

MARTIN BARRAZA LUNA

DIRECTOR DEL INCUFIDEZ

PRESENTE

ASUNTO: PROPUESTA DE TRABAJO



El agua es un elemento esencial para la vida, el ser humano está relacionado íntimamente con él desde el periodo prenatal. El recién nacido es capaz de dominar el medio acuático antes de alcanzar en su desarrollo psicomotor la bipedestación, este hecho es resumido por la célebre frase "nadar antes de andar" (Fouace, J. 1985)

Hoy en día, el medio acuático ha adquirido un valor fundamental dentro de la calidad de vida de nuestra sociedad. El tiempo de ocio es ocupado en gran medida por las piscinas y en época estival por las playas.

Bien es sabido que este medio ofrece una serie de beneficios para nuestra salud que ya ha sido reconocido por médicos, fisioterapeutas, de tal manera que se le ha añadido el enfoque terapéutico a los ya conocidos: competitivo, recreativo y utilitario

Por lo tanto, podemos afirmar que el medio acuático es una realidad social cada vez más demandada, y como profesionales del ámbito de la Educación Física tenemos la responsabilidad de ofrecerlo desde el centro escolar y añadir el tan necesario enfoque educativo "es el que tiene por objetivo complementar la formación integral del alumno utilizando el agua como un medio más de la Educación Física en el entorno escolar" (Gosálvez y Joven, 1997).

Habitualmente en edad escolar la relación con el medio acuático se basa exclusivamente en la enseñanza de los estilos de natación, llevándonos al error de creer que el medio acuático es el deporte de la natación. Pero nada está más lejos de la realidad, de igual manera que la utilización del medio terrestre en la Educación Física, no significa que tengamos que practicar atletismo (aunque si saber correr, saltar, lanzar...), utilizar el medio acuático no representa practicar la natación como deporte de competición (aunque sí saber nadar).

Sin desmerecer de ninguna manera a uno de los deportes más completos y saludables que existen, como es la natación, desde la Educación física debemos llegar mucho más allá. Tenemos que utilizar el medio acuático en toda su

magnitud y aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece para el desarrollo integral de la persona.

Por todo esto creo necesario aplicar nuevos enfoques del medio acuático a la Educación Física, y exponer sus contenidos, objetivos y beneficios en nuestro campo, para que posteriormente el profesor dentro de la libertad que nos ofrece el Diseño Curricular pueda adaptarlo a sus posibilidades.

El medio acuático es el área donde el cuerpo tiene la absoluta libertad, moverse y desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, además de el desarrollo cognitivo.

La actividad física acuática es un medio en el cual el ser humano puede aprender los fundamentos de los estilos de nado, como crol, dorso, mariposa y pecho. Además es también un área donde los bebés, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores pueden ejercitar su cuerpo ya que es una de las actividades más completas en cuanto a actividad física se refiere, por lo que es recomendable para todas las personas, incluso como medio de rehabilitación para personas con alguna lesión física.

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos.

El Programa de Nutrición de la Universidad Autónoma de Zacatecas, lleva como materia curricular, "**CULTURA FISICA Y DEPORTE**" que ésta tiene como finalidad que los alumnos tengan las bases teóricas y prácticas para

desarrollar programas de actividad física para pacientes con problemas de alimentación, obesidad, sedentarismo, hipertensión y problemas cardiacos. Es por eso que el Programa de Nutrición tiene la intención de implementar como una de sus materias practicas la enseñanza de la natación.

Actualmente el plantel cuenta con una matrícula de casi 800 alumnos, pero el programa tiene contemplado que el 5to semestre (tres grupos de 30 alumnos en promedio) tengan la oportunidad de tomar las clases de natación.


El programa de natación tiene como propósito de pedir el apoyo al "INCUFIDEZ" para proporcionar esta clase a los a los alumnos de Nutrición. Ya que en las UDI's se tiene como competencia: Investiga, reconoce y práctica los ejercicios aconsejados para la actividad física, incide en alternativas adecuadas y saludables como **actividad motriz en el medio acuático para crear programas de ejercicio para las poblaciones de niños-adolescentes, mujeres embarazadas y tercera edad**, además perfecciona sus conocimientos sobre evaluación y prescripción del ejercicio utilizando materiales propios para la actividad y de reciclaje o no específicos para dicha acción; todo con respeto, ética y sentido de contribuir a mejorar los estilos de vida de la población que se atiende.

Los profesores encargados de la materia son:

**M. C. ERNESTO FERNANDEZ ORTEGA**

**M. C. ISRAEL AYALA AGUILERA**

5to. SEMESTRE

 <b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS</b> <b>DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA</b>		<b>ÁREA ACADÉMICA</b>	
		<b>Ciencias de la Salud</b>	
<b>UNIDAD ACADÉMICA</b>		<b>Programa Licenciatura de Nutrición</b>	
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>		<b>Licenciatura en Nutrición</b>	
<b>CICLO ESCOLAR</b>		<b>2010-2011</b>	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>		<b>Educación y Acondicionamiento Físico IV</b>	
<b>CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>		<b>Básico</b>	<b>CREDITOS 1</b>
<b>HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b> 4hsm Docentes Ernesto Fernández Ortega-José Israel Ayala Aguilera		<b>HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO</b> 2 hsm Fecha de elaboración 1/06/11	
<b>HORAS TEÓRICAS</b> 1	<b>HORAS PRÁCTICAS</b> 3 hsm	<b>TOTAL DE HORAS A LA SEMANA</b> 4 hsm.	<b>TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE</b> 64

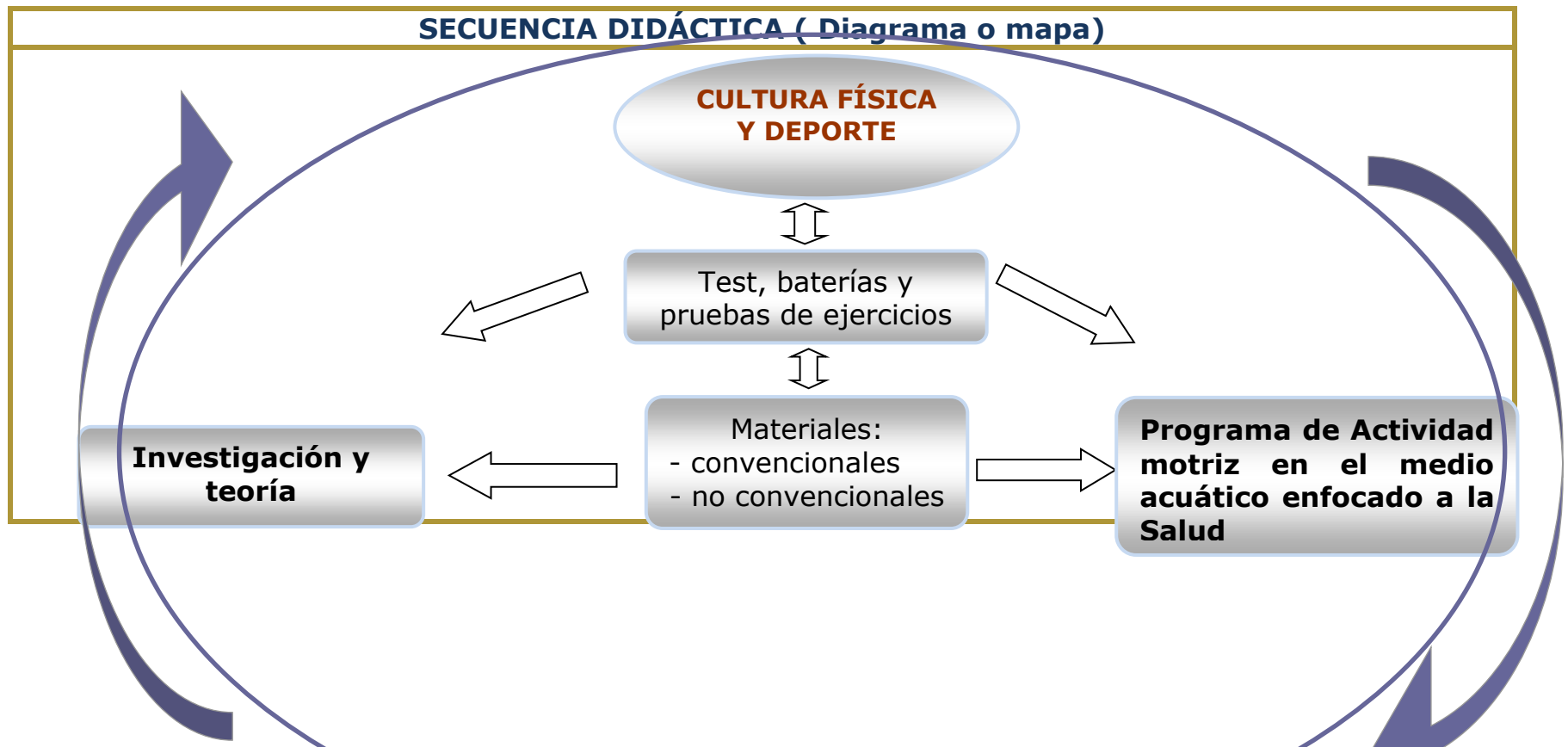
## COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

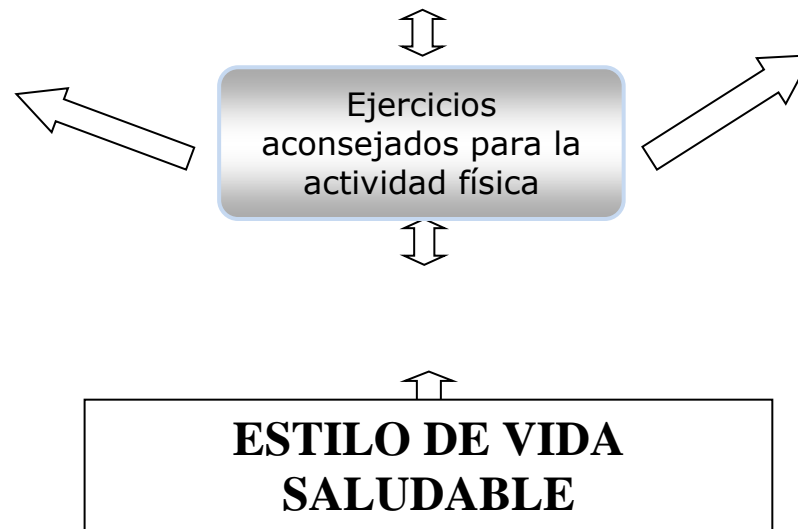
Investiga, reconoce y práctica los ejercicios aconsejados para la actividad física, incide en alternativas adecuadas y saludables como actividad motriz en el medio acuático para crear programas de ejercicio para las poblaciones de niños-adolescentes, mujeres embarazadas y tercera edad, además perfecciona sus conocimientos sobre evaluación y prescripción del ejercicio utilizando materiales propios para la actividad y de reciclaje o no específicos para dicha acción; todo con respeto, ética y sentido de contribuir a mejorar los estilos de vida de la población que se atiende.

## UNIDADES DE COMPETENCIA

- 1.- Investiga, diseña y aplica test, baterías y pruebas de ejercicio para las poblaciones específicas de niños-adolescentes, embarazadas y tercera edad.
- 2.- Investiga, reconoce y práctica ejercicios aconsejados para la actividad física, así mismo conoce los problemas para la salud de aquellos ejercicios mal realizados y sus consecuencias en la anatomía del ser humano.
- 3.- Elabora y utiliza materiales convencionales y no convencionales en las sesiones de acondicionamiento físico, con la finalidad de mejorar la condición física de las personas enfocada a la salud.
- 4.- Diseña, aplica y evalúa programas en el medio acuático a través de actividad motriz para las poblaciones de niños-adolescentes, mujeres embarazadas y personas de la tercera edad, diversificando la acción motriz de las poblaciones en el medio acuático.

## SECUENCIA DIDÁCTICA ( Diagrama o mapa)





<b>ESCENARIOS</b>	<b>ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE</b>
Cancha deportiva Patio escolar Pista de atletismo Salón de clases Centro acuático	Manual Carteles Trípticos Ensayos Textos científicos
<b>REQUERIMIENTOS DIDÁCTICOS</b>	<b>LINEAMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN</b>



<p><b>Cuerdas, balones, bicicletas, colchones, balones medicinales, ligas, mancuernas. Botes, palos, tapaderas de pintura, cámaras de llanta de bicicleta, llantas de carro, sillas. Grabadora, cd de música.</b></p>	<p><b>Procedimientos conceptos actitudes Tareas presentadas Registros de sesiones Actividades diarias Proyecto final</b></p>
---	--

<p><b>UNIDAD DE COMPETENCIA 1</b></p>	<p><b>TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE</b></p>
<p><b>Investiga, diseña y aplica test, baterías y pruebas de ejercicio para las poblaciones específicas de niños-adolescentes, embarazadas y tercera edad, con la finalidad de prescribir ejercicios adecuados para las necesidades, intereses y patologías propias de las poblaciones.</b></p>	<p><b>17</b></p>

<p><b>SUB-COMPETENCIAS</b></p>	<p><b>Saberes Teóricos/Declarativos</b></p>	<p><b>Saberes Procedimentales</b></p>	<p><b>Saberes Actitudinales y de Interacción Social</b></p>
--------------------------------	---	---------------------------------------	---

<p><b>1.-</b> distingue la diferencia entre un test, batería y pruebas de ejercicio.</p>	<p>Clasifica las diferentes pruebas de ejercicio.</p> <p>Reconoce las diferencias entre test, batería y prueba de ejercicio.</p> <p>Analiza actividades físicas y las relaciona con las pruebas, test o baterías de ejercicio.</p> <p>Distingue los elementos necesarios para evaluar la actividad física.</p> <p>Describe los beneficios físicos, motrices, psíquicos y sociales de realizar una prueba de ejercicio.</p>	<p>Realiza diversas actividades físico-motrices, relacionadas con la evaluación.</p> <p>Utiliza sus conocimientos teóricos en la práctica diaria del ejercicio.</p> <p>Efectúa actividades de evaluación consigo mismo y con sus compañeros..</p> <p>Usa los recursos necesarios para realizar una batería, test o prueba de ejercicio.</p> <p>Realiza actividades diversas relacionada con la evaluación del ejercicio..</p>	<p>Respeta las intervenciones de sus compañeros.</p> <p>Establece una relación adecuada entre sus compañeros y con el docente.</p> <p>Muestra interés por la actividad física.</p> <p>Propone variantes a las actividades que el docente genera.</p> <p>Se encuentra motivado ante los las actividades físico motrices.</p>
<p><b>2.-</b> Reconoce y pone en práctica los elementos centrales de un test de aptitud física.</p>	<p>Reconoce los elementos principales e un test de aptitud física.</p> <p>Comprende las diferencias entre un test de condición física y uno de aptitud física.</p> <p>Identifica los diferentes ejercicios que se deben incluir en una evaluación.</p> <p>Interpreta los datos que se obtienen durante la prueba.</p> <p>Evalúa la intensidad del ejercicio realizado y determina su nivel de aptitud física.</p>	<p>Investiga diferentes tipos de test, pruebas y baterías de ejercicio.</p> <p>Utiliza la información para diseñar un test que pueda aplicarse a una población en específico (niños, embarazo y tercera edad).</p> <p>Adapta las pruebas físicas según las necesidades de la población con la finalidad de obtener información cualitativa y cuantitativa.</p> <p>Programa, a partir de la evaluación, el tipo de ejercicio que es mejor de acurdo a su nivel de aptitud física.</p>	<p>Acepta los datos arrojados por la evaluación.</p> <p>Valora su nivel de aptitud física con la final de emprender un programa.</p> <p>Colabora en la evaluación física de sus compañeros.</p> <p>Comparte sus ideas y se retroalimenta de los otros.</p> <p>Cuida su corporalidad y corporeidad como parte integral de su competencia motriz.</p> <p>Disfruta de la actividad físico-motriz.</p> <p>Participa de manera activa en las</p>

<p>3.- Interpreta y describe su nivel de habilidades motrices y aptitud física para iniciar un programa de ejercicio.</p>	<p>Describe los resultados de la prueba de aptitud física.</p> <p>Elige la información necesaria sobre su condición física para programar el ejercicio.</p> <p>Planea la intensidad, frecuencia, tipo de ejercicio, número de repeticiones de su programa integral de actividad física.</p>	<p>Con la información recabada crea un prototipo de programa de AF.</p> <p>Diseña los ejercicios y el número de repeticiones para obtener cambios físicos significativos.</p> <p>Investiga los posibles cambios fisiológicos que se presentarán después de un programa de ejercicio.</p>	<p>actividades.</p> <p>Prefiere las actividades lúdico motrices y físico-deportivas sobre las sedentarias.</p> <p>Asume los retos y responsabilidades por el cuidado de su salud.</p>
---	---	--	---

**ESTRATEGIA**

<b>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</b>	<b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	
	<b>TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO</b>	<b>TRABAJO AUTÓNOMO</b>
<p>Presentación de programa</p> <p>Se informa sobre los aspectos que se trabajaran a lo largo de la UNIDAD de competencia 1:</p> <p>Conceptos básicos y que se relacionan con la evaluación y prescripción del ejercicio.</p> <p>Evaluación individual y en equipo de la aptitud física.</p> <p>Interpretación de los</p>	<p>Se investigan y se presentan los conceptos básicos y que se relacionan con la evaluación y prescripción del ejercicio.</p> <p>Se presenta el texto base del curso "Evaluación y prescripción del ejercicio", "Actividad motriz en el medio acuático", "Ejercicios aconsejados y desaconsejados en la AF".</p> <p>Interpretación de datos.</p> <p>Efectúa pruebas de ejercicio</p>	<p>Investiga en diferentes fuentes bibliográficas diferentes tipos de pruebas.</p> <p>Elabora una prueba de aptitud física y la compara con la de sus compañeros para mejorarla.</p> <p>Analiza y encuentra los elementos centrales relacionados con la evaluación en diferentes programas de actividad física.</p> <p>Valora el estado de salud, el estilo de vida y el fitness.</p> <p>Investiga pruebas adecuadas para el embarazo y la tercera edad en el medio acuático.</p>

datos de la prueba.  Inicia la elaboración del programa integral de ejercicio, tomando en cuenta las poblaciones de niño-adolescentes, embarazo y tercera edad.	en el medio acuático para la tercera edad y embarazo.  Valoración del fitness cardiorespiratorio.  Valoración de la fuerza y de la resistencia muscular.  Valoración de la flexibilidad.  Valoración del estrés.	
---	--	--

**RECURSOS DIDÁCTICOS:**

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa, centro acuático.

<b>UNIDAD DE COMPETENCIA 2</b>	<b>TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE</b>
<b>Investiga, reconoce y práctica ejercicios aconsejados para la actividad física, así mismo conoce los problemas para la salud de aquellos ejercicios mal realizados y sus consecuencias en el cuerpo humano, con la finalidad de no prescribir ejercicios que dañen la integridad física de los pacientes.</b>	<b>17</b>

<b>SUB-COMPETENCIAS</b>	<b>Saberes Teóricos/Declarativos</b>	<b>Saberes Procedimentales</b>	<b>Saberes Actitudinales y de Interacción Social</b>
<p>Investiga ejercicios desaconsejados para la AF.</p> <p>Reconoce y práctica ejercicios aconsejados para la AF.</p> <p>Conoce los problemas en la salud de los ejercicios mal realizados.</p> <p>Sabe las consecuencias en el cuerpo humano de un ejercicio desaconsejado.</p> <p>Realiza ejercicios en el medio acuático que no impliquen daño en la economía de los pacientes.</p>	<p>Investiga los fundamentos generales de los ejercicios desaconsejados.</p> <p>Ejercicios desaconsejados para: columna vertebral.</p> <p>Nucleos articulares.</p> <p>Musculatura abdominal.</p>	<p>Reconoce, en diversas actividades físicas (deportivas, recreativas y educativas), los ejercicios desaconsejados y sus manifestaciones en el a anatomía del ser humano.</p> <p>Realiza los ejercicios aconsejados para la columna vertebral, articulaciones y región abdominal.</p> <p>Aplica en los ejercicios que realiza los elementos generales para mantener una buena salud postural, entrelazando saberes del semestre anterior.</p>	<p>Disfruta y Participa de manera activa en el proceso de evaluación.</p> <p>Comprende que los tipos de ejercicio le permiten asumir los retos y responsabilidades por el cuidado de su salud</p> <p>Acepta los datos arrojados por la evaluación que se le aplican a su persona.</p> <p>Valora su nivel de aptitud física y lo relaciona con los problemas de salud en México.</p> <p>Colabora en la evaluación física de sus compañeros.</p> <p>Comparte sus ideas y se retroalimenta de los otros.</p> <p>Cuida su corporalidad como parte integral de su competencia motriz</p>
<b>ESTRATEGIA</b>			
<b>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</b>	<b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b>		
Presentación de la unidad	<b>TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO</b>	<b>TRABAJO AUTÓNOMO</b>	

<p>Secuencia didáctica: Fundamentos generales de los ejercicios desaconsejados.</p> <p>Ejercicios desaconsejados para la columna vertebral.</p> <p>Ejercicios desaconsejados por núcleos articulares.</p> <p>Musculatura abdominal y ejercicios desaconsejados.</p> <p>Ejercicios adecuados y alternativos en el medio acuático.</p>	<p>Dar a conocer los ejercicios desaconsejados en el marco del ejercicio físico enfocado a la salud.</p> <p>Características de la columna vertebral, articulaciones del cuerpo humano y de la musculatura abdominal.</p>	<p>Determinar cuáles ejercicios realiza o ha realizado que son desaconsejados y dañan su salud.</p> <p>Analiza cuales regiones de su cuerpo se ven afectadas con la realización de los ejercicios desaconsejados.</p> <p>Reconoce en su cuerpo con la ayuda de sus compañeros segmentos corporales que han sido modificados por realizar ejercicios desaconsejados y por inadecuadas posturas que dañan la higiene postural.</p> <p>En una sesión de gimnasia en la escuela normal "Manuel Ávila Camacho ", determinar todos los ejercicios que se realizan para mejorar las capacidades de este deporte que dañan la salud.</p>
--	--	--

**RECURSOS DIDÁCTICOS:**

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa, salón de los espejos en la normal.

<b>UNIDAD DE COMPETENCIA 3</b>	<b>TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE</b>
<b>Elabora y utiliza materiales convencionales y no convencionales en las sesiones de acondicionamiento físico, con la finalidad de mejorar la condición física de las personas enfocada a la salud y de contribuir con opciones baratas, caseras, creativas y que repercutan positivamente en el medio ambiente.</b>	<b>17</b>

<b>SUB-COMPETENCIAS</b>	<b>Saberes Teóricos/Declarativos</b>	<b>Saberes Procedimentales</b>	<b>Saberes Actitudinales y de Interacción Social</b>

<p>Reconoce la diferencia entre material convencional y no convencional para la actividad física.</p> <p>Determina como los materiales ayudan en la mejora de salud a través de la AF.</p> <p>Estructura y crea materiales acordes con la edad de un grupo de población y para los objetivos requeridos según la evaluación de aptitud física realizada.</p> <p>Inventa materiales para una clase de acuaterapia que ayuden a personas embarazadas y de la tercera edad.</p>	<p>Rentabiliza el uso de materiales de reúso para desarrollar la motricidad, las capacidades físicas y la salud, a través de actividades lúdicas.</p> <p>Determina el potencial didáctico de materiales como cajas, globos, cartón botellas. Papeles, sacos, para realizar AF.</p> <p>Conoce y reconoce los materiales adecuados para introducirlos en una alberca y como coadyuvan en la mejora de la salud de las poblaciones estudiadas.</p>	<p>Elabora un programa de actividad física en el medio acuático y nutrición según las características del grupo de edad que se estudien, considerando los conocimientos adquiridos durante el semestre y su carrera.</p> <p>Relaciona saberes específicos de la nutrición con la actividad física tomando en cuenta las esferas física, psicológica y social del individuo según su edad, género, estrato social, posibilitando actividades orientadas a la salud para incidir en los estilos y calidad de vida de la población.</p>	<p>Respeto por los compañeros.</p> <p>Reconoce sus deficiencias de conocimiento.</p> <p>Es responsable al entregar sus trabajos en tiempo y forma.</p> <p>Respeto sus capacidades y las de sus compañeros.</p> <p>Se integra en equipo.</p> <p>Coopera con las actividades en el salón y fuera de él.</p> <p>Mejora sus estilos de vida y los orienta a una vida saludable.</p>
--	---	--	---

**ESTRATEGIA**

<p align="center"><b>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</b></p>	<p align="center"><b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b></p>	
	<p>Presentación de la unidad de trabajo.</p>	<p align="center"><b>TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO</b></p>



<p>Elaboración de un material que sirva para mejorar las capacidades motrices de los niños.</p> <p>Descripción, análisis y características de globos, cuerdas, papel de desecho y envases.</p> <p>Tipos de uso, ventajas e inconvenientes, posibilidades de construcción, recomendaciones y valoración de diferentes materiales en el medio acuático.</p>	<p>Propuestas de actividades físicas.</p> <p>Realización de actividades en la cancha para mejorar la salud con materiales diferentes.</p> <p>Analiza las posibilidades de uso y de acción en la realidad y con los pacientes de diferentes materiales.</p> <p>Utiliza materiales en la alberca.</p>	<p>Analiza e investiga que son los materiales convencionales y no convencionales para la actividad física.</p> <p>Determina el uso de materiales por su tipo, ventajas, inconvenientes, posibilidades de construcción.</p> <p>Crea materiales novedosos y creativos usando materiales de desecho o rehúso que incentiven la práctica de AF.</p> <p>Indaga en la posibilidad de utilizar y crear materiales para el uso en actividades en el medio acuático para diversificar las prácticas de ejercicio.</p>
---	---	--

**RECURSOS DIDÁCTICOS:**

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa, alberca.

<b>UNIDAD DE COMPETENCIA 4</b>	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
<b>Diseña, aplica y evalúa programas integrales de actividad física para las poblaciones de niños-adolescentes, mujeres embarazadas y personas de la tercera edad, con el objetivo de perfeccionar la prescripción del ejercicio en poblaciones específicas y con patologías propias de la misma, diversificando su acción motriz en el medio acuático.</b>	<b>17</b>

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
-----------------	-------------------------------	-------------------------	---

<p>Evaluación de la salud, valoración del riesgo y seguridad del ejercicio.</p> <p>Determina los Beneficios y riesgos asociados al ejercicio.</p> <p>Evalúa la salud y estratificación del riesgo.</p> <p>Valora el ejercicio: evaluación previa, control del nivel de fitness y prueba de esfuerzo clínica.</p> <p>Prescribe ejercicio tomando en cuenta los principios generales de la prescripción del ejercicio.</p> <p>Valora y prescribe ejercicio para niños, ancianos y embarazo.</p> <p>Prescribe ejercicios en el medio acuático para cada grupo de edad.</p>	<p>Clasifica diversas actividades físicas para el logro de un acondicionamiento general.</p> <p>Crea un plan de trabajo para una persona en la niñez, embarazada y anciano.</p> <p>Realiza un plan de trabajo con "circuitos" en el medio acuático para mejorar la salud y orientado a la recreación.</p> <p>Distingue los elementos del equipamiento básico para hacer actividad física en el medio acuático para diferentes poblaciones.</p>	<p>Efectúa un programa general para la adquisición de la forma física en niños, ancianos y embarazo.</p> <p>Desarrolla diferentes planes de trabajo.</p> <p>Utilizar los requerimientos básicos para hacer actividad física en el medio acuático.</p> <p>Investiga las diferentes categorías que conforman el programa de AF en la niñez.</p> <p>Aplicar un programa para conocer los elementos básicos de la AF en ancianos.</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros.</p> <p>Participar en las diferentes actividades físico - deportiva</p> <p>Experimentar los efectos fisiológicos de la actividad física</p> <p>Valorar la importancia de la hidratación</p>
---	--	---	---

ESTRATEGIA		
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
<p>Analiza, determina y reconoce los principales problemas de salud en México y del estado, principalmente en las poblaciones estudiadas.</p> <p>Relaciona estos con el sedentarismo, la falta de actividad física y ejercicio, así como sus problemas con los niños, embarazo y ancianos.</p> <p>Encuentra diferencias y pone en acción propuestas reales para mejorar la salud de una población en específico.</p> <p>Utiliza el medio acuático como un elemento para mejorar, diversificar y crear programas de AF.</p>	<p>Conocer los diferentes problemas de salud en México y en el estado.</p> <p>Realiza y diseña planes y/o programas de actividad física con base a los problemas de salud de una población específica.</p> <p>Revisa información relacionada con el tema, la sistematiza y pone en acción sus saberes y la comunión de los mismos con sus iguales para generar un proyecto solventado en su contexto inmediato y específico</p>	<p>Investigación</p> <p>Elaborar exposiciones y presentarlas ante grupo.</p>

RECURSOS DIDÁCTICOS:
<p>Aula equipada</p> <p>Presentaciones electrónicas</p> <p>Instalaciones deportivas</p> <p>Uniforme deportivo</p> <p>Biblioteca</p> <p>Centro de computo</p>

Material didáctico específico para las disciplinas a desarrollar.  
 Reglamento del programa.  
 Centro acuático.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	20%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	60%
Actitud propositiva hacia la clase	Investigación y exposición	20%

#### SECUENCIA DIDACTICA

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN / PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
1 Y 2 AGOSTO	9-13	Investiga y realiza lo que es un test, batería y prueba de ejercicio.	Interacción alumnos - maestro	Diferenciar las partes centrales de un test, prueba y batería de ejercicio.	Test, batería y prueba de ejercicio en cuaderno.	Aula equipada
3 y 4	16-20	Continúa la aplicación de test, pruebas y baterías	Determinar actividades para	Diferencia actividades para distintos grupos	Elaboración de test, pruebas o	Evaluación y prescripción del

		para niños-adolescentes y ancianos.	distintas edades.  Implementación de rutinas de actividad física y su relación con la salud. Formas de comprobar beneficios en los pacientes.	de edad.  Conocer los conceptos generales que integran a la evaluación y relacionarlos con la actividad práctica.	baterías para niños-adolescentes y ancianos.	ejercicio. Programa de Educación Física (2009). <a href="http://www.dialnet.unirioja.es">www.dialnet.unirioja.es</a>
5 y 6	23-27	Desarrolla y realiza una prueba de ejercicio para una paciente embarazada. Mejora la hoja de evaluación. En la alberca inicia con ejercicios especiales para esta población.	Evaluación de la aptitud física y determinar los factores que la determinan, en el embarazo.	Comprender la importancia de las actividades que se realizan y sus beneficios en los hábitos saludables.	Llenado de hoja personal de evaluación y muestra mejorías para diferentes poblaciones.	Cancha, hojas de registro.
7 y 8 Sept.	30-3	Evaluación teórico-práctica				
9 y 10	6-10	Valoración del ejercicio en niño-adolescentes, embarazo y tercera edad.	Ejecuta y planea una valoración para las poblaciones.	Sabe la importancia de una evaluación individualizada.	Efectúa una hoja de registro para cada población.	Cancha y aula equipada.
11 y 12	13-17 15 y 16 feriado	Determina, reconoce y realiza que ejercicios son aconsejados para la práctica de actividad física. Los realiza en el medio terrestre y acuático.	Realiza ejercicios aconsejados para la actividad física.	Conocer los aspectos motrices de la actividad física.	Registro de las actividades. Evidencia de la lectura "Actividad motriz en el medio acuático".	Cancha o salón de clases.
13 y 14	20 y 24	Investiga los problemas principales de ejercicios	Realiza la práctica deportiva de la	Valorar la importancia de la preparación	Elaboración de evidencias	Cancha Sala de espejos en

		mal realizados. Entrelaza los conocimientos de anatomía con la práctica del ejercicio, en actividades de calentamiento y relajación. Clase de gimnasia en la escuela normal.	gimnasia para detectar ejercicios desaconsejados. Práctica yoga y determina posibles lesiones por posturas.	física en ciertas actividades deportivas y recreativas.	sobre la investigación. Buscar actividades para diferentes grupos de edad.	la normal.
--	--	--	--	---	---	------------

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
15 y 16 Octubre	27-1	Determina y realiza una práctica en el medio acuático como alternativa a los ejercicios desaconsejados	Ejecuta ejercicios de intensidad leve que no implique el daño en la anatomía humana, dentro del medio acuático.	Analiza ejercicios realizados en la alberca y su impacto en la salud.	Análisis en el cuaderno.	Alberca del INCUFyDEZ
17 y 18	4-8	Evaluación teórico-práctica				
19 y 20	11 y 15	Usa materiales convencionales para la AF de la población de niños y adolescentes. Elabora y usa materiales no convencionales para la actividad física para la población de niños y adolescentes	Especifica los elementos que componen la actividad física con materiales convencionales y no convencionales.	Familiarizarse con la actividad física y practicarla usando implementos convencionales y no convencionales.	Elaboración de evidencias sobre la actividad y muestra sus materiales elaborados de manera individual	Cancha, botellas, papel, cajas, cuerdas, globos.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS FUENTES DOCUMENTALES
21 y 22	18-22	Determina los posibles beneficios en la condición física a partir de utilizar materiales no convencionales en sesiones de AF	Determina y estructura los elementos del uso de materiales no convencionales utilizando como principal método el juego.	Realiza el análisis de las actividades y determina que aspectos se trabajarán. Lectura y análisis de textos, esquematización de saberes.	Leer: "educación física a través del juego: materiales no convencionales"	Cancha
23 y 24	25-29	Efectúa una sesión en la alberca donde utiliza materiales no convencionales para una rutina de acuacardio destinada a embarazadas. Realiza una sesión con materiales no convencionales para ancianos.	Efectúa una práctica de Actividad física con materiales no convencionales en la alberca y las canchas para embarazo y tercera edad.	Determinar aspectos relevantes e importantes de las actividades físicas.	Elaboración de evidencias sobre la actividad.	Cancha y alberca.
25 y 26 Noviembre	1-5 2 feriado	Diseño planes de ejercicio en el medio acuático para las diferentes poblaciones.	En dos clases por equipo se diseñan programas escritos y se aplican con los compañeros dirigidos a las diferentes poblaciones.	Cada población presenta programas especializados y adecuados a sus necesidades.	Elaboración de la clase en la alberca.	Alberca.
27 y 28	8-12	Aplica la actividad motriz en el medio acuático como eje fundamental para planificar actividad física segura y diversificada.	Diversifica la actividad motriz en el medio acuático.	Investiga por que es necesario diversificar las acciones motrices.	Redacción de la actividad motriz en el medio acuático.	Alberca.



29 y 30	15-19 15 feriado	Entrega un modelo de aplicación para las tres poblaciones en diversos ambientes.	Fomento de elaboración de planes gráficos para las diferentes poblaciones.	Investiga en fuentes bibliográficas diversas para crear programas.	Presentación del trabajo	Aula.
---------	------------------------	--	--	--	--------------------------	-------

FUENTES DOCUMENTALES (*5 mínimo, uno o dos en otro idioma y máximo de 5 años atrás*)

Programa de Educación Física. Secretaria de Educación y Cultura 2002

Manual ACSM para la prescripción del ejercicio, Ed. Paidotribo.

García, M. (2001). "Educación física a través del juego: materiales no convencionales". Ed. GYMNOS.

López, A. (2001). "ejercicios desaconsejados en la actividad física". Ed. INDE.

Heyward, V. (s/a). "Evaluación y prescripción del ejercicio". Ed. PAIDOTRIBO.