

**FORMATO MODALIDAD PRESENCIAL**

	<p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO</b></p> <p><b>ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA</b></p> <p><b>Plan de estudios 1996</b></p>	
---	---	---

**Programa**  
**Educación Física V**

<b>Clave</b>	<b>Semestre / Año</b>	<b>Créditos</b>	<b>Área</b>			
1513	5°	S/C	<b>Campo de conocimiento</b>	Ciencias naturales		
			<b>Etapa</b>	Profundización		
<b>Modalidad</b>	<b>Curso (X) Taller ( ) Lab ( ) Sem ( )</b>		<b>Tipo</b>	<b>T ( ) P ( ) T/P ( X )</b>		
<b>Carácter</b>	Obligatorio ( X ) Optativo ( ) Obligatorio de elección ( ) Optativo de elección ( )		<b>Horas</b>			
			<b>Semana</b>	<b>Semestre / Año</b>		
			Teóricas    1	Teóricas    30		
			Prácticas    0	Prácticas    0		
			<b>Total        1</b>	<b>Total        30</b>		

<b>Seriación</b>	
Ninguna ( )	
Obligatoria ( X )	
<b>Asignatura antecedente</b>	Educación Física IV
<b>Asignatura subsecuente</b>	
Indicativa ( )	
<b>Asignatura antecedente</b>	
<b>Asignatura subsecuente</b>	

Aprobado por el H. Consejo Técnico el 17 de mayo de 2017.

## Presentación

### Objetivo general:

El alumno consolidará la integración de conceptos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le permitan el desarrollo de su corporeidad, principalmente por medio del uso de su motricidad, lo cual reforzará la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional y social.

### Objetivos específicos:

- Explicará de manera oral y escrita, la importancia que tiene el deporte y la expresión corporal en la construcción de su corporeidad, a partir del análisis de textos en español o un idioma distinto, para determinar el impacto que tienen en la consolidación de un estilo de vida saludable.
- Ejercitará su corporeidad mediante actividades motrices deportivas y de expresión corporal, que puedan integrarse en su vida diaria, para el uso adecuado de su tiempo libre y el cuidado de la salud.
- Valorará los usos e implicaciones que tienen las actividades deportivas y de expresión corporal a través del uso de las habilidades básicas de la investigación para la prevención de conductas de riesgo que puedan impedir e impulsar su corporeidad.
- Comprenderá las conductas de riesgo que se presentan en la adolescencia (alcoholismo, drogadicción, trastornos alimenticios, entre otros), a través del análisis de textos en español o un idioma distinto, relacionando estos con lo que sucede en su entorno dentro de la ENP.
- Elaborará materiales de difusión impresos o electrónicos que divulguen posibles soluciones a las problemáticas de salud en su entorno, ocasionadas por estilos de vida que provocan riesgos a la salud.
- Ejecutará su corporeidad en actividades sociomotrices propias del deporte escolar que le permitan generar, de forma recreativa, valores para un desempeño social satisfactorio, además de brindarle elementos para el manejo de las emociones, el desarrollo de liderazgo y la colaboración e integración de grupos.
- Interpretará los elementos teóricos metodológicos que permiten el desarrollo de la condición física y la importancia del seguimiento de la misma a partir de la evaluación de las capacidades motoras.
- Aplicará, con el apoyo del profesor, algunos instrumentos de evaluación estandarizados de las capacidades motoras y comprenderá la importancia de su uso, en tres momentos (diagnóstico, intermedio y final), como elemento regulador de la condición física.

- Aplicará la metodología para el desarrollo de las capacidades motoras, además de elaborar un reporte escrito de ésta, que permita comprender la secuencia de dicha actividad sistematizada para evaluar el desarrollo de la condición física y reconocer los elementos que lo llevarán a la autogestión de la misma en su vida adulta.
- Generará hábitos positivos para mejorar y mantener la condición física a través de su participación en actividades de acondicionamiento físico o deportivas extracurriculares.

<b>Índice temático</b>			
	<b>Tema</b>	<b>Horas Semestre / Año</b>	
		<b>Teóricas</b>	<b>Prácticas</b>
<b>1</b>	<b>Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable II</b>	<b>10</b>	
<b>2</b>	<b>Estilos de vida saludable y la sociomotricidad II</b>	<b>10</b>	
<b>3</b>	<b>Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud II</b>	<b>10</b>	
<b>Total</b>			
<b>Suma total de horas</b>			

<b>Contenido Temático</b>			
<b>Tema</b>	<b>Subtemas</b>		
1	1. Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable II 1.1 La construcción de la corporeidad a partir del deporte y la expresión corporal en la ENP a) El deporte como elemento de un estilo de vida saludable y su impacto en las prácticas motrices actuales, visión desde el enfoque educativo b) La expresión corporal, características, usos y tendencias		
2	2. Estilos de vida saludable y la sociomotricidad II 2.1 Conductas de riesgo en la adolescencia que ponen en peligro los estilos de vida saludable a) Consumo de sustancias nocivas (alcoholismo, tabaquismo y drogadicción) b) Sobrepeso, obesidad y trastornos alimenticios (anorexia y bulimia) c) Imagen corporal (vigorexia)		
3	Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud II 3.1 Metodología para el desarrollo de las capacidades motoras, elementos trascendentes de la condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) 3.2 Evaluación de las capacidades motoras (diagnóstica, intermedia y final), como elemento de seguimiento de la condición física		
<b>Estrategias didácticas</b>		<b>Evaluación del aprendizaje</b>	
Exposición	( )	Exámenes parciales	( X )
Trabajo en equipo	( )	Examen final	( X )
Lecturas	( X )	Trabajos y tareas	( )
Trabajo de investigación	( X )	Presentación de tema	( )

Prácticas (taller o laboratorio)	( X )	Participación en clase	( )
Prácticas de campo	( )	Asistencia	( )
Aprendizaje por proyectos	( X )	Rúbricas	( X )
Aprendizaje basado en problemas	( X )	Portafolios	( X )
Casos de enseñanza	( X )	Listas de cotejo	( X )
Otras (especificar)		Otras (especificar)	
Aprendizaje servicio		Autoevaluación	
Plataformas virtuales		Coevaluación	
Redes sociales		Escalas estimativas	
Diarios de campo		Test de evaluación de la condición física	

<b>Perfil profesiográfico</b>	
Título o grado	Título de licenciatura en la carrera de Educación Física y, preferentemente, aquellos que tengan un posgrado con título referente a la asignatura.
Experiencia docente	Es deseable contar con experiencia docente.
Otra característica	<p>El profesor debe cumplir con los requisitos que señala el Estatuto del Personal Académico de la UNAM (EPA) y el Sistema de Desarrollo de Personal Académico de la ENP (SIDEPA), así como tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de la materia a enseñar.</li> <li>• Conocer de forma teórica-práctica la enseñanza de la materia.</li> <li>• Saber planificar, preparar actividades y diseñar proyectos.</li> <li>• Conocer e interesarse por la forma de aprender de un estudiante de bachillerato.</li> <li>• Poseer conocimientos sobre la etapa de la adolescencia y sus problemáticas.</li> <li>• Mantenerse informado sobre los problemas más apremiantes del mundo y de nuestro país.</li> <li>• Tener interés en su formación, actualización y desarrollo académico.</li> <li>• Estar al tanto del manejo de las TIC en la educación.</li> <li>• Poseer la convicción, responsabilidad y compromiso con la docencia.</li> <li>• Asumir los valores universitarios en la comprensión del sentido social del beneficio del conocimiento.</li> </ul>
<b>Bibliografía básica:</b>	
<p>Alonso, J. A., Blanco, A., Laiz, R., Navarro, R., Valín, A. (2008). <i>Educación Física Bachillerato</i>. España: Bruño.</p> <p>Frías, G. Rueda, A. Quintana, R. M., Portilla, J. L. (1997). <i>La condición física en la E.S.O. cuaderno del alumno 1° y 2° de ESO</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>----- (1997). <i>La condición física en la E.S.O. cuaderno del alumno 3° y 4° de ESO</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Martínez, V. (2005). <i>Libro de texto del alumno. Educación Física. 1° de Bachillerato</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Pérez, J. P. (2002). <i>Educación Física. Bachillerato. Libro del alumno</i>. Salamanca: KIP.</p> <p>Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Briones, E., Raposo, A., Martínez, E. J. (2010). <i>Educación Física. Bachillerato 1</i>. Barcelona: Paidotribo.</p>	

Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Solana A. M., Raposo, A., Martínez, E. J. (2012). *Educación Física ESO 1*. Barcelona: Paidotribo.

Proyecto Ares II. (2015). *Educación Física. 1º Bachillerato*. Sevilla: Wanceulen, S. L.

Viedma, J. M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para 1º Bachillerato. Libro para el alumno*. Sevilla: Wanceulen, S. L.

Viedma, J. M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para ESO 4º. Libro para el alumno*. Sevilla: Wanceulen, S. L.

#### **Bibliografía complementaria:**

Alsinet, C., Pérez, R. M. y Agulló, M. J. (2003). *JOVENes*. Adolescentes y percepciones del riesgo. Quien no percibe, no construye, no crece. pp. 90-101. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://docentes.cbti13.org/delangelb/TBT/Curso/Documentos/3/AdolescentesPercepcionRiesgo.pdf>

Anderson, B. (2001). *Ejercicios de estiramiento. Flexibilidad y Elasticidad*. México: Trillas.

Antón, E (2011). Juegos y deportes populares y tradicionales. *Pedagogía Magna*, 11, pp 98-108. Recuperado el 20 de abril de 2017, de [www.pedagogiamagna.com](http://www.pedagogiamagna.com)

Armstrong, T. (2009). *Inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós.

Blázquez, D. (1999). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

----- (2001). *La Educación Física*. Barcelona: INDE.

Bolaño, T. (2005). *Qué hacer del ocio. Elementos Teóricos de la Recreación*. Colombia: Kinesis.

Bosc, G. (2011). *Baloncesto iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje. Ejercicios y juegos*. Francia: Hispano europea.

Campillo, J. (2015). *El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis*. Barcelona: Paidós.

Campos, G. (2003). *Actividad Física para la vida y salud. Ciencias de la salud y el deporte*. Colombia: Kinesis.

Campos, J., y Ramón, V. (2011). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Cayuela, M. (1997). *Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación*. pp. 1-21. Recuperado el 20 de abril de 2017, de [http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp060\\_spa.pdf](http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp060_spa.pdf)

Cervantes, J. (2012). *Ludomotricidad. Situaciones ludomotrices para desarrollar competencias*. México: SEPAL, S.C.

Chávez, R. (2012). *Historia de la educación física*. México: Trillas.

Corbin, A. (2005). *Historia del cuerpo. De la Revolución francesa a la gran guerra*. Madrid: Taurus.

Cutrerá, J. (1997). *Recreación. Fundamentos, didáctica y recursos*. Argentina: Stadium.

Davenport-Hines, R. (2003). *La búsqueda del olvido. Historia global de las drogas, 1500-2000*. México: Fondo de Cultura Económica.

Dunning, E. (2003). *El fenómeno deportivo. Estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona: Paidotribo.

Edmundson, M. (15 de agosto de 2014). *Should We Teach Plato in Gym Class?* Recuperado el 20 de abril de 2017, de [https://www.nytimes.com/2014/08/17/opinion/sunday/should-we-teachplato-in-gym-class.html?\\_r=1](https://www.nytimes.com/2014/08/17/opinion/sunday/should-we-teachplato-in-gym-class.html?_r=1)

Faucher, D. (2002). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.

Flor, I., Gándara, C. y Revelo, J. (2004). *Manual de Educación Física. Deportes y recreación por edades*. Colombia: D'VINNI.

- García, C. (2016). *Curso: Alimentación en el ciclo de vida*. México: Programa Universitario de Alimentos de la UNAM.
- (2016). *Curso: Un desayuno energético, saludable y delicioso, la clave para la salud*. México: Programa Universitario de Alimentos de la UNAM.
- García, S. (2006). Juego y deporte: Aproximación conceptual. *Apunts. Educación física y deportes*. pp. 82-89. Recuperado el 20 de abril de 2017, de [http://articulos-apunts.edutec.com/83/es/083\\_082-089ES.pdf](http://articulos-apunts.edutec.com/83/es/083_082-089ES.pdf)
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Getchell, B. (2004). *Acondicionamiento físico. Cómo mantenerse en forma*. México: Limusa.
- Goldstein, S. (2003). *La biblia del entrenador de baloncesto. Una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Grasso, A. (2001). *El aprendizaje no resuelto de la Educación Física. La corporeidad*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Grasso, A. y Erramouspe, B. (2005). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Gregorio, A. (9 de febrero de 2017). *Poco sport e tanti progetti: la fotografia dell'educazione fisica nella scuola italiana*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de [http://www.corriere.it/scuola/speciali/2013/ginnastica/notizie/poco-sport-tantiprogetti-fotografia-dell-educazione-fisica-scuola-italiana-4b4815da-4e08-11e3a50b-09fe1c737ba4.shtml?refresh\\_ce-cp](http://www.corriere.it/scuola/speciali/2013/ginnastica/notizie/poco-sport-tantiprogetti-fotografia-dell-educazione-fisica-scuola-italiana-4b4815da-4e08-11e3a50b-09fe1c737ba4.shtml?refresh_ce-cp)
- Guibert, L., Klug, J.P., Payan J.C., Terme, A. y Vincensini, J.M. (2000). *1000 ejercicios y juegos de musculación*. España: Hispano Europea.
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para principiantes. Entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Paidotribo.
- INFOCAB (2008). *Programa de educación física. Colegio de educación física*. México: Escuela Nacional Preparatoria de la UNAM.
- Le Goff, J. y Truong, N. (2005). *Una historia del cuerpo en la Edad Media*. Barcelona: Paidós.
- Lieberman, D. (2013). *La historia del cuerpo humano. Evolución, salud y enfermedad*. Barcelona: Pasado y Presente.
- Lloret, M. (2000). *Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- López de Viñaspre, P., Tous, J., Galdón, O., Moras, G., Gatica, P., Padullés, J.M., Ventura, C. (s/a). *Manual de Educación Física y Deportes*. España: Océano.
- Molina, D. (2009). *El sueño del cuerpo perfecto. Génesis de la Educación Física*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Navarro, A. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE.
- Omeñaca, R. y Ruíz, J. (2009). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Pavlovich, M. (2001). *Voleibol aprender y progresar más de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo*. Barcelona: Paidotribo.
- Perea, M. J. (1997). *Natación. Teoría y práctica*. México: Trillas.
- Phillips, M. G., & A. R. (8 de febrero de 2016). *History of Physical Education*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de [https://www.academia.edu/931788/The\\_History\\_of\\_Physical\\_Education\\_Book\\_Chapter](https://www.academia.edu/931788/The_History_of_Physical_Education_Book_Chapter)
- Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Robene, L., Bodin, D., Heas, S. (9 de febrero de 2017). L'education physique au 20eme siecle: une «discipline» scolaire structuree par la violence? Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://www.ijvs.org/files/Revue-06/02.-Robene-ljvs-6.pdf>
- Rodríguez, J. (2003). *Deporte y ciencia. Teoría de la actividad física*. Barcelona: INDE.
- Salvador, J. (2004). *El deporte en Occidente. Historia, cultura y política*. Madrid: Cátedra.
- Torres, F., Martínez, L. (2012). *Educación Física. Ensayos sobre historia y pedagogía*. México:

Abarca e Impresión S.A. de C.V.

Torres, J. A. (1998). *Didáctica de la clase de educación física*. México: Trillas.

Torres, M. (2009). *Los aprendizajes del cuerpo en la escuela mexicana. Formación de profesores y prácticas educativas de la educación física*. México: Taller Abierto.

UNESCO. (9 de febrero de 2017). *Internationale Charta für Leibeserziehung und Sport*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://www.unesco.de/infothek/dokumente/unescoerklaerungen/charta-leibeserziehung-sport.html>

Vázquez, B. (2001). *Bases educativas de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.

Vigarello, G. (2005). *Historia del cuerpo. Del Renacimiento a la Ilustración*. Madrid: Taurus.

Zagalaz, M. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona: INDE.

#### **Revistas electrónicas de Educación Física**

Universidad de Antioquia. (2012). *Educación Física y Deporte*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte>

INEFC. (2017). *Apunts. Educació Física/Esports*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://www.revista-apunts.com/es/>

Efdeportes. (s/f). *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista digital*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <http://www.efdeportes.com/>

G-SE (2017). *Rev Edu Fis*. Recuperado el 20 de abril de 2017, de <https://g-se.com/es/journals/revistaeducacionfisica/revista>