



**UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLAS DE HIDALGO**

**COORDINACION GENERAL DEL BACHILLERATO**

***PROGRAMA DE EDUCACION FISICA II***  
**SEGUNDO SEMESTRE**

UBICACIÓN DE LA ASIGNATURA:  
TRONCO COMUN

HORAS SEMANALES	2
HORAS TOTALES	32
CLAVE	<b>2I</b>

Morelia, Mich., Febrero de 2002

El siguiente Programa fue revisado, modificado y aprobado por el Consejo de la Academia de Educación Física.

**NOMBRE:**

**PROFR. AGUSTIN CHAVEZ FENRNADEZ**  
COLEGIO DE SAN NICOLAS DE HIDALGO

**PROFR. MANUEL LEON GONZALEZ**  
PREPARATORIA “PASCUAL ORTIZ RUBIO”

**PROFR. LUIS BARAJAS CALDERON**  
PREPARATORIA “JOSE MA. MORELOS Y PAVON”

**PROFR. SANTOS SEPULVEDA GAONA**  
PREPARATORIA “ISAAC ARRIAGA”

**PROFR. J. CARMEN BARAJAS NAVYA**  
PREPARATORIA “MELCHOR OCAMPO”

**PROFR. FELIPE AMEZCUA VALLADARES**  
PREPARATORIA “LIC. EDUARDO RUIZ”

**PROFR. VICTOR MANUEL GARCIA TALAVERA**  
PREPARATORIA “LAZARO CARDENAS”

# INTRODUCCION

La Educación Física en nuestra institución, como todo aspecto de la educación, esta en función del hombre como ente existencial. Actualmente la práctica social de la educación física requiere de profesionales que respondan a las necesidades de esta era posmoderna, y así contribuir al rompimiento, de las prácticas alienantes que siguen truncando y adormeciendo las conciencias humanas. Educar físicamente, no es solo perfeccionar anatomías, crear organismos sanos, implementar correctos hábitos de movimientos y postura. Educar físicamente, además de estos aspectos, es ayudar al correcto desarrollo de todas las facultades del ser humano. En la actualidad, una visión intelectual respecto al hombre como sujeto de la educación, resultaría definitivamente anacrónica, puesto que la tendencia pedagógica es diametralmente opuesta, enfocada a la interdisciplinariedad, al análisis de los procesos de desarrollo y aprendizaje desde una perspectiva multidimensional.

Los avances científicos y tecnológicos desarrollados en las ultimas décadas, traen consigo ciertas condiciones, entre ellas la dinámica de la vida humana. El hombre se concibe como una totalidad, como una unidad con potencialidades susceptibles de desarrollo, que se incluyen mutua y constantemente. Es por ello que hoy mas que nunca se pone de manifiesto la gran importancia de la Educación Física dirigida hacia una cosmovisión, en cuanto a la consecuencia con este principio, la participación de la Educación Física como recurso fundamental para la educación integral es indiscutible, ya que ésta debe entenderse como la acción pedagógica que utiliza las actividades físicas con el propósito fundamental de favorecer al desarrollo armónico de todas las líneas de la personalidad del individuo. Sin olvidar la relevancia del trabajo axiológico que de manera explícita se aborda en el presente programa para favorecer el desarrollo integral del ser humano..

La Educación Física, situada en el mundo de hoy, no debe de estar de espaldas al deporte, pero tampoco puede subordinarse a él. La intencionalidad de este programa no esta orientado hacia la superlativa importancia de la Educación Física en cuanto a grandes niveles de rendimiento y excelencia deportiva, sino como aspectos fundamentales de una sociedad menos sedentaria que fomenta en los jóvenes, el deseo, la alegría, la diversión de la práctica de deportes y educación física como actividades que se complementan reciprocamente.

La Educación Física debe incorporarse abiertamente al deporte porque coinciden ambos, se estructuran, brotan a partir del movimiento humano aunque tengan orígenes culturales diversos y finales, a veces dispares.

## JUSTIFICACION

En la redacción de este proyecto que pugna por una educación universitaria acorde al momento histórico social en que nos encontramos inmersos, es de nuestro pleno interés conocer los antecedentes legales que sustentan a la Educación Física parte integral de este proceso que atiende y aspira al pleno desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, finalidad de la Educación Media Superior cuyas referencias legislativas que la fundamentan se encuentran apoyadas en la actual Ley Orgánica de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

El conocimiento que emana de la ciencia es el sendero que debe transitar la Educación Física dentro del contexto de la Ley Orgánica de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, señala en el capítulo I “De la naturaleza y atribuciones”, en el artículo primero, que, “la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo es una institución de servicio descentralizada del Estado, con personalidad jurídica y patrimonio propios; dedicada a la Educación Media Superior y Superior en sus diversos niveles y modalidades, la investigación científica, la difusión de la cultura y la extensión universitaria”.

Nuestro proyecto debe orientarse específicamente en la Educación Media Superior o bachillerato en el cual la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo se imparte en todas las preparatorias organizadas y coordinadas dentro de un esquema denominado División de Bachillerato.

En el título I del Reglamento General de la División del Bachillerato, es precisamente donde se establece la educación formal, puesto que el artículo primero señala:

“El Bachillerato de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo es la fase de la educación posterior a la media básica caracterizada por la universalidad de los contenidos de sus programas de enseñanza aprendizaje que tiene por objetivo el desarrollo de una capacidad de síntesis e integración de los conocimientos integrados.

Esta fase es la última del sistema educativo formal para establecer contacto con la cultura universal en su más amplio sentido, en la que el educando puede alcanzar un mejor desarrollo de su personalidad, conocimiento de sí mismo, autoestima, auto crítica, salud física, formación básica en las ciencias, humanidades y la tecnología, además de lograr una mayor definición de su conducta un estudio más profesional y un trabajo productivo del que se sirva y con el que sirva a la sociedad con una actitud creativa y conciencia de solidaridad, inspirada en la libertad, en la democracia y en la justicia social.

Tomando en cuenta lo anterior, podemos decir que deberá tener derecho para que éste no sea una necesidad o privilegio de unos pocos y en verdad responda a los intereses y necesidades de la academia, de la comunidad escolar universitaria y de la sociedad.

La Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo pretende contribuir en la impartición de una educación física de calidad, para el desarrollo armónico e integral de todas las facultades del ser humano, considerando la importancia de llevar a cabo un análisis crítico y reflexivo sobre el actual Programa de Educación Física, la didáctica que apoya nuestra labor docente, la evaluación que nos permite dilucidar los alcances programáticos y la importancia que presenta tanto el material didáctico como el deportivo.

Con la finalidad de lograr una actitud dialéctica, propositiva y constructiva en todos los compañeros de la academia de Educación Física, con la pretensión de lograr reivindicar la asignatura y el gran potencial formativo que se genera a través de su perspectiva holística, es por lo que presentamos los siguientes ejes, análisis, consideraciones, de tal manera que permita ampliar en toda la comunidad universitaria la adquisición de una

cultura física, resultado de la práctica de los principales medios como son: la educación física, deporte y recreación. La cultura física fortalece el carácter, la toma de decisiones, orienta a la superación personal que se genera a través de la tendencia competitiva que poseen la amplia gama de actividades lúdicas y deportivas, que favorecen en el educando el desarrollo de aptitudes multilaterales y a la vez la adopción de actitudes más humanas a través del proceso de sensibilización y de concientización, que emana de la bondad del propio proceso de aprendizaje que hace efecto en el alumno al encontrarse a sí mismo en su ámbito más natural y espontáneo, de una sana interacción social implícita en la necesidad y el placer del movimiento.

Un legado para nuestra futuras generaciones sería la asistencia social con presentar alternativas que le brinden la oportunidad de enfrentarse a los fenómenos sociales que denigran la calidad de vida y atentan a la sociedad con las adicciones, es también una tarea que debemos cumplir a través de la construcción de una cultura física en contra del consumo de drogas, alcohol, energizantes, para evitar crear la conciencia del enorme trastorno psicosocial que estas adicciones traen consigo y que es evidente que la ignorancia de sus efectos se orientan cada día más a la explotación, destrucción del hombre por el hombre. Es menester de esta academia multiplicar el esfuerzo en torno a este cometido, para que en un corto tiempo podamos construir y contar con una sociedad más saludable y progresista.

Al tratar de establecer dentro de la Educación Física universitaria una perspectiva acorde a las exigencias del nuevo milenio, es necesario crear una evaluación de su desarrollo en los últimos tiempos acercarse a las partes que ejercen influencia en su actual condición y aplicación. Es importante el papel de la institución la invaluable acción pedagógica del docente y las necesidades y características del alumno, acción conjunta y tripartita que orienten el esfuerzo de este programa hacia la respuesta del encargo social.

Debemos recordar que la Universidad tiene como finalidad esencial servir al pueblo y que su compromiso es precisamente la formación de hombres cultos y aptos para elevar cualitativamente el bienestar social.

EJES	CONTENIDOS TEMATICOS	INDICADORES
I. Capacidades Coordinativas 30%	Esquema corporal.	Imagen corporal. Lateralidad. Espacio-tiempo. Ritmo. Equilibrio
	Sensopercepciones.	Propioceptivas. Interoceptivas. Exteroceptivas.
	Experiencias motoras.	Gruesas, finas.
II. Cultura deportiva básica 20%	Basquetbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos libres y organizados.</li> <li>• Fundamentos técnicos.</li> <li>• Historia y reglamento general.</li> </ul>
	Fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y reglamento general.</li> <li>• Fundamentos técnicos.</li> <li>• Juegos libres y organizados.</li> </ul>
	Voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y reglamento general.</li> <li>• Fundamentos técnicos.</li> <li>• Juegos libres y organizados.</li> </ul>
	Natación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y reglamento general.</li> <li>• Diferentes estilos.</li> <li>• Actividades libres y organizadas.</li> </ul>
III. Capacidades físicas condicionales 20%	Resistencia.	Definición aeróbica Anaeróbica - Aláctica - Láctica Beneficios Fisiológicos.
	Fuerza.	Definición. Fuerza máxima. Fuerza de rapidez Fuerza de resistencia. Beneficios fisiológicos.

<b>EJES</b>	<b>CONTENIDOS TEMATICOS</b>	<b>INDICADORES</b>
III. Capacidades físicas condicionales	Velocidad.	De reacción (definición). Cíclica. Acíclica. Beneficios fisiológicos.
	Flexibilidad.	Definición. Dinámicos. Estáticos. Tipos de articulación. Beneficios Fisiológicos.
IV. Socio-cultural 15%	Axiología individual grupal.	Valores universales.
	Bailes. Danza.	Tradicionales.
V. Acervo Básico de Salud 15%.	Los sistemas y la educación física.	Sistema nervioso. Sistema respiratorio. Sistema digestivo. Sistema circulatorio. Sistema esquelético. Sistema Muscular.
	Pirámide de la salud	Alimentación. Higiene. Descanso. Conservación del medio ambiente.
VI. Talleres y Clubes extraescolares.	Deportivos.	Selecciones.
	Recreativos.	Campamentos. Talleres de padres Baile de salón Aeróbicos.
	Educativos.	Matrogimnasia. Patrogimnasia.
	Culturales.	Danza, teatro. Jazz.
VII. La Educación Física y la articulación de las asignaturas.	Basquetbol.	Matemáticas, Biología, Gramática Española, Historia de México, Historia Universal, Lectura Universal, Lógica, Taller de Lectura y Redacción.
	Voleibol.	Matemáticas, Biología, Gramática Española, Historia de México, Historia Universal, Lectura Universal, Lógica, Taller de Lectura y Redacción.
	Futbol.	Matemáticas, Biología, Gramática Española, Historia de México, Historia Universal, Lectura Universal, Lógica, Taller de Lectura y Redacción.
	Natación.	Matemáticas, Biología, Gramática Española, Historia de México, Historia Universal, Lectura Universal, Lógica, Taller de Lectura y Redacción.

**OBJETIVO GENERAL:** Concientizar a los alumnos del aprendizaje teórico práctico del **Basquetbol** como una herramienta para el desarrollo de las capacidades coordinativas sincronización, adaptación, reacción, etc y condicionales velocidad, resistencia, flexibilidad y rapidez.

**OBJETIVO PARTICULAR:** Incentivar en los alumnos el hábito de la práctica del basquetbol para mejorar los aspectos volitivos.

CONTENIDOS E INDICADORES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS	CRITERIOS DE EVALUACION	TEMPORALIDAD
3. Basquetbol. 3.1 Juegos libres y organizados. 3.2 Fundamentos técnicos. 3.3 Historia y reglamento general.	Metodología inductiva deductiva.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos.</li> <li>• Técnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programas.</li> <li>• Videos.</li> <li>• Bibliografía respecto al contenido.</li> <li>• Separatas.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Páginas de internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencias.</li> <li>• Participaciones activa, pasiva.</li> <li>• Tareas.</li> <li>• Investigaciones.</li> </ul>	8 HRS.

**OBJETIVO GENERAL:** Favorecer en los alumnos el entusiasmo por la práctica del **Voleibol** como una forma de estimular las capacidades coordinativas (Reacción, adaptación, sincronización etc.) y condicionales (Fuerza, resistencia, etc.).

**OBJETIVO PARTICULAR:** Fomentar en los alumnos la frecuencia de la actividad deportiva para fortalecer los vínculos socio-afectivos.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>RECURSO DIDACTICOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>TEMPORALIDAD</b>
4. Voleibol. 4.1. Historia y reglamento general. 4.2. Fundamentos Técnicos. 4.3. Juegos libres y organizados.	Metodología inductiva deductiva.  - Métodos. - Técnicos. - La praxis.	- Programa. - Separatas. - Videos. - Libros. - Revistas. - Planes de clase. - Talleres.	- Asistencias. - Participaciones (activa, pasiva). - Tareas. - Investigaciones. - Coevaluación. (Alumno-docente contenidos).	8 HRS.

**OBJETIVO GENERAL:** Promover en los alumnos la práctica deportiva del **Futbol** para incidir en sus capacidades coordinativas (Reacción, lateralidad, orientación, etc.). y condicionales (Resistencia, velocidad, etc.)

**OBJETIVO PARTICULAR:** Presentar en los alumnos alternativas que fomenten acciones de salud, para contribuir al bienestar social de ls participantes.

CONTENIDO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSO DIDACTICOS	CRITERIOS DE EVALUACION	TEMPORALIDAD
Futbol Juegos libres y organizados.  Fundamentos técnicos.  Historia y reglamento genral,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodología inductiva deductiva.</li> <li>- Métodos.</li> <li>- Técnicas.</li> <li>- La praxis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa.</li> <li>- Separatas.</li> <li>- Videos.</li> <li>- Libros.</li> <li>- Revistas.</li> <li>- Planes de</li> <li>- Talleres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencias.</li> <li>- Participaciones (Activa- pasiva).</li> <li>- Tareas.</li> <li>- Investigaciones.</li> <li>- Coevaluación (Alumno-docente contenido).</li> </ul>	8 HRS.

**OBJETIVO GENERAL:** Difundir entre los alumnos una de las tantas expresiones de la **Natación**, considerada como uno de los deportes más completos

**OBJETIVO PARTICULAR:**

<b>CONTENIDO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>RECURSO DIDACTICOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>TEMPORALIDAD</b>
<p>Natación. Historia y reglamento general.</p> <p>Diferentes estilos.</p> <p>Actividades libres y organizadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodología inductiva deductiva.</li> <li>- Métodos.</li> <li>- Técnicas.</li> <li>- La praxis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa.</li> <li>- Separatas</li> <li>- Videos.</li> <li>- Bibliografía respecto al ¿??</li> <li>- Revistas.</li> <li>- Planes de clase.</li> <li>- Páginas de internet.</li> <li>- Talleres.</li> <li>- Material didáctico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencias.</li> <li>- Participaciones (activas-pasivas)</li> <li>- Tareas.</li> <li>- Investigaciones.</li> <li>- Coevaluación (Alumno-docente contenido).</li> </ul>	<p>8 HRS.</p>