



Universidad  
Autónoma  
de Coahuila

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

INTRODUCCIÓN A LA MATERIA

# EDUCACIÓN FÍSICA

## INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

En este módulo aprenderás sobre la recreación y cómo se desarrolla, siendo una parte importante en la actividad física; también conocerás sobre el acondicionamiento físico y los puntos importantes de este, como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio.

Nos adentraremos a los deportes: fútbol, voleibol y basquetbol, de ellos conocerás sus reglas y fundamentos básicos.

Además, tocaremos el tema de la nutrición y los hábitos de alimentación para complementar una vida saludable.

Es importante conocer también sobre las adicciones y cómo prevenirlas, para estar alertas y mantener, en lo posible una vida sana y sin problemas de salud que nos afecten a largo plazo.

## OBJETIVO GENERAL

El estudiante aborda temas de cultura física, aspectos emocionales y adicciones para mejorar su estilo de vida y sociabilidad a través de actividades físicas, recreativas y la promoción de valores e integración.

## CONTENIDO TEMÁTICA

### Bloque 1: Educación Física y Proyecto de Vida Saludable

- Educación Física.
  - Deporte.
  - Recreación.
  - Capacidad Física.
  - Acondicionamiento físico.
  - Escoltas.
- Pruebas de Capacidad Física.

- Velocidad.
- Fuerza.
- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Equilibrio.

## **Bloque 2: Educación Física, Nutrición y sus Afecciones**

- El fútbol como pre-deporte.
  - Conducción.
  - Recepción y sus tipos.
  - Pase.
  - Tiro y tipos de tiro.
  - Reglas Básicas del Fútbol.
  - Juegos modificados.
- Actividad Física y Nutrición.
  - El IMC.
  - Desórdenes alimenticios.
  - Estilos de Vida Saludables.
  - Los nutrientes Esenciales.
  - Grupos Alimenticios.
  - Pirámide Nutricional, plato del buen comer y jarra del buen beber.

## **Bloque 3: Educación Física, Identificación y Autorregulación de Emociones**

- El voleibol como predeporte.
  - Fundamentos básicos del Voleibol.
  - Reglas básicas del Voleibol.
- Actividad Física y emociones.
  - Estrés.
  - Principales desequilibrios emocionales.
  - Autorregulación.
  - Convivencia.

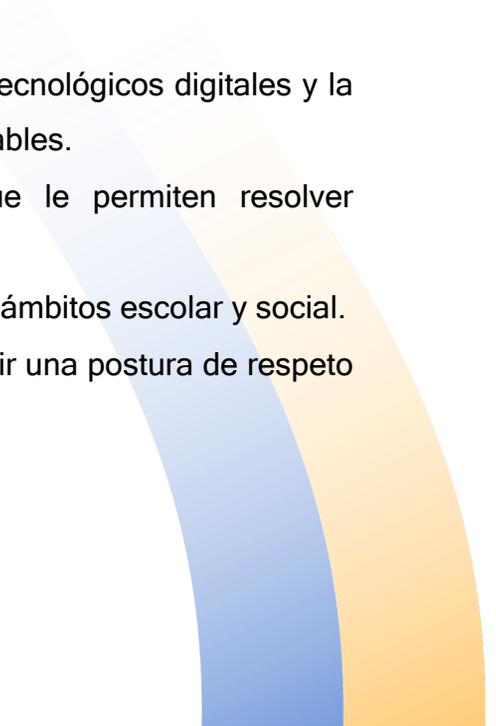
- Actitudes sociales responsables.

#### **Bloque 4: Educación Física y Prevención de Adicciones**

- El basquetbol como predeporte.
  - Fundamentos básicos del Básquetbol.
  - Reblas Básicas del Básquetbol.
- Actividad física, las adicciones y protocolos de actuación.
  - Principales tipos de Adicciones.
  - Clasificación de sustancias tóxicas para el organismo.
  - Prevención de Adicciones.
  - Beneficios del ejercicio físico para la salud.

#### **COMPETENCIAS GENÉRICAS DEL MÓDULO**

El estudiante:

- Se responsabiliza de su propio proceso de aprendizaje y argumenta sus saberes, desarrollando permanentemente nuevos conocimientos.
  - Reconoce el tiempo y el espacio en el que se ha producido el conocimiento y se sitúa respecto al mismo transformando su entorno para el bien común.
  - Examina las diversas expresiones culturales.
  - Construye su conocimiento a través del uso de recursos tecnológicos digitales y la elección de fuentes de información más relevantes y confiables.
  - Desarrolla habilidades superiores del pensamiento que le permiten resolver situaciones problemáticas de forma eficiente.
  - Emprende proyectos de investigación e innovación, en los ámbitos escolar y social.
  - Posee una conciencia cívica y ética, que le permite asumir una postura de respeto ante la diversidad cultural.
- 

- Trabaja colaborativamente en grupos para diversos propósitos, respetando las formas de ser y de actuar de los participantes.
- Toma decisiones de forma asertiva, considerando su equilibrio emocional y racional.
- Reconoce la actividad física y la alimentación equilibrada como un medio para su desarrollo físico y mental.
- Desarrolla su creatividad con disposición e interés hacia la transformación de sí mismo y de su contexto.
- Participa de forma proactiva en la vida académica y social, fomentando la cultura de la paz.
- Asume su compromiso con el desarrollo sostenible y sustentable.
- Practica la honestidad, la responsabilidad, la libertad, la justicia, el respeto, la solidaridad, la tolerancia y el compromiso como valores institucionales, en su ámbito personal y social.

## **EVALUACIÓN GENERAL**

Para la acreditación de este módulo será necesario presentar y aprobar:

- Actividades formativas.
- Actividades integradoras de los 4 bloques.
- Portafolio con las actividades realizadas durante el módulo.
- Proyecto final (se describe más adelante).

**Nota: LA CALIFICACION MINIMA APROBATORIA ES DE 70 SOBRE 100.**

### ***Causa de Evaluación Extraordinaria***

- El alumno no entrega el portafolio de evidencias en la fecha indicada.
- El alumno no ha realizado ninguna entrega o envío de material.
- El alumno no obtiene calificación aprobatoria.

### ***NP (No Presentó)***

- Si el estudiante no cubre al menos con la mitad del portafolio de evidencias se considera NP con derecho a evaluación extraordinaria.

### ***Módulo Recursado***

- Una vez que el estudiante ha presentado su proyecto extraordinario y la calificación no fuese aprobatoria, se procede a realizar de nueva cuenta el módulo en carácter de Recursado.
- Si el estudiante **no aprueba el módulo recursado**, deberá presentar una siguiente evaluación; si esta misma no es aprobada, entonces el alumno es **acreedor de baja del programa**.

| EVALUACIÓN               | VALOR |
|--------------------------|-------|
| BLOQUE 1                 | 15    |
| BLOQUE 2                 | 15    |
| BLOQUE 3                 | 15    |
| BLOQUE 4                 | 15    |
| PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS | 15    |
| PROYECTO FINAL           | 25    |
| <b>TOTAL 100 PUNTOS</b>  |       |

## **PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS**

El portafolio consiste en integrar las actividades realizadas a lo largo del módulo como una forma de evidencia del trabajo realizado.

Para tu Portafolio de Evidencias deberás incluir dentro de una carpeta virtual aquellas actividades que te son indicadas en cada bloque, la cual deberá estar comprimida (en formato .zip) ; esto con la finalidad de que la carpeta pueda subirse a la plataforma.

La **CARPETA GENERAL** deberá ser nombrada de la siguiente forma:

Apellido Paterno+ Primer Nombre +Portafolio de evidencias. Ejemplo:

## *Rodríguez Carlos Portafolio de evidencias*

La CARPETA DE CADA BLOQUE será nombrada de la siguiente manera:

*Apellido paterno + nombre + numero del bloque*

*Rodríguez Carlos B1*

*Rodríguez Carlos B2*

*Rodríguez Carlos B3*

*Rodríguez Carlos B4*

LAS ACTIVIDADES debes de guardarlas de acuerdo como se especificó en cada una de ellas.

LAS ACTIVIDADES debes de guardarlas como se especificó en cada una de ellas.

## **ACTIVIDADES PARA INCLUIR E EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS**

### **BLOQUE I**

- Actividad Integradora 1.
- Actividad Integradora 2.

### **BLOQUE II**

- Actividad Integradora 3.
- Actividad Integradora 4.

### **BLOQUE III**

- Actividad Integradora 5.
- Actividad Integradora 6.

### **BLOQUE IV**

- Actividad Integradora 7.

- Actividad Integradora 8.

### Rúbrica del Portafolio de Evidencias

| CATEGORÍA    | EXCELENTE  | BUENO  | REGULAR   | LIMITADO  |
|--------------|--|--|---|---|
| Organización | La organización de las actividades es completa en orden y los archivos están nombrados de manera correcta de acuerdo a las instrucciones | El acomodo de las actividades está completo, algunos archivos no siguiendo el orden sugerido y todos se encuentran nombrados correctamente | El acomodo de las actividades está completo, algunos archivos no siguen el orden y algunos de los documentos no se encuentran nombrados adecuadamente | Las actividades están incompletas, en desorden y no están nombradas correctamente |
| Actividades  | Integra todas las actividades solicitadas  | Integra la mayoría de las actividades indicadas  | Se integran algunas actividades solicitadas   | Integra muy pocas de las actividades solicitadas                                  |
| Correcciones | Se realizan todas las correcciones señaladas en la retroalimentación   | Realiza la mayoría de las correcciones señaladas en la retroalimentación   | Realiza algunas de las correcciones señaladas en la retroalimentación   | Realiza muy pocas de las correcciones indicadas                                   |

## PROYECTO FINAL

En Power Point realiza una presentación sobre tu deporte favorito en donde desarrolles:

- Historia.
- Reglas y amonestaciones.
- Jugadores o deportistas principales en ese deporte.
- A que liga pertenecen (FMF, NBA, NFL, entre otras).

Mínimo 15 y máximo 20 diapositivas. Agrega imágenes alusivas al tema.

### Rúbrica de Proyecto Final

| CATEGORÍA    | EXCELENTE   | BUENO  | REGULAR   | LIMITADO  |
|--------------|---|--|---|---|
| PRESENTACIÓN | La presentación muestra elementos concordantes con el contenido revisado; utiliza elementos vistosos y logra ser entendida de forma sencilla. | La presentación muestra algunos elementos concordantes con el contenido revisado. Su presentación es vistosa, pero con dificultad para comprenderla. | La presentación muestra algunos elementos concordantes con el contenido revisado. La presentación no es vistosa y se presenta dificultad para comprenderla. | La presentación muestra pocos elementos concordantes con el contenido revisado. No es vistosa y no se logra comprender lo que se intenta mostrar. |

## DINÁMICA DE TRABAJO

Cada bloque consta de los siguientes elementos:

- Contenido Temático: presentación y análisis de conceptos, fundamentos teóricos, implicaciones y aplicaciones del tema al que se refiere el bloque correspondiente.
- Actividades Formativas: aplicación de conocimientos teóricos, que fomenten reflexiones y análisis en torno a los temas del módulo. Se evalúan automáticamente en la Plataforma.
- Actividades Integradoras: aplicación de los conocimientos prácticos adquiridos las cuales son evaluables bajo rúbricas específicas y adquieren una ponderación en la evaluación.
- Las actividades que se presentan dentro del Portafolio de Evidencias deben estar corregidas de acuerdo a la retroalimentación brindada por el facilitador.

Nota: Recuerda que antes de comenzar tu módulo debes leer la lección de Generalidades del Módulo, en la cual podrás conocer los siguientes elementos que lo componen y bajo los cuales serás evaluado:

- Introducción.
  - Temas y subtemas.
  - Lineamientos generales de evaluación.
  - Evaluación general del módulo en puntos.
  - Actividades Formativas.
  - Actividades Integradoras.
  - Actividades complementarias y transversales.
  - Portafolio de Evidencias.
  - Proyecto Final.
  - Referencias recomendadas.
  - Forma de trabajo.
  - Referencias utilizadas.
- 

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Rosselli, P. (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes*. España. Medica Panamericana.
- Pellicer, I. (2018). *Educación física emocional. De la teoría a la práctica*. España. Inde Editorial.

