

Subsistema:	BACHILLERATO	Nombre del profesor:	EMMANUEL ALVARO ALARCÓN		
Nombre de la asignatura:	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD	Semestre:	4º	Fecha de elaboración:	FEBRERO 2022
Ciclo Escolar:	2021-2022	Grupo(s):	201	Periodo (fecha):	ENERO - JUNIO
Competencias genéricas:	<p><b>SE AUTODETERMINA Y CUIDA DE SÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elige y practica estilos de vida saludables.</li> </ul> <p>Atributos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</li> <li><b>Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</b></li> <li>Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</li> </ol>				
Competencias disciplinares básicas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.</li> <li><b>Aplica normas de seguridad en el manejo de sustancias, instrumentos y equipo en la realización de actividades de su vida cotidiana.</b></li> </ul>				

<p><b>Competencias disciplinares extendidas BG y BT (9)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.</li> <li>• Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.</li> <li>• <b>Aplica normas de seguridad para disminuir riesgos y daños a sí mismo y a la naturaleza, en el uso y manejo de sustancias, instrumentos y equipos en cualquier contexto.</b></li> </ul>
<p><b>Propósito del Bloque</b></p>	<p>Nivel. Eliminar las posturas incorrectas de su vida cotidiana y en la realización de ejercicio físico, para tener una buena higiene postural y así evitar cualquier tipo de alteración o enfermedad.</p> <p><b>Bloque 1. Los alumnos conozcan la diferencia entre posturas correctas e incorrectas en su vida cotidiana y ser modelo de una buena higiene postural.</b></p>
<p><b>Producto final:</b></p>	<p>1° PARCIAL. CARTEL INFORMATIVO “POSTURAS CORRECTAS E INCORRECTAS EN LA VIDA COTIDIANA”</p> <p>2° PARCIAL. INFOGRAFÍA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO FUNCIONAL Y SU POSTURA CORRECTA EN COMPARACIÓN CON LAS INCORRECTAS.</p>
<p><b>Instrumento de evaluación/criterios de valoración:</b></p>	<p>RUBRICA</p>
<p><b>Eje transversal</b></p>	<p><b>SOCIAL:</b> valores, urbanidad, consumo, derechos humanos, respeto y convivencia.</p> <p><b>SALUD:</b> cuidado del cuerpo humano, a las prácticas de buena alimentación, prevención frente a la drogadicción y educación sexual, entre otras</p>
<p><b>Habilidades socioemocionales (Programa construye-t o que se acordó en Colegiado):</b></p>	<p><b>CONOCE – T. Promueve habilidades para identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones</b></p> <p><b>AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN</b></p> <p><b>Actividad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre una situación de ENOJO, FRUSTRACIÓN, TRISTE, que haya pasado (alumno).</li> <li>• Inflar un globo; jugar con mientras se piensa en esa acción</li> <li>• Cerrar los ojos, pensar en cuál fue la mejor decisión en ese momento. Reventar el globo (grito del alumno).</li> </ul>

Tema/Bloque:	1. Educación postural	Aprendizajes esperados:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce y analiza los conceptos básicos de la educación postural.</li> </ul>			
Contenidos específicos y/o Centrales	Secuencia Didáctica					
	Estrategia	Presencial	Virtual	Fecha	Materiales y recursos didácticos	Producto/Evaluación
	Actividades de inicio					
1.1 Higiene postural en la vida cotidiana	<p>PRESENTACIÓN DE VIDEOS</p> <p>EXPOSICIÓN</p>	<p>1. Se dará la bienvenida grupal al 2° semestre de la asignatura “Desarrollo físico y salud”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación del docente</li> <li>Presentación de los alumnos</li> <li>El docente dará a conocer el objetivo principal del curso – taller.</li> </ul> <p>2. Los alumnos responderán a las siguientes preguntas en su libreta de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Realizas ejercicio? Si o no ¿por qué?</li> <li>Cómo te ves a tus 60 años de edad?</li> <li>¿Crees que la educación postural esté relacionada con la aptitud física y por qué?</li> <li>Los alumnos relacionarán el video antes visto con las preguntas respondidas.</li> </ul>	<p>1. El alumno elaborará la fajilla color (verde) correspondiente al 1er parcial en la libreta de la asignatura.</p> <p>El docente dará a conocer los siguientes datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escala</li> <li>Temario del 1er parcial</li> <li>Forma de la secuencia de trabajo.</li> </ul> <p>2. Los alumnos</p>	<p>24 / ENE</p> <p>31 / ENE</p>	<p>LIBRETA DE TRABAJO</p> <p>DIAPOSITIVAS</p>	<p>Sesión de preguntas.</p>

		<p>3. El docente expondrá en una sesión teórica los conceptos básicos. "Higiene postural". Se expondrán las definiciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación postural</li> <li>• Ergonomía</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Lesión</li> </ul> <p>Principales lesiones por malas posturas.</p>	<p>observarán y escucharán el video "abuelo levanta pesas en navidad para entrenarse" consultado en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4GbqbwNVPc8">https://www.youtube.com/watch?v=4GbqbwNVPc8</a></p>	14 / FEB		Apunte en la libreta de trabajo
<b>Actividades de desarrollo</b>						
<p>FORMAS JUGADAS</p> <p>EXPOSICIÓN</p> <p>PRÁCTICA DEPORTIVA</p> <p>CIRCUITO MOTRIZ</p>	<p>4. Se realizará una exposición general de las diferentes posturas que puede adquirir el ser humano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Clinoposición</u>, "tumbado" o "yacente". <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Decúbito supino</u> (supinación),</li> <li>○ <u>Decúbito prono</u> (pronación),</li> <li>○ <u>Decúbito lateral</u>, "de lado".</li> </ul> </li> <li>• <u>Ortostatismo</u> u <u>ortostasis</u>, vulgarmente "de pie".</li> <li>• <u>Sedestación</u>, "sentado"</li> </ul> <p>Se realizará un juego de velocidad de reacción en donde se les comentará a los alumnos las posturas corporales por su nombre científico y deberán relacionar con la situación didáctica.</p>			21 / FEB	<p>CONOS</p> <p>PLATOS</p> <p>BALONES DE BASQUET BOL</p>	Bitácora de la práctica deportiva.

		<p>5. Los equipos de alumnos expondrán su cartel informativo sobre posturas correctas e incorrectas en la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de las posturas</li> <li>• Posturas correctas</li> <li>• Posturas incorrectas</li> <li>• Lesiones</li> <li>• Consejos y advertencias</li> </ul> <p>El docente estará en todo momento apoyando la exposición de los alumnos</p>		<p><b>28 / FEB</b></p>	<p>DIAPOSITIVAS</p> <p>PIZARRÓN</p> <p>PLUMONES</p>	<p>Cartel informativo impreso.</p>
		<p>6. Se elaborará con los alumnos un cuestionario de 5 preguntas para docentes o administrativos de la escuela.</p>	<p>Se proyectará a los alumnos el siguiente video, consultado en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ygc mGps4V2U">https://www.youtube.com/watch?v=ygc mGps4V2U</a></p>	<p><b>7 / MAR</b></p>		<p>Cuestionario elaborado en su libreta de trabajo.</p>
<b>Actividades de cierre</b>						
ENTREVISTA		<p>7. El alumno deberá aplicar el cuestionario a 2 docentes clase o administrativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• Desarrollo de preguntas.</li> <li>• Consejos de posturas correctas. (fotografías)</li> <li>• Agradecimiento del alumno al docente por su colaboración.</li> </ul>	<p>El alumno deberá realizar el cuestionario de manera formal en hoja / folder.</p>	<p><b>14 / MARZO</b></p>	<p>FORMATO IMPRESO</p>	<p>Cuestionario contestado. Fotografías.</p>

Observaciones:

FECHA DE ENTREGA: \_\_\_\_\_

ELABORÓ

REVISÓ

Vo. Bo.

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA DEL DOCENTE

\_\_\_\_\_  
SUBDIRECTOR ESCOLAR

\_\_\_\_\_  
DIRECTOR ESCOLAR



Actividades de desarrollo					
<p>EXPOSICIÓN</p> <p>PRÁCTICA DEPORTIVA</p> <p>CIRCUITO MOTRIZ.</p> <p>ESTACIONES</p>	<p>4. Los alumnos formarán equipos de 3 o 4 integrantes y escogerán un ejercicio funcional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indagar sobre el ejercicio funcional</li> <li>• Platicar y escoger entre el grupo la estrategia a exponer en la sesión por estaciones.</li> </ul>	<p>La práctica de la activación general puede presentarse en línea, si así se requiere.</p>	<p><b>25 / ABRIL</b></p>	<p>CONOS</p>	<p>Elección del ejercicio físico</p>
	<p>5. Práctica por estaciones. En cada estación estará un ejercicio físico funcional expuesto por los alumnos. Las estaciones deben tener información visual (imágenes) material para la ejecución del ejercicio.</p>		<p><b>02 / MAYO</b></p>	<p>PLATOS</p> <p>BALONES DE BASQUETBOL</p>	<p>Bitácora de la práctica</p>
	<p>6. Realización de una activación física general.</p>		<p><b>09/ MAYO</b></p>	<p>BALONES DE VOLEIBOL</p>	<p>Bitácora de la práctica</p>
	<p>7. Se realizará práctica de deporte de voleibol, valorando las posturas correctas.</p>		<p><b>16 / MAYO</b></p>		<p>Bitácora de la práctica</p>



		8. Se realizará práctica de deporte de baloncesto valorando las posturas correctas.		<b>23 / MAYO</b>		Bitácora de la práctica
<b>Actividades de cierre</b>						
ENTREVISTA		9. El alumno deberá imprimir su infografía elaborada en el proyecto del 2do parcial.		<b>30 / MAYO</b>	LIBRETA Y LAPICEROS.	Sesión (conjunto de ejercicios físicos) en su libreta de trabajo
		10. Los alumnos elaborarán una sesión de ejercicios físicos mediante sus ejemplos.		<b>06 / JUNIO</b>		

Observaciones:

FECHA DE ENTREGA: \_\_\_\_\_

ELABORÓ

REVISÓ

Vo. Bo.

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA DEL DOCENTE

\_\_\_\_\_  
SUBDIRECTOR ESCOLAR

\_\_\_\_\_  
DIRECTOR ESCOLAR