



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Secretaría General
Dirección de Planeación Académica
Subdirección de Planeación Curricular

**Actividades físicas y
deportivas I**

Guía temática

Mecanismos de regularización

Semestre 1

	Página
Presentación	3
¿Cómo usar tu guía?	4
Actividades	4
Corte 1. La cultura física, un derecho para todas y todos	4
Corte 2. El juego cooperativo y el predeporte como un medio para el trabajo en equipo	7
Corte 3. La práctica deportiva, un derecho universal para todos	10

Presentación

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización correspondientes al semestre 2023B, en el marco de los programas de estudios de primer semestre del área de formación básica correspondientes al Plan de Estudios 2023.

El área de formación básica del primer semestre es fundamental, ya que sienta las bases para tu trayectoria académica y el desarrollo de saberes esenciales; sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos esenciales. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

¿Cómo usar tu guía?

La presente guía contiene actividades para cada uno de los cortes de aprendizaje, que debes realizar como preparación para presentar tus evaluaciones extraordinarias. Las actividades derivan de los contenidos esenciales del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) Actividades físicas y deportivas I, que refieren a lo que vas a aprender; también se proporcionan recursos digitales, que apoyan tu proceso de aprendizaje y debes consultarlos para completar las actividades. En el apartado “Comprobando mis aprendizajes” hay una lista de cotejo, asegúrate de consultarla para verificar si cumpliste con lo solicitado. Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la UAC. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

Actividades

A continuación, encontrarás por corte de aprendizaje las metas específicas, contenidos, recursos digitales y actividades a realizar.

Corte 1. La cultura física, un derecho para todas y todos

Meta(s) específicas:	Contenidos:
1. Analiza los beneficios de la cultura física para adoptar un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none">• Sedentarismo y obesidad.
2. Determina y analiza su estado nutricional por medio del Índice de Masa Corporal para conocer su estado de salud.	<ul style="list-style-type: none">• Salud y bienestar físico integral.

Actividad 1

Instrucciones. Escucha con atención el vídeo *Ejercicio vs sedentarismo de la serie JóvenesEnTV*, https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp y elabora un mapa conceptual, responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cuál es una de las causas por la que mueren muchas personas según datos de la Organización Mundial de la Salud?

- b) ¿Qué enfermedades se atribuyen al sedentarismo?
- c) ¿Cuáles son los beneficios de realizar una actividad física vigorosa?
- d) En el vídeo se mencionan las causas por las que en años recientes se habla de sedentarismo. ¿Cuáles son?
- e) ¿Para qué nos sirve conocer nuestro índice de masa muscular?

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
Criterio de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Identificas que la causa por la que mueren muchas personas, según datos de la Organización Mundial de la Salud, es el sedentarismo.	
Mencionas al menos cinco enfermedades que se atribuyen al sedentarismo.	
Mencionas al menos cinco beneficios en tu cuerpo de realizar la actividad física vigorosa.	
Mencionas la utilidad de conocer tu masa muscular.	
Procedimental	
Utilizas una herramienta tecnológica para elaborar tu mapa conceptual.	
Recuperas información del video sugerido en esta guía.	
Recuperas las respuestas de las preguntas presentadas en esta guía.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	

Actividad 2

Instrucciones. Completa las siguientes oraciones, a partir de lo que se menciona en el video *Ejercicio vs sedentarismo de la serie JóvenesEnTV* https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp y escribe un párrafo de al menos 10 líneas, en el que argumentes los beneficios de la actividad física para un adolescente.

- a) Una persona necesita ejercitarse al menos _____ días para adquirir masa muscular.

b) A partir del día _____ se considera que el ejercicio realizado ya es un hábito y, por lo tanto, una actividad física vigorosa.

c) Un estilo de vida saludable es: _____.

d) Los beneficios de un estilo de vida saludable son:
_____.

e) La importancia de conocer tu frecuencia cardiaca es:
_____.

f) Tu estilo de vida es saludable, ya que:
_____.

g) Tu estilo de vida no es saludable, ya que:
_____.

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta(sí/no)</i>
Cognitivo	
Identificas cuántos días son recomendados para adquirir un volumen de masa muscular.	
Mencionas a partir de qué día ya se considera un hábito cierta actividad física.	
Mencionas qué es un estilo de vida saludable.	
Identificas los beneficios de un estilo de vida saludable.	
Recuperas en el escrito porque tu estilo de vida es o no saludable y expones los motivos.	
Procedimental	
Redactas tus ideas en al menos 10 líneas.	
Argumentas tus ideas.	
El escrito no tiene faltas ortográficas.	
Respetas la estructura lógica de la redacción (introducción, desarrollo y cierre).	

Referencias del corte

- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). Ejercicio vs sedentarismo, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/
https://youtu.be/3WIGhbbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). Perder peso vs ganar peso, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/
https://youtu.be/PaNUSHD7Ahs?si=ep5RUhx6KGTmd7_Z
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). ¿Grasas sí o grasas no?, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/
https://youtu.be/zqmfCt45B1s?si=4NnVncYnz_pOgjDw
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). ¿Cómo quemamos la grasa?, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/
<https://youtu.be/vbnHrGZRle8?si=lgNNKmrqiNtQBH7L>

Corte 2. El juego cooperativo y el predeporte como un medio para el trabajo en equipo

Meta(s) específicas:	Contenidos:
1. Reconoce su destreza motriz mediante la práctica del deporte estudiantil.	<ul style="list-style-type: none">• Rutinas de acondicionamiento físico general.
2. Elige la actividad física y deportiva como un medio que le permite desarrollar actitudes y valores que favorecen la convivencia dentro de su comunidad escolar.	<ul style="list-style-type: none">• Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física.

Actividad 1

Instrucciones. Escucha con atención el video *¿Cómo tener un cuerpo con más flexibilidad?* de la serie *JóvenesEnTV* https://youtu.be/MzD5wp3KQ_E?si=BodM4eG8szVDD1Ck realiza y graba un video realizando una de las rutinas presentadas en el mismo o de los otros videos sugeridos en esta guía, considera los siguientes aspectos antes de realizar tu grabación:

- 1.- Realiza la grabación de tu rutina de acondicionamiento con tu celular u otro equipo, pide apoyo a un familiar o amigo.
- 2.- La grabación de tu rutina de acondicionamiento no debe ser mayor a 10 minutos.
- 2.- Realiza tu grabación en un espacio libre de ruidos, con buena iluminación, así como ventilación adecuada.
- 3.- Realiza los ejercicios de estiramiento previamente así evitarás lesiones. También utiliza ropa adecuada.
- 4.- Realiza los ejercicios tal y como los presenta la o el especialista en el vídeo.
- 5.- Recuerda compartir tu vídeo en un formato descargable a la persona responsable de tu proceso de acreditación.

A continuación, se presentan otros vídeos de rutinas de acondicionamiento sugeridos adecuados para niñas, niños y personas jóvenes:

1.- Pino Profesor. (2022). *Rutina de acondicionamiento físico (Niños y Jóvenes)*. <https://youtu.be/gZTqleYRDI8?si=r6VyDkVOA6xb8klk>

2.- Pino Profesor. (2022). *¿Quieres mejorar tu forma física? Ejercicio para jóvenes de 13 a 16 años*. https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=GwJd8nL_9dzhXq6F

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
Criterio de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Reconoces tu destreza motriz y flexibilidad por medio de la realización de una rutina de acondicionamiento.	
Realizas tu rutina de acondicionamiento en un espacio libre de ruidos y distractores.	
Realizas tu rutina de acondicionamiento de acuerdo a lineamientos de seguridad y cuidado físico, mencionados en los videos.	
Procedimental	
El formato del video es adecuado para descargarlo y visualizarlo.	
La grabación no es mayor a 10 minutos.	
La explicación de tu rutina de acondicionamiento es clara y audible.	

Actividad 2

Instrucciones. Escucha con atención el vídeo *¿Cómo tener un cuerpo más flexible?* de la serie *JóvenesEnTV* https://youtu.be/MzD5wp3KQ_E?si=Ay-MCaCYYI5hJ9PE y realiza la lectura del artículo *Métodos de entrenamiento* del blog *Corre Más* https://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html, diseña una infografía en una aplicación de tu preferencia, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la flexibilidad y cuántos tipos existen?
- ¿Cuántos huesos, músculos y articulaciones componen nuestro cuerpo?
- ¿Cuáles son los ejercicios de movilidad articular?
- ¿Cuál es la diferencia entre flexiones y estiramientos?

- e) ¿Cuál es la importancia de los estiramientos antes de iniciar la actividad física?
- f) ¿Cuáles son los métodos de entrenamiento?
- g) ¿Cuál consideras que se adecuaría al tipo de ejercicio que deseas realizar?

Para la elaboración de la infografía, considera los siguientes puntos:

- 1.- Selecciona una plantilla que no sea difícil a la lectura: Canva, Prezi, Luci u otra.
- 2.- Selecciona una letra adecuada para que sea fácil la lectura.
- 3.- Selecciona imágenes que estén relacionadas con la información presentada.
- 4.- Resume la información, que la misma sea concreta y relevante, revisa las respuestas de las preguntas.

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta(sí/no)</i>
Cognitivo	
Mencionas en la infografía la importancia de ejercitarse para adquirir masa muscular.	
Mencionas la importancia de llevar un estilo de vida saludable.	
Mencionas la importancia de conocer tu frecuencia cardiaca.	
Describes el estilo de vida que llevas actualmente y explicas las razones.	
Procedimental	
El formato de la infografía es el adecuado: Canva, Prezi u otro.	
La letra de la infografía es el adecuado. (Mínimo tamaño 11)	
Las imágenes seleccionadas son acordes a la explicación del texto.	
La infografía no está saturada de imágenes, ni de texto.	

Referencias del corte

CorreMas. Métodos de Entrenamiento. (s.f.)
https://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). Tipos de ejercicio, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/
https://youtu.be/MzD5wp3KQ_E?si=TR6KjChhDXNKtonm

Corte 3. La práctica deportiva, un derecho universal para todos

Meta(s) específicas:	Contenidos:
1. Maneja los diferentes tipos de bienestar (físico, emocional, social y psicológico) al practicar el deporte alternativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Factores de riesgo en la juventud.
2. Identifica cómo se practica un deporte alternativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes alternativos en educación física.

Actividad 1

Instrucciones. Escucha con atención el vídeo *Cuerpo y ejercicio: los beneficios del ejercicio de la serie JóvenesEnTV* <https://youtu.be/hnApglXvQoI?si=U8Fow53cTMOt5dC-> y elabora un mapa conceptual, en donde:

- Menciones al menos cinco beneficios de realizar ejercicio.
- Definas qué es un deporte alternativo.
- Expliques cuál es un beneficio físico del deporte alternativo.
- Expliques cuál es un beneficio emocional del deporte alternativo.
- Expliques cuál es un beneficio social del deporte alternativo.
- Expliques cuál es un beneficio psicológico del deporte alternativo.

Para completar la elaboración de tu mapa conceptual, realiza la lectura de los siguientes recursos: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf> y <https://www.oposicioneseducacionfisica.es/blog/deportes-alternativos-educacion-fisica-primaria/>

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
Criterio de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Mencionas al menos cinco beneficios del realizar ejercicio.	
Defines qué es un deporte alternativo.	
Explicas al menos un beneficio físico, emocional, social y psicológico del deporte alternativo.	
Procedimental	
Utilizas alguna herramienta tecnológica para elaborar tu mapa conceptual.	
Recuperas información del video sugerido en esta guía.	
Recuperas las respuestas de las preguntas guía.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	

Actividad 2

Instrucciones. Revisa el siguiente blog: *Juegos y deportes alternativos para Educación Física* que se encuentra disponible en el siguiente enlace <https://blog.trainyourself.es/adolescentes-y-ninos/deportes-alternativos/>,

selecciona uno de los deportes alternativos y diseña una infografía en alguna aplicación, como Canva, Prezi, Lucid u otra. Tu infografía deberá recuperar los siguientes elementos:

- Nombre del deporte alternativo seleccionado.
- Descripción del juego alternativo.
- Reglas del juego alternativo.
- Beneficios de practicar dicho deporte alternativo.
- Imágenes del deporte alternativo.

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
Instrucciones: Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta(sí/no)</i>
Cognitivo	
Mencionas el nombre del deporte alternativo de tu agrado.	
Describes el deporte alternativo seleccionado.	
Mencionas las reglas para practicar el deporte alternativo.	
Mencionas los beneficios de practicar ese deporte alternativo.	
Incluyes imágenes que refieren al deporte alternativo seleccionado.	
Procedimental	
El formato de la infografía es el adecuado: Canva, Prezi, Luci u otro.	
La letra de la infografía es el adecuado.	
Las imágenes seleccionadas son acordes a la explicación del texto.	
La infografía no está saturada de imágenes, ni de texto.	

Referencias del corte

González, J.V. (2021). Juegos y Deportes Alternativos para Educación Física.

<https://blog.trainyourself.es/adolescentes-y-ninos/deportes-alternativos/>

González, V., Gámez, L., Hernández, V. y Gamonales, J. (2022). RinGol: deporte alternativo e inclusivo en el ámbito educativo.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/download/349234/20809886/265627>

Romero, A. Brustad, R y Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Sangiao, G. (2021). Lo alternativo de los deportes alternativos. Hacia una propuesta de definición. Educación física, experiencias e investigaciones https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.16145/pr.16145.pdf

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021). Cuerpo y ejercicio: los beneficios del ejercicio, en #JóvenesEnTv/Bachillerato/Vida saludable/ <https://youtu.be/hnApgIXvQoI?si=JekqI9xNI9k5eS5l>

Timón, Luis. (2021). Los mejores deportes alternativos para llevar a cabo en Educación Física de Primaria. <https://www.oposicioneseducacionfisica.es/blog/deportes-alternativos-educacion-fisica-primaria/>