



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
COORDINACIÓN GENERAL DE LA DIVISIÓN DEL BACHILLERATO

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Clave	Semestre
Educación Física I	1-UAFT-21	1

Carácter	Obligatoria Tronco Común	Tipo	Teórico

Unidades de Aprendizaje antecedentes	Unidades de Aprendizaje consecuentes
	Educación Física II

Horas teóricas	Horas prácticas	Total de horas por semana	Semanas por semestre	Total de horas por semestre	Valor en créditos
1	1	2	16	32	4

Autores del programa	Fecha de elaboración		Fecha de visto bueno del Consejo Académico de Bachillerato
Ruth Huipe Estrada	3 de septiembre de 2020		2 de febrero de 2021
Revisores del programa	Fecha de revisión	Porcentaje de ajuste	Fecha de visto bueno del Consejo Académico de Bachillerato



2. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

Propósito y vinculación con el perfil del egresado (justificación de la UA)

El propósito de esta unidad de aprendizaje consiste en reconocer y aplicar estilos de vida saludables para general bienestar físico y emocional mediante la práctica sistemática de la actividad física generando el desarrollo integral del individuo.

Por tanto, se vincula de manera directa con las siguientes competencias genéricas del perfil del egresado:

- Ejecuta estilos de vida saludable, asumiendo de forma consciente y responsable su bienestar físico y emocional mediante la formación socioemocional.
- Trabaja en equipo de manera colaborativa y respetuosa para desarrollar diversas tareas que correspondan a su edad y entorno con un enfoque hacia el bien común.
- Implementa acciones de responsabilidad social en su vida cotidiana con respecto del daño ambiental y el desarrollo sustentable a partir de la toma de conciencia de sus implicaciones económicas, políticas y sociales en un contexto global.

Propuesta didáctico-metodológica

Presencial:

- Exposiciones en equipo.
- Resolución de problemas.
- Aprendizaje cooperativo.
-

Virtual:

Análisis de videos
Investigación digital

Descripción de actividades específicas en las que incorporará al menos dos de los tópicos de formación integral: identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género, educación inclusiva

Participar en eventos deportivos y recreativos de actividad física organizados por la universidad, generando identidad nicolaita



3. Competencias a desarrollar

Eje formativo
Formativo Complementario Transversal
Competencias disciplinares
Desarrolla habilidades físicas condicionales, para el mejoramiento de su salud, mediante la práctica cotidiana y el acercamiento a la cultura deportiva básica.

4. Perfil académico del docente

Grado académico:	Licenciatura en Educación Física.
Experiencia:	Al menos dos años de experiencia académica en el área.

5. Temas y subtemas

Temas	Subtemas
1. Introducción	1.1. Conceptos generales de Cultura Física: 1.2. Dimensiones del Deporte. 1.3. Concepto y relación entre Actividad Física y Condición Física. 1.4. Tendencias de la Educación Física. 1.5. Concepto de Recreación.



2. Conocimiento y dominio del cuerpo mediante la actividad física.	2.1. Beneficios de la Actividad Física en la salud. 2.2. Factores fisiológicos involucrados en la práctica de la actividad física. 2.3. Actividad física y alimentación saludable. 2.4. Conocimiento de las recomendaciones de organizaciones internacionales respecto de la práctica de la actividad física. 2.5. Capacidades físicas y su desarrollo. 2.6. Experimentar actividades físicas que favorezcan el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.
3. Evaluación de la condición física.	3.1. Concepto de desempeño físico. 3.2. Evaluaciones del desempeño físico. 3.3. Autoconocimiento de las posibilidades físicas a través de las diferentes evaluaciones.
4. Desarrollo de la condición física.	4.1. Los componentes de un programa de actividad física. 4.2. Pruebas de desempeño físico. 4.3. Planificación de un programa de actividad física. 4.4. Desarrollo, seguimiento, y evaluación. 4.5. Interpretación de resultados de las pruebas.

6. Criterios de evaluación

CRITERIOS A EVALUAR	PORCENTAJE
Participación activa (Lista de cotejo)	25%
Trabajo Colaborativo (Escala estimativa)	25%
Reporte de resultados (Rubrica)	25%
Portafolio de evidencias (Rubrica)	25%
Porcentaje final	100%



7. Fuentes de información

Básica:

Dávila Sosa, Miguel Ángel / Estrada Canton, Guillermo I., Atletismo. Practica Y Enseñanza, Trillas , 2017
González Ravé. José María, Entrenamiento Deportivo, Teoría y práctica, Panamericana primera edición, 2014
Blanca Rangel, Jeanette López, José Tristán, Oswaldo Ceballos, Rosa Cruz, Medina, Actividad física y deporte, INDE primera edición, 2019
Pacheco Rios, Rosana, Teoría Del Entrenamiento Deportivo, trillas, 2009
Diego Santiago Andrade Naranjo, La educación física, el deporte y la recreación, Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE., 2017
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.
Gunter, Baumler y Claus, Schneider, Biomecánica deportiva. Fundamentos para el Estudio y la Práctica. Ediciones Roca, 1989.
Gu2r~ón, A. C. Dr., Fisiología humana. Interamericana, 6a. edición.
Hegedus, Jorge de, Enciclopedia de la musicalización deportiva. Stadium. la. de. 1977.
Mcardle,W.D.,Katch.Y.y Katch VL., Fisiología del ejercicio. Energía, Nutrición y Rendimiento Itumcmo, Alianza editorial S.A. Madrid 1990

Complementaria:

Morales Córdoba, Jesús, Educaciónfísica escolar. Gobierno del Estado de Veracruz.
Nikerson R., Enseñar apensar. Barcelona, Paidos, 1987.
Pila, Teleña, Educaciónfísicay deportiva. Madrid, España.
Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.