el profesor el programa de ejercicio físico más adecuado a sus necesidades y capacidades.

En la segunda unidad, el alumno podrá relacionar los conocimientos básicos de la nutrición con el rendimiento físico y la higiene

En la tercera unidad, el alumno manifestará su personalidad y sensibilidad por medio de la expresión corporal, recreación y actividad física, lo que favorecerá a la comunicación en el medio social en el que se desenvuelve.

En la cuarta unidad, el alumno incrementará el desarrollo de sus cualidades físicas, para integrarlas con las áreas cognoscitiva, afectiva y psicomotriz.

En la quinta unidad, el alumno optimizará sus movimientos a través de la Educación Física para lograr un desarrollo y crecimiento sano.

### d) **Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.**

Antecedentes:

Educación Estética y Artística IV, por su vinculación con la educación psicomotriz.

Educación Física IV, Física III, por la interacción de los fenómenos que intervienen en el movimiento del cuerpo humano.

Paralelas:

Actividades Estéticas y Artísticas V.

Biología IV, por la relación que mantiene con los temas de la nutrición y el medio ambiente.

Educación para la Salud, por su estrecha vinculación con la Anatomía, Fisiología e Higiene.

Química III porque contribuye a comprender mejor los intercambios químicos en el organismo.

Consecuentes:

Biología V, porque retoma los aspectos de la nutrición, el metabolismo y la contaminación para un análisis mas profundo.

Física IV, porque contribuirá a entender mejor los fenómenos biomecánicos del cuerpo humano.

Temas Selectos de Morfología y Fisiología, por su estrecha vinculación con la anatomía, fisiología e higiene.

Química IV, porque habrá experimentado en su organismo cambios producto de la bioquímica

Higiene Mental, le proporciona al alumno los elementos de análisis y reconocimiento de la conducta individual y grupal.

e) Estructuración listada del programa.

Las Unidades son:

Primera Unidad: Inducción a la Educación Física y evaluación II.

Segunda Unidad: Nociones generales de nutrición e higiene II.

Tercera Unidad: Desarrollo armónico de las habilidades físicas para la creatividad II.

Cuarta Unidad: Proceso de adaptación a la actividad física II.

Quinta Unidad: Desarrollo deportivo II.

### 3. CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) Primera Unidad: Inducción a la Educación Física y evaluación II.

#### b) Propósitos:

A través de la aplicación de instrumentos de evaluación se reconocerá el estado físico de los alumnos, para que mediante la elaboración y aplicación de su propio programa, se obtenga la optimización y desarrollo de las actividades físicas y el aumento de la capacidad física.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DELCONTENIDO	E S T R A T E G I A S D I D A C T I C A S	
02	Nociones específicas de la Educación Física.	Antecedentes históricos y origen de diferentes disciplinas o escuelas de enseñanza deportivas impartidas en la Escuela Nacional Preparatoria.	~ Se sugiere: (actividades de aprendizaje) Que el profesor exponga los puntos centrales sobre la unidad. Que el alumno realice una investigación bibliográfica o de campo, rescatando los aspectos históricos mas relevantes.	8 13 15
	Evaluación funcional, elementos y componentes	Conocimiento de los elementos de la evaluación funcional y su aplicación y desarrollo. Estado, capacidad y desempeño físico.	Con base en la estrategia anterior y guiados por el profesor, los alumnos realizarán una mesa redonda y confrontarán la información con los demás para llegar a conclusiones. Previa investigación de los protocolos de evaluación, de las técnicas y procedimientos de medición y manejo de instrumentos conjuntamente con el profesor desarrollen el propio programa.	
	Preparación física y lécnicas de las disciplinas deportivas.	Fases del entrenamiento: preparación física general, preparación física especial, dosificación de las cargas de trabajo. Las técnicas de las disciplinas deportivas como medios para la preparación física.	El alumno diseñará y aplicará un programa de entrenamiento, utilizando las disciplinas deportivas como medios para el desarrollo de la preparación física.	

#### e) Bibliografía:

8. Pila, Teleña, *Educación física y deportiva*. Madrid, España.
13. Ausubel E., *Psicología educativa*. Trillas.
15. Conn, E. I. y Strumpf, p. k., *Bioquímica fundamental*. México, Limusa, 1976.

a) Segunda Unidad: Nociones generales de nutrición e higiene II.

**b) Propósitos:**

En esta unidad el alumno:

1. Aplicará los conocimientos sobre nutrición e higiene en el análisis de la relación entre la actividad física, el gasto energético y la recuperación funcional.
2. Reforzará sus conocimientos sobre las medidas higiénicas y aplicará y respetará los reglamentos correspondiente.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
04	Relación del proceso metabólico y la actividad física.	Dentro de este contenido se abordarán los conceptos del: metabolismo: anabolismo y catabolismo, encontrando la influencia de la actividad física y deportiva del alumno.	Se sugiere una exposición del profesor para establecer los conocimientos fundamentales del tema. El alumno investigará, y con base en el programa de Biología IV confrontará la información obtenida con la repercusión e influencia de la actividad física y deportiva que ejerce en el organismo.	<b>1</b> 19 20 21
	Gasto energético.	Dentro de este contenido, el alumno conocerá el gasto energético dentro de la actitud sedentaria de la vida cotidiana, de la vida profesional y deportiva, así como la transformación de los alimentos en fuente de energía, el ejercicio como factor de rendimiento al consumo de oxígeno.	El alumno accederá a las fuentes de información de diversa índole para que seleccione las mejores fuentes de energía para el consumo propio. Realice en el salón de clase un cuadernillo para tener esta información siempre a la mano.	
	Higiene aplicada a la Educación física.	Dentro de este tema, el alumno se introducirá en la higiene, encontrando la repercusión que ésta tiene dentro de la Educación Física. Tomando en cuenta los sistemas: músculo-esquelético, cardio-respiratorio y sistema nervioso.	Profesor y alumno: se abocarán a buscar especialistas e instituciones, que satisfagan las inquietudes, incógnitas y necesidades, por medio de conferencias, pláticas, visitas, proyecciones de vídeo, que en ese momento demande el alumno, la sociedad y la institución.	



a) **Tercera Unidad:** Desarrollo armónico de las habilidades física. para la creatividad II.

## b) Propósitos:

La expresión corporal, que en su forma organizada es multifacética, engloba la sensibilidad y la conciencia del individuo para expresarse a través de sus actitudes, gestos y acciones cotidianas, lo que le permite comunicar-crea-compartir e interactuar con la sociedad en la que vive.

Incrementar, desarrollar y fortalecer las posibilidades de movimiento para contribuir a mejorar la expresión del cuerpo humano.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
04	Movimiento lento.	En el desarrollo de esta unidad el alumno realizará actividades de expresión corporal, ESTRATEGIAS que es un lenguaje a través del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, y que se integra a otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura.	Se sugiere que el alumno, bajo la supervisión del profesor: -Participe en sesiones prácticas de expresión corporal, en las cuales cada uno de ellos exprese a través del movimiento; gestos, actitudes, pensamiento, lo que imagina y siente con determinados tipos de música. -Representaciones de una obra de teatro película o poesía utilizando el lenguaje del movimiento y de la expresión gestual. -Afirmar su identidad para que sea capaz de adaptarse a toda situación y nueva norma, mediante la práctica de movimientos de expresión corporal con música o cualquier otro tipo de implemento.	2 3 4 17 21

## c) Bibliografía:

2. Gunter, Baumler y Claus, Schneider, *Biomecánica deportiva, fundamentos para el estudio y la práctica*. Ediciones Roca, 1989.
3. Guytón, A., C. Dr. *Fisiología humana*, Interamericana, 6a. edición.
4. Hegedus, Jorge, *de Enciclopedia de la realización deportiva*. Stadium. I.a. de. 1977.
17. Fucci Di Sergio Benigni Mario. *Mecánica del aparato locomotor aplicada al condicionamiento deportivo*. Italia, Escuela Deportiva.
21. Maslow, A., *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, Trillas, 1988.

a) Cuarta Unidad: Proceso de adaptación a la actividad física II.

**b) Propósitos:**

Desarrollar las cualidades físicas del alumno para su aplicación en las diferentes funciones deportivas, aplicadas al juego o en actividades recreativas sociales.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDACTICAS (actividades de aprendizaje)	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>
5	Adecuación física específica.	En esta unidad se pretende llegar a la conceptualización de:	Bajo la supervisión del profesor, el alumno realizará las actividades siguiente:	3
		Adecuación física específica (AFE).	Trabajos en circuito para el desarrollo de las cualidades físicas.	6
		Carga, volumen e intensidad.	Ejercicios específicos de cada cualidad física. individual y grupal.	7
		Principios de carga de trabajo físico.	Ejercicios específicos de cada cualidad: física por separado y global.	23
		Medios y métodos de entrenamiento deportivo o práctica deportiva.	Sistema de carreras por intervalos y <i>fartlek</i> . Videos e investigación documental, con la finalidad de que los alumno reafirmen los ejercicios realizados anteriormente.	
		Dosificación de cargas.		
		Contribuirá al desarrollo de la educación] física. y deportiva personal.		

**c) Bibliografía:**

3. Guytón, A. C. Dr., *Fisiología humana*. Interamericana, 6a. edición.

6. Morales Córdoba, Jesús, *Educación física escolar*. Gobierno del Estado de Veracruz.

7. Nikerson, R., *Enseñar apensar*. Barcelona, Paidós, 1987.

23. Rasch, P. J. y Burke R. K., *Kinesiología y anatomía aplicada*. Ciencias del Movimiento Humano A, 4a. Edición.

a) Quinta Unidad: Formación deportiva II.

**b) Propósitos:**

Reforzar el conocimiento de los fundamentos técnicos de los deportes básicos para mejorar la calidad del movimiento y perfeccionar su ejecución

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
15	Atletismo.	Aplicación del reglamento en situaciones de juego.	En esta unidad el alumno, con la conducción adecuada del profesor:	5
	Basquetbol.		Hará el uso correcto del material didáctico, de preferencia de los deportes básicos	8
	Fútbol Asociación.	Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos anteriores y aplicación de las segunda parte de los mismos.	Realizará investigaciones bibliográficas y de campo para ampliar más sus conocimientos sobre las tácticas de los deportes básicos de su predilección.	9
	Gimnasia.			10
	Natación.	Prevención y tratamiento de lesiones durante la práctica deportiva.	Se efectuarán actividades demostrativas donde aprecie la complejidad del deporte en su práctica.	11
	Voleibol.	Primeros auxilios.	Participará en técnicas grupales para analizar las características, los fundamentos y el reglamento de los deporte básicos.	12
		Organización y administración de la práctica deportiva.	Participará en la organización y práctica de torneos internos para dominar las técnicas fundamentales de su deporte favorito. Profesor y alumnos diseñarán un programa para abordar temas sobre lesiones deportivas y nociones de primeros auxilio.	20

**c) Bibliografía:**

5. Mcardle, W. D., Katch F. Y. y Katch V. L., *Fisiología del ejercicio, energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza editorial S. A. 1990.
8. Pila Teleña *Educación física y deportiva*. Madrid, España.
9. Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
10. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
11. Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
12. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.
20. Holum, J. R., *principios de fisicoquímica, química orgánica y bioquímica*. México, Lim usa, 1990.

## 4. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

### Básica:

1. Gollnick, P.D., Astrand P. O. y Jarmansen, L., *Esfuerzo físico y fatiga*. México D.F., IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados, Depto. Ciencias Filosóficas, 1984.
2. Gunter, Baumler y Claus, Schneider, *Biomecánica deportiva. Fundamentos para el Estudio y la Práctica*. Ediciones Roca, 1989.
3. Guzmán, A. C. Dr., *Fisiología humana*. Interamericana, 6a. edición.
4. Hegedus, Jorge de, *Enciclopedia de la musicalización deportiva*. Stadium. la. de. 1977.
5. McArdle, W. D., Katch F. Y. y Katch V. L., *Fisiología del ejercicio. Energía, Nutrición y Rendimiento*. Alianza editorial S. A. Madrid 1990.
6. Morales Córdoba, Jesús, *Educación física escolar*. Gobierno del Estado de Veracruz.
7. Nikerson R., *Enseñar a pensar*. Barcelona, Paidós, 1987.
8. Pila, Teleña, *Educación física y deportiva*. Madrid, España.
9. Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
10. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
11. Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
12. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.

### Complementaria:

13. Ausubel, E., *Psicología educativa*. Trillas.
14. Carter J. E. L. Dr., *Kinanthropometry notes* Department of Physiol Education, San Diego State University, Septiembre de 1982.
15. Conn, E. I. y Strumpf, p. k., *Bioquímica fundamental*. México, Limusa, 1976.
16. Faure, Edgar, *Desarrollo del sistema*. 6 e.
17. Fucce, Di Sergio Benigni Mario, *Mecánica del aparato locomotor aplicada al condicionamiento muscular*. Italia, Escuela Deportiva.
18. Gardner, E. Gray D. J. y Orahilly R., *Anatomía*. Salvat Editores, 2a de. 1971.
19. Gold, M. *Procesos energéticos de la vida. fotosíntesis*. Trillas 1983.
20. Holum, J. R., *Principios de fisicoquímica, química orgánica y bioquímica*. México, Limusa, 1990.
21. Maslow A. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México D.F., Trillas 1988.
22. Piaget J. *La equilibración de las estructuras cognitivas*. Madrid, Siglo XXI, 1978.
23. Rasch, P. J. y Burke, R. K., *Kinesiología y anatomía aplicada. Ciencias del Movimiento Humano*. A. 4a. Edición.
24. Skinner, B. F., *La tecnología de la enseñanza*. Barcelona España, Labor, 1970.
25. Programa de Actividades del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la ENP 1990, 91 y 92.

## 5. PROPUESTA GENERAL DE EVALUACIÓN

### a) Actividades o factores.

El alumno en su tránsito por este grado demostrará su capacidad de acción, su mayor coordinación motriz, su madurez musculo-esquelética, su capacidad de análisis e interpretación de la información adquirida mediante la aplicación de dichos conocimientos a la acción concreta. Estas actividades se sugiere que sean evaluadas de manera individual y por equipos durante todo el desarrollo de las cinco unidades, así como un ejercicio permanente de la planeación del curso.

Sugerencias de actividades a evaluar:

- a) Exámenes teóricos: individuales y por equipo.
- b) Exámenes prácticos: individuales y por equipo.
- c) Trabajo de investigación (experiencial o bibliográfico)
- d) Ejercicios en clase.

### b) Carácter de la actividad.

- a) Exámenes teóricos y prácticos individuales.
- b) Trabajo individual y por equipos.
- c) Trabajo de investigación individual o en equipos.
- d) Ejercicios en clase individual, en equipo o grupal.

### c) Periodicidad.

- a) Exámenes teóricos y prácticos cada vez que el profesor termine una actividad en función de la cantidad de información que el alumno haya manejado.
- b) Trabajo de investigación constante durante la unidad, dentro y fuera de la clase.
- c) Tareas fuera de clase permanentemente durante la unidad.

### d) Porcentaje sobre la calificación sugerido.

El profesor al iniciar el curso establecerá el porcentaje que a cada unidad de las actividades le será otorgado para obtener

- a) En la aplicación práctica 50%.
- b) En la aplicación teórica 50%.

## 6. PERFIL DEL ALUMNO EGRESADO DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Educación Física II, contribuye a la construcción del perfil general del egresado de la siguiente manera, que el alumno:

Adquiera conocimientos históricamente hablando, sobre las disciplinas deportivas impartidas en la Escuela Nacional Preparatoria; habiendo adquirido una identidad con su institución.

Adquiera los conocimientos que lo lleven a aplicar correctamente los elementos de la evaluación funcional, conociendo su estado, desempeño y capacidad física.

Utilice las enseñanzas adquiridas para que aplique debidamente una preparación física general y especial; así como la dosificación correcta de las cargas de trabajo que se demande.

Incremento mejor sus conocimientos biológico sobre el metabolismo y la influencia de este en el ejercicio físico, de cómo el gasto energético repercute en actitud sedentaria y la diferencia con una actitud deportiva, entenderá que tan importante es la transformación de los alimentos como fuente de energía.

Conocerá mejor la repercusión que tiene una adecuada higiene deportiva, personal y familiar.

Será capaz de expresarse corporalmente logrando con esto un lenguaje que puede ser o no deportivo.

Aplicará correctamente los conceptos de una adecuación física especial; la aplicación correcta en las cargas, volumen e intensidad en el trabajo físico basándose en sus principios.

Aplicará los medios y los métodos del entrenamiento deportivo, lo que lo llevará a diseñar su propio programa de entrenamiento.

Adquiera un mejor conocimiento de los elementos técnicos de la ofensiva y la defensiva de los deportes básicos; así como sus reglas en situaciones de juego; además de tener los conocimientos elementales para tratar las lesiones durante la práctica deportiva.

## 7. PERFIL DEL DOCENTE

### **Características profesionales y académicas que deben reunir los profesores de la asignatura.**

El curso deberá ser impartido por profesores que tengan como mínimo el título de licenciatura o profesor en la carrera de Educación física.

Los profesores deben cumplir con lo establecido en el Estatuto de Personal Académico (EPA) y en el Sistema de Desarrollo del Personal Académico de la Escuela Nacional Preparatoria (SIDEPA). Participar permanentemente en los programas de formación y actualización de la disciplina, que la Escuela Nacional Preparatoria pone a su disposición.