



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**Secretaría General**

**Dirección de planeación Académica**

**Subdirección de Planeación Curricular**

**Formación socioemocional I:  
actividades físicas y deportivas I**

**Guía temática**

**Mecanismos de regularización**

**Semestre 1**

	Página
Presentación	3
Cómo utilizar tu guía	4
Actividades	4
Corte 1. La cultura física, un derecho para todas y todos	5
Corte 2. El juego cooperativo y el predeporte como un medio para el trabajo en equipo	9
Corte 3. La práctica deportiva, un derecho universal para todos	13

## **Presentación**

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización correspondientes al semestre 2024B, 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 cruciales.

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 utilizar 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 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

<b>Metas específicas:</b>	<b>Contenidos:</b>
1. Analiza los beneficios de la cultura física para adoptar un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedentarismo y obesidad.</li> </ul>
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"> <li>• Salud y bienestar físico integral.</li> </ul>

### Actividad 1

**Instrucciones.** Realiza la lectura de la información publicada por el ISSSTE y la UNAM, acerca del Sedentarismo, los artículos se titulan: *Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años y México, en alerta por el sedentarismo*, los cuales se encuentra en los siguientes enlaces, respectivamente: <https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es> y

<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/04/05/mexico-en-alerta-por-el-sedentarismo/>

elabora una nota informativa, para elaborarla responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el sedentarismo?
- ¿Qué es la obesidad?
- ¿Cuáles son los efectos del sedentarismo que afectan la salud?
- ¿Cuáles son los factores para el desarrollo de la obesidad?
- ¿Cómo podemos revertir los efectos del sedentarismo y de la obesidad?
- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

### Comprobando mis aprendizajes

<b>Lista de cotejo</b>	
<b>Instrucciones:</b>	
Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Se presenta (sí/no)</b>
<b>Cognitivo</b>	
Defines qué es el sedentarismo a partir de la información presentada en los artículos electrónicos.	

Defines qué es la obesidad a partir de la información presentada en los artículos electrónicos.	
Mencionas al menos cinco efectos del sedentarismo que afectan la salud de cualquier individuo	
Mencionas al menos cinco factores que propician el desarrollo de la obesidad.	
Enuncias al menos dos alternativas	
<b>Procedimental</b>	
Elaboras su nota informativa en un procesador de textos.	
Recuperas información de los artículos presentados en esta guía.	
Recuperas las respuestas de las preguntas presentadas en esta Guía para elaborar tu nota informativa.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	

## Actividad 2

**Instrucciones.** Calcula tu índice de masa corporal a través de la página del IMSS *Conoce tu estado de nutrición*, en el siguiente enlace <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>. Anota tu resultado a continuación

Mi índice de masa corporal es: \_\_\_\_\_.

Identifica en qué nivel te encuentras respecto a tu peso “normal”, “sobrepeso” y en qué grado, utiliza la información que se presenta en la siguiente tabla:

PESO	ÍNDICE DE MASA CORPORAL								
	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD				
	Min.	Máx.	Min.	Máx.	I	II	III	IV	V
1.44	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40
Estatura	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6
1.50	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3
1.74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

Tabla 1. Índice de masa corporal. IMSS. Fuente: [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas\\_imc/admayor\\_imc.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/admayor_imc.pdf)

¿Cómo defines tu estado de salud actualmente? Argumenta tu respuesta

---

---

---

Asimismo, utiliza el *Calculador de Calorías* que se encuentra en el siguiente enlace <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias> e identifica el estimado de calorías que tu cuerpo necesita para mantener un peso ideal, a partir de los siguientes datos: edad, altura, sexo, peso y nivel de actividad.

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
<b>Instrucciones:</b> Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta (sí/no)</i>
<b>Cognitivo</b>	
Calculas tu índice de masa corporal a través de la página del IMSS.	
Identificas cuál es tu peso.	
Explicas cuál es tu estado de salud considerando tu índice de masa corporal.	
Calculas las calorías que tu cuerpo necesita para mantener un peso ideal	
<b>Procedimental</b>	
Utilizas las herramientas digitales de manera ética y responsable.	
Argumentas tus ideas.	
Escribes con sintaxis y haciendo uso de reglas gramaticales.	
Respetas la estructura lógica de la redacción (introducción, desarrollo y cierre).	

## Referencias del corte

- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2024, 26 agosto). *Ejercicio vs sedentarismo*. [https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w\\_SDCnAzNxiVmmcp](https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp)
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2024, 26 agosto). *Perder peso vs ganar peso*. [https://youtu.be/PaNUSHD7Ahs?si=ep5RUhx6KGTmd7\\_Z](https://youtu.be/PaNUSHD7Ahs?si=ep5RUhx6KGTmd7_Z)
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021, 20 mayo). *¿Grasas sí o grasas no?* [https://youtu.be/zqmfCt45B1s?si=4NnVncYnz\\_pQgjDw](https://youtu.be/zqmfCt45B1s?si=4NnVncYnz_pQgjDw)
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021, 10 marzo). *¿Cómo quemamos la grasa?* <https://youtu.be/vbnHrGZRle8?si=lgNNKmrqiNtQBH7L>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2019). *Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años*. Consultado el 26 de agosto de 2024. <https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es>
- UNAM. (2018) Gaceta Facultad de Medicina. *México, en alerta por el sedentarismo*. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/04/05/mexico-en-alerta-por-el-sedentarismo/>
- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021, 18 marzo). *Tipos de ejercicio*. <https://youtu.be/hnApgIXvQoI?si=apTbzKxul83Idf0B>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2024) *Conoce tu estado de nutrición*. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>



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

<b>Metas específicas:</b>	<b>Contenidos:</b>
1. Reconoce su destreza motriz mediante la práctica del deporte estudiantil.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rutinas de acondicionamiento físico general.</li></ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física.</li></ul>

### Actividad 1

**Instrucciones.** Realiza la lectura de los siguientes artículos electrónicos *¿Qué es el Acondicionamiento físico?* <https://www.ufv.es/cetys/blog/que-es-el-acondicionamiento-fisico/> y *Rutina básica de acondicionamiento físico para la salud* <https://efdeportes.com/efd179/acondicionamiento-fisico-para-la-salud-acsm.htm>. Responde a las siguientes preguntas y entrega las mismas a la persona responsable de tu proceso de acreditación:

- 1.- ¿Qué es el acondicionamiento físico?
- 2.- ¿Cuáles son los componentes que contribuyen al bienestar físico de una persona?
- 3.- ¿Cuáles son los beneficios del acondicionamiento físico?
- 5.- Menciona los tipos de acondicionamiento y sus características
- 6.- ¿Cuáles son los tipos de ejercicio?
- 7.- ¿Qué tipo de ejercicios se realizan en una rutina Fitness Aeróbico/Cardiovascular? ¿Cuál es el beneficio de esta rutina?
- 8.- ¿Qué tipo de ejercicios se realizan en una rutina Fitness Muscular? ¿Cuál es el beneficio de esta rutina?
- 9.- ¿Qué tipo de ejercicios se realizan en una rutina Fitness Flexibilidad? ¿Cuál es el beneficio de esta rutina?

Después de revisar cada una de estas rutinas, selecciona una; aquella que más te agrade y que estés en posibilidades de realizarla, considerando tus condiciones físicas, recuerda es muy importante tener una gradualidad en la realización del ejercicio. Utiliza tu celular u otra aplicación y grábate realizando dicha rutina, cuidando que sean los ejercicios indicados, así como el tiempo y repeticiones. Toma en consideración las siguientes recomendaciones:

- 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.
- 3.- Realiza tu grabación en un espacio libre de ruidos, con buena iluminación, así como ventilación adecuada.
- 4.- Realiza los ejercicios de estiramiento previamente así evitaras lesiones. También utiliza ropa adecuada.
- 5.- Realiza los ejercicios tal y como se describen en la rutina.
- 6.- 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, 22 diciembre). *Rutina de acondicionamiento físico [Niños y Jóvenes]*. <https://youtu.be/gZTqleYRDI8?si=r6VyDkVOA6xb8kIk>
- 2.- Pino Profesor. (2022, 28 septiembre). *¿Quieres mejorar tu forma física? Ejercicio para jóvenes de 13 a 16 años*. [https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=Gwjld8nL\\_9dzhXq6E](https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=Gwjld8nL_9dzhXq6E)

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
<b>Instrucciones:</b>	
Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta (sí/no)</i>
<i>Cognitivo</i>	
Defines qué es el acondicionamiento físico	
Reconoces cuáles son los componentes que contribuyen al bienestar física de una persona	
Enuncias los beneficios del acondicionamiento físico	
Mencionas los tipos de acondicionamiento y sus características	
Diferencias los ejercicios que se incluyen en los tres tipos de rutinas, Fitness Aeróbico/Cardiovascular, Fitness Muscular y Fitness Flexibilidad, así como los beneficios de cada una	

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	
<b>Procedimental</b>	
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](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](https://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html), diseña una infografía en una aplicación de tu preferencia, responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué es la flexibilidad y cuántos tipos existen?
- b) ¿Cuántos huesos, músculos y articulaciones componen nuestro cuerpo?
- c) ¿Cuáles son los ejercicios de movilidad articular?
- d) ¿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 a 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>	
<b>Instrucciones:</b> Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta (sí/no)</i>
<b>Cognitivo</b>	
Mencionas en la infografía la importancia de ejercitarme para adquirir masa muscular.	
Mencionas la importancia de llevar un estilo de vida saludable.	
Describes la importancia de llevar un estilo de vida saludable.	
Mencionas la importancia de conocer mi frecuencia cardiaca.	
Describes el estilo de vida que llevo actualmente y explico las razones.	
<b>Procedimental</b>	
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](https://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html)

Generalli. Métodos de entrenamiento y guía para elegir el más adecuado.

<https://www.generali.es/blog/tuasesorsalud/metodos-entrenamiento/>

Pérez, J. y García, Eliseo. (2013). Rutina básica de acondicionamiento físico para la salud: recomendaciones del ACSM. Revista Digital Efdeportes.com.

<https://efdeportes.com/efd179/acondicionamiento-fisico-para-la-salud-acsm.htm>

Pino Profesor. (2022, 28 septiembre). ¿Quieres mejorar tu forma física? Ejercicio para jóvenes de 13 a 16 años. [https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=GwjD8nL\\_9dzhXq6F](https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=GwjD8nL_9dzhXq6F)

Pino Profesor. (2022, 28 septiembre). ¿Quieres mejorar tu forma física? Ejercicio para jóvenes de 13 a 16 años. [https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=GwjD8nL\\_9dzhXq6F](https://youtu.be/KddWUbmolfI?si=GwjD8nL_9dzhXq6F)

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021, 15 marzo). Tipos de ejercicios.

<https://youtu.be/GdfkHcTrHIU?si=oScB92Gq7oeUKeEu>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2021, 17 marzo). ¿Cómo tener un cuerpo más

flexible? [https://youtu.be/MzD5wp3KQ\\_E?si=TR6KjChhDXNKtonm](https://youtu.be/MzD5wp3KQ_E?si=TR6KjChhDXNKtonm)

Universidad Francisco de Vitoria. (s.f.). ¿Qué es el acondicionamiento físico? Consultado el 26 de

agosto de 2024. <https://www.ufv.es/cetys/blog/que-es-el-acondicionamiento-fisico/>

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

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

#### Actividad 1

**Instrucciones.** Escucha con atención el vídeo *Cuerpo y ejercicio: los beneficios del ejercicio de la serie JóvenesEnTV* <https://youtu.be/hnApglXvQoI?si=4S6fEXrWNSPV7y2s> y elabora un mapa conceptual, responde las siguientes preguntas:

- Menciona al menos cinco beneficios de realizar ejercicio.
- Define que es un deporte alternativo.
- Explica cual es un beneficio físico del deporte alternativo.
- Explica cual es un beneficio emocional del deporte alternativo.
- Explica cual es un beneficio social del deporte alternativo.
- Explica cual es un beneficio psicológico del deporte alternativo.

Para completar la elaboración de tu mapa conceptual, realiza la lectura de los siguientes recursos:

➤ Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte.

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

- Los mejores deportes alternativos para llevar a cabo en Educación Física de Primaria.  
<https://www.oposicioneseeducacionfisica.es/blog/deportes-alternativos-educacion-fisica-primaria/>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
<b>Instrucciones:</b> Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta (sí/no)</i>
<b>Cognitivo</b>	
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.	
<b>Procedimental</b>	
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 que llame tu atención y diseña una infografía en alguna de las siguientes aplicaciones, como Canva, Prezi, Lucid u otra. Tu infografía deberá recuperar los siguientes elementos del deporte alternativo seleccionado:

- a) Nombre del deporte alternativo seleccionado.
- b) Descripción del juego alternativo.
- c) Reglas del juego alternativo.
- d) Beneficios de practicar dicho deporte alternativo.
- e) Imágenes del deporte alternativo.

## Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
<b>Instrucciones:</b> Señala los criterios cognitivos y procedimentales que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta (sí/no)</i>
<b>Cognitivo</b>	
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 del practicar ese deporte alternativo.	
Incluyes imágenes que refieren al deporte alternativo seleccionado.	
<b>Procedimental</b>	
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

- Annicchiarico Ramos, R. (2002) La actividad física y su influencia en una vida saludable. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, No. 51. <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- 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 Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2(2), 31-52. <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](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/hnApglXvQoI?si=JekqI9xNI9k5eS51>
- 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/>