

90 años
1921 - 2011

**GOBIERNO
FEDERAL**

SEP



PROGRAMAS DE ESTUDIO 2011 GUÍA PARA EL MAESTRO

Educación Básica
Secundaria

Educación Física

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Alonso Lujambio Irazábal

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA

José Fernando González Sánchez

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR

Leopoldo Felipe Rodríguez Gutiérrez

DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN CONTINUA DE MAESTROS EN SERVICIO

Leticia Gutiérrez Corona

DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES EDUCATIVOS

María Edith Bernáldez Reyes

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO DE LA GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Juan Martín Martínez Becerra

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN INDÍGENA

Rosalinda Morales Garza

**PROGRAMAS
DE ESTUDIO 2011
GUÍA PARA EL MAESTRO**

Educación Básica
Secundaria

Educación Física

Programas de estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Secundaria. Educación Física fue elaborado por personal académico de la Dirección General de Desarrollo Curricular (DGDC) y de la Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio (DGFCMS), que pertenecen a la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

La Secretaría de Educación Pública agradece la participación, en la elaboración de este documento, de las maestras y los maestros de educación secundaria, especial e indígena, los directivos, los coordinadores estatales de Asesoría y Seguimiento, los responsables de Educación Especial, los responsables de Educación Indígena, y el personal técnico y de apoyo de las entidades federativas, así como las aportaciones de académicos y especialistas de instituciones educativas nacionales y de otros países.

PROGRAMAS DE ESTUDIO 2011

COORDINACIÓN GENERAL DGDC

Leopoldo Felipe Rodríguez Gutiérrez

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Noemí García García

RESPONSABLES DE CONTENIDOS

Rosalía Marisela Islas Vargas
y Juan Arturo Padilla Delgado

REVISIÓN TÉCNICO-PEDAGÓGICA

Enrique Morales Espinosa, Rosa María Nicolás Mora
y Natividad Rojas Velázquez

COORDINACIÓN EDITORIAL

Gisela L. Galicia

COORDINACIÓN DE DISEÑO

Marisol G. Martínez Fernández

CORRECCIÓN DE ESTILO

Rubén Fischer

DISEÑO DE INTERIORES

Marisol G. Martínez Fernández

FORMACIÓN

Víctor Castañeda y
Mauro Fco. Hernández Luna

GUÍA PARA EL MAESTRO

COORDINACIÓN GENERAL DGFCMS

Leticia Gutiérrez Corona

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Jessica Baños Poo, Reyna Guadalupe Pardo Camarillo
y María del Pilar Salazar Razo

RESPONSABLES DE CONTENIDOS

Silvia Lourdes Conde Flores, Ivonne Klein Kreisler,
María de la Luz Torres Hernández
y Macario Molina Ramírez

COORDINACIÓN DE DISEÑO

Mario Enrique Valdes Castillo

CORRECCIÓN DE ESTILO

María del Consuelo Yereña Capistrán

DISEÑO DE FORROS E INTERIORES

Mario Enrique Valdes Castillo

FORMACIÓN

Mónica Zavala Medina y Jorge Isaac Guerrero Reyes

PRIMERA EDICIÓN ELECTRÓNICA, 2011

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2011, Argentina 28, Centro, C. P. 06020, Cuauhtémoc, México, D. F.

ISBN: 978-607-467-213-8

Hecho en México

MATERIAL GRATUITO/Prohibida su venta

ÍNDICE

Presentación	7
PROGRAMAS DE ESTUDIO 2011	
Introducción	11
Propósitos	13
Enfoque didáctico	15
Organización de los aprendizajes	31
Primer grado	35
Segundo grado	41
Tercer grado	47

GUÍA PARA EL MAESTRO

Introducción	55
I. Enfoque del campo de formación	73
II. La Educación Física en secundaria: nociones, capacidades y principios fundamentales	81
III. Desarrollo de Habilidades Digitales	99
IV. Orientaciones para la planificación, la didáctica y la evaluación	105
V. Orientaciones didácticas	123
Bibliografía	142

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Educación Pública, en el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB), pone en las manos de maestras y maestros los *Programas de estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Secundaria. Educación Física*.

Un pilar de la Articulación de la Educación Básica es la RIEB, que es congruente con las características, los fines y los propósitos de la educación y del Sistema Educativo Nacional establecidos en los artículos Primero, Segundo y Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en la Ley General de Educación. Esto se expresa en el Plan de estudios, los programas y las guías para los maestros de los niveles de preescolar, primaria y secundaria.*

La Articulación de la Educación Básica se centra en los procesos de aprendizaje de las alumnas y los alumnos, al atender sus necesidades específicas para que mejoren las competencias que permitan su desarrollo personal.

Los Programas de estudio 2011 contienen los propósitos, enfoques, Estándares Curriculares y aprendizajes esperados, manteniendo su pertinencia, gradualidad y coherencia de sus contenidos, así como el enfoque inclusivo y plural que favorece el conocimiento y

* En los programas de estudio 2011 y las guías para las educadoras, las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública emplea los términos: niño(s), adolescentes, jóvenes, alumno(s), educadora(s), maestro(s) y docente(s), aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones y los planteamientos curriculares encaminados a consolidar la equidad de género.



aprecio de la diversidad cultural y lingüística de México; además, se centran en el desarrollo de competencias con el fin de que cada estudiante pueda desenvolverse en una sociedad que le demanda nuevos desempeños para relacionarse en un marco de pluralidad y democracia, y en un mundo global e interdependiente.

La Guía para maestras y maestros se constituye como un referente que permite apoyar su práctica en el aula, que motiva la esencia del ser docente por su creatividad y búsqueda de alternativas situadas en el aprendizaje de sus estudiantes.

La SEP tiene la certeza de que los *Programas de estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Secundaria. Educación Física* será de utilidad para orientar el trabajo en el aula de las maestras y los maestros de México, quienes a partir del trabajo colaborativo, el intercambio de experiencias docentes y el impacto en el logro educativo de sus alumnos enriquecerán este documento y permitirá realizar un autodiagnóstico que apoye y promueva las necesidades para la profesionalización docente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



A large, curved orange graphic element that starts from the top left corner and sweeps across the top of the page, curving downwards towards the right.

Programas de estudio 2011

Secundaria
Educación Física

INTRODUCCIÓN

La Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) presenta áreas de oportunidad que es importante identificar y aprovechar, para dar sentido a los esfuerzos acumulados y encauzar positivamente el ánimo de cambio y de mejora continua con el que convergen en la educación las maestras y los maestros, las madres y los padres de familia, las y los estudiantes, y una comunidad académica y social realmente interesada en la Educación Básica.

Con el propósito de consolidar una ruta propia y pertinente para reformar la Educación Básica de nuestro país, durante la presente administración federal se ha desarrollado una política pública orientada a elevar la calidad educativa, que favorece la articulación en el diseño y desarrollo del currículo para la formación de los alumnos de preescolar, primaria y secundaria; coloca en el centro del acto educativo al alumno, el logro de los aprendizajes, los Estándares Curriculares establecidos por periodos escolares, y favorece el desarrollo de competencias que le permitirán alcanzar el perfil de egreso de la Educación Básica.

La RIEB culmina un ciclo de reformas curriculares en cada uno de los tres niveles que integran la Educación Básica, que se inició en 2004 con la Reforma de Educación Preescolar, continuó en 2006 con la de Educación Secundaria y en 2009 con la de Educación Primaria, y consolida este proceso aportando una propuesta formativa pertinente, significativa, congruente, orientada al desarrollo de competencias y centrada en el aprendizaje de las y los estudiantes.



La Reforma de la Educación Secundaria se sustenta en numerosas acciones, entre ellas: consultas con diversos actores, publicación de materiales, foros, encuentros, talleres, reuniones nacionales, y seguimiento a las escuelas; se inició en el ciclo escolar 2004-2005, con la etapa de prueba en aula en 127 escuelas secundarias, de las cuales se obtuvieron opiniones y sugerencias que permitieron fortalecer los programas.

La consolidación de la Reforma en Educación Secundaria ha planteado grandes desafíos a los docentes y al personal directivo. El avance en este proceso de cambio –y tomando en cuenta las opiniones y sugerencias del personal docente y directivo, derivadas de su experiencia al aplicar los programas de estudio 2006– requirió introducir modificaciones específicas para contar hoy día con un currículo actualizado, congruente, relevante, pertinente y articulado en relación con los niveles que le anteceden (preescolar y primaria), sin alterar sus postulados y características esenciales; en este sentido, al proceso se le da continuidad.

La acción de los docentes es un factor clave, porque son quienes generan ambientes propicios para el aprendizaje, plantean situaciones didácticas y buscan motivos diversos para despertar el interés de los alumnos e involucrarlos en actividades que les permitan avanzar en el desarrollo de sus competencias.

La RIEB reconoce, como punto de partida, una proyección de lo que es el país hacia lo que queremos que sea, mediante el esfuerzo educativo, y asume que la Educación Básica sienta las bases de lo que los mexicanos buscamos entregar a nuestros hijos: no cualquier México, sino el mejor posible.

La Secretaría de Educación Pública valora la participación de docentes, directivos, asesores técnico-pedagógicos, madres y padres de familia, y toda la sociedad, en el desarrollo del proceso educativo, por lo que les invita a ponderar y respaldar los aportes de los Programas de estudio 2011 de Educación Secundaria en el desarrollo de las niñas, los niños y los adolescentes de nuestro país.



PROPÓSITOS

Propósitos del estudio de la Educación Física para la Educación Básica

Con el estudio de la Educación Física en la Educación Básica se pretende que los niños y los adolescentes:

- Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.
- Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.
- Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.
- Reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.



Propósitos del estudio de la Educación Física para la educación secundaria

El estudio de la Educación Física en la educación secundaria pretende que los alumnos:

- Disfruten de la actividad física, la iniciación deportiva y el deporte escolar por medio de juegos motores que les permitan reencontrarse consigo mismos, tomar decisiones, elaborar respuestas motrices y cognitivas reconociendo sus posibilidades para enfrentar diversas situaciones y solucionar problemas.
- Diferencien los roles de participación, vinculando los procesos de pensamiento con la expresión, la actuación estratégica y la acción motriz.
- Identifiquen la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre como prácticas permanentes para un estilo de vida activo y saludable.
- Acepten su cuerpo y reconozcan su personalidad interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad; la responsabilidad y la inclusión; el respeto; la tolerancia y la serenidad frente a la victoria o la derrota; la satisfacción por lo realizado personalmente, así como el gusto por el trabajo colectivo.
- Participen en contextos que favorezcan la promoción de valores, sin discriminaciones, y ajenos a la tendencia competitiva, que les permita una mejor convivencia y reconocer a los demás.



ENFOQUE DIDÁCTICO

Este programa se sustenta en la revisión de los planes y programas de estudio de educación primaria, secundaria y de formación de docentes de Educación Física que en las dos últimas décadas se han implementado en el sistema educativo, en el análisis de las propuestas teóricas contemporáneas de la Educación Física y el de diversas experiencias latinoamericanas y europeas en la materia.

La Educación Física en la Educación Básica constituye una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños y adolescentes, sus gustos, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios y áreas definidas en las escuelas del país, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana.

El enfoque didáctico de la Educación Física en la Educación Básica es el *Enfoque global de la motricidad*, en que el alumno asume un rol como protagonista de la sesión, al tiempo que explora y vivencia experiencias motrices con sus compañeros, asumiendo códigos compartidos de conducta y comunicación; es decir, comprender que la motricidad desempeña un papel fundamental en la exploración y el conocimiento de su corporeidad, de sus habilidades y destrezas motrices, ya que comparte y construye con sus compañeros un estilo propio de relación y desarrollo motor, por lo que se concibe un alumno crítico, reflexivo, analítico y propositivo, tanto en la escuela como en los diferentes ámbitos de actuación en los que se desenvuelve.



La motricidad es reconocida como la integración de actuaciones inteligentes, creadas y desarrolladas con base en las necesidades de movimiento, seguridad y descubrimiento, las cuales se manifiestan de manera particular en la sesión de Educación Física, y se expresan en las acciones de la vida cotidiana de cada alumno.

El docente debe ser un profesional reflexivo, capaz de atender las necesidades y motivaciones de los alumnos, además de propiciar que lo aprendido sea significativo y lo proyecten más allá de los patios de las escuelas, así como hacer del movimiento un estilo de vida saludable. La sesión debe ser un espacio de juego, diversión, aprendizaje y cooperación entre los participantes.

Esto implica organizar la enseñanza de la asignatura a partir de aprendizajes esperados y contenidos que permitan el desarrollo de competencias que hagan significativo lo aprendido mediante sus respuestas motrices y formas de convivencia basadas en el respeto, la equidad de género, la inclusión y, sobre todo, en la comprensión por parte del alumno de la diversidad y multiculturalidad en la que debe aprender a convivir.

La estructura curricular del programa se organiza en propósitos, ejes pedagógicos, ámbitos de intervención educativa y competencias, por medio de los cuales el docente orienta su práctica y le da sentido a la forma de implementar su actuación.

Ejes pedagógicos

Los ejes son nociones pedagógicas que sirven de sustento para dar sentido a la acción del docente durante la implementación del programa, y orientan el desarrollo de nuevas habilidades y concepciones entre conocimientos y aprendizajes; tienen como marco general el respeto al desarrollo corporal y motor de los niños; orientan los propósitos, las competencias, los aprendizajes esperados y los contenidos, y dan continuidad a lo desarrollado en primaria, de tal manera que la Educación Física en la educación secundaria establece los siguientes ejes pedagógicos.

El significado del cuerpo

Entender el significado del cuerpo implica concebirlo desde la perspectiva social y antropológica que se manifiesta a lo largo de la Educación Básica; primero, a partir del esquema corporal y de la imagen de su funcionamiento en movimiento; luego, en las más variadas manifestaciones de la expresión corporal y, finalmente, su comprensión y valoración multidimensional en el actuar del alumno en la vida cotidiana.



Significar el cuerpo en la Educación Física dimensiona la expresión corporal, brinda un sentido a sus quehaceres y los proyecta en múltiples ámbitos de actuación: en el juego, la convivencia, la comunicación, la iniciación deportiva y el deporte escolar. Desde esta perspectiva, el docente debe atender la relación que se establece entre la noción de uno y el vínculo entre los demás, lo que conlleva a respetar a la persona que vive su existencia por medio de su corporeidad (por ello, la relación con la competencia denominada integración de la corporeidad).

Las orientaciones presentadas a lo largo del programa llevan a entender el cuerpo como un medio de actuación y convivencia del hombre con los otros, porque es mediante éste y sus nociones individuales que se obtienen herramientas para mejorar las relaciones y, por lo tanto, los desempeños motores. En este sentido, el docente debe observar permanentemente las conductas y los significados que se manifiestan en la relación cuerpo-corporeidad y movimiento-motricidad de sus alumnos. Las emociones, el llanto, la risa, el lenguaje oral, la expresividad y las conductas lúdicas orientan de mejor manera este eje pedagógico en general. El disfrute del cuerpo y sus relaciones sociales (entre iguales) sólo será posible por la mediación que realice el docente en todos los bloques que componen el programa, diseñado para favorecer el desarrollo de competencias.

Las competencias, los aprendizajes esperados y los contenidos propuestos desde la lógica del significado del cuerpo deben entenderse desde la diversidad, la inclusión, el respeto y el aprecio por el otro, y las buenas relaciones que se dan en el juego motor, la iniciación deportiva y el deporte escolar. Por lo tanto, el docente debe atender a todos los alumnos, hacer que exploren y manifiesten sus actitudes, valores, habilidades y destrezas motrices en contextos pedagógicos y de convivencia.

El desempeño y la motricidad inteligentes

La motricidad se entiende como la integración de acciones inteligentes; es decir, pasar del movimiento eminentemente automático a uno razonado y definido por sus significados. La actividad cognitiva de los seres humanos permite establecer criterios, elaborar inferencias y decidir una u otra forma de actuar ante diversas situaciones en la vida cotidiana. El desempeño y la motricidad inteligentes son, entonces, la integración de diferentes facultades del ser humano; por ejemplo, al utilizar el lenguaje para llegar a acuerdos, la inteligencia verbal nos permite comunicarnos; con la inteligencia abstracta se crean símbolos y se opera en la vida cotidiana mediante ellos; la inteligencia emocional adapta las respuestas en función de las capacidades de percepción y síntesis de cada persona; la motricidad inteligente estimula y



desarrolla el dominio de habilidades y destrezas, además de que las pone a prueba en cada desempeño que se presenta.

Este eje pedagógico permite entender las competencias desarrolladas en los tres años de la educación secundaria, a partir del uso de estrategias fundamentadas en el juego motor, en la iniciación deportiva y en el deporte escolar, entre otras. Las acciones de manipulación de objetos, de locomoción y de movimientos con estabilidad son la base para construir desempeños complejos y ponerlos a prueba mediante actividades agonísticas entre iguales.

Los juegos, donde el alumno explora y experimenta posibles resultados, desencadenan acciones cada vez más complejas, hasta el punto de encuentro y demostración de capacidades entre unos y otros, por lo que es, entonces, un excelente medio didáctico para construir hábitos y, por lo tanto, competencias relacionadas con la motricidad inteligente, así como ser un gran motivador de conductas de integración, respeto y aprecio por los demás.

J. Huizinga (1972) dice: “la cultura surge en forma de juego, ya que la cultura al principio se juega”. Por ello, el docente debe comprender que este eje pedagógico orienta su actuar con estrategias didácticas amenas, de gran intensidad y movilidad, de retos y espacios de reflexión, de análisis para buscar tácticas en el juego que permitan comprenderlo mejor y actuar con inteligencia: anticipar, aprender a desplazarse en diferentes espacios, tiempos y formas; es decir, que debe proponerse un sinnúmero de actividades para que el alumno identifique que la acción de jugar es el resultado inherente a la acción de pensar.

La acción motriz con creatividad

Este eje pedagógico permite que el docente analice las características de sus alumnos y promueva, mediante múltiples tareas, la creatividad y el pensamiento estratégico en acciones de la vida cotidiana, el juego y todas las que se deriven del pensamiento divergente. Está directamente relacionado con las características subjetivas de la persona que actúa, se manifiesta por medio de conductas motrices relacionadas con el contexto, la emoción, relación, anticipación y decisión; asimismo, la conducta motriz dota de significado a la acción del sujeto.

Es necesario que el alumno aprenda a crear y producir cosas, acciones o conductas nuevas y valiosas; con ello, las posibilidades de solucionar problemas serán cada vez mayores, porque los retos a que los alumnos se enfrentan cada día en la escuela y en su entorno les demandan una manera de pensar y actuar cada vez más compleja y creativa. Así, se busca orientar al docente para que diseñe estrategias didácticas en que



la resolución de problemas sea la tónica a seguir. La acción creativa se manifiesta de diferentes formas: al hablar, moverse, jugar, relacionarse, buscar alternativas y comprender que siempre hay una manera distinta de hacer las cosas; con ello, se trata de favorecer el pensamiento divergente, en el que cada alumno vea diferentes planeamientos hechos o realizados por él y sus compañeros, aprenda a ser flexible en sus planteamientos y organizarlos desde múltiples opciones; que luego genere ideas novedosas y sea capaz de compartirlas con sus compañeros, y diseñe proyectos en el juego, en su vida y los lleve a cabo de manera divertida y saludable. Los estereotipos, lejos de brindar beneficios a la creatividad de los alumnos, la limitan al igual que al pensamiento y a la acción.

En este sentido se puede decir que el programa busca, en general, crear un alumno que organice mejor su tiempo libre y le otorgue un lugar privilegiado al hecho de vivir con creatividad. El pensamiento creador surge sólo en ambientes permisivos, por lo cual el docente debe proponer ambientes de aprendizaje que deben ser participativos, incluyentes, dotados de aprecio por las acciones de los otros compañeros y enmarcados por el respeto a sí mismo y a los demás.

Ámbitos de intervención educativa

En sus diferentes momentos históricos, la Educación Física ha utilizado diversos ámbitos de intervención; en la actualidad, el planteamiento curricular de la asignatura en la Educación Básica define los ámbitos como una forma de delimitar la actuación del docente y, al mismo tiempo, brindarle los elementos básicos requeridos para entender su quehacer, desde las condiciones reales de la escuela y del trabajo educativo, lo que implica:

- Identificar los alcances del trabajo de la asignatura en el contexto escolar.
- Sustentar pedagógicamente lo que circunscribe la actuación del docente.
- Dar sentido e intencionalidad a las actividades que se desarrollan en las sesiones.

En el programa se destacan tres ámbitos, que se determinaron en función de las características del nivel, y se definen enseguida.

Salud y vida sana

La salud de los adolescentes que asisten a la escuela secundaria es un aspecto de suma importancia, debido a los innumerables riesgos a los que se enfrentan coti-



dianamente como: los embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (como el VIH-sida), la obesidad, la anorexia, la bulimia, la violencia y las adicciones, entre otros. La salud es un derecho universal de todo ser humano y, al concebirla desde una perspectiva amplia e integral, se considera que una persona sana es aquella que realiza una serie de acciones sobre sí misma, que le permitan lograr un estado de bienestar y el disfrute de una mejor calidad de vida.

Uno de los propósitos de la escuela y sus actores es: la formación de ciudadanos que participen de manera plena en los procesos de desarrollo de la sociedad donde se desenvuelven; por esta razón, la educación en general y la Educación Física en particular tiene como uno de sus propósitos primordiales: lograr la salud de los adolescentes; por lo cual, el docente debe participar en la formación de un adolescente que cuide de su salud, que aprende la relevancia que ésta tiene y la importancia de su conservación. Las tareas permanentes de la Educación Física son promover estilos de vida saludable; favorecer el crecimiento y desarrollo de los alumnos; subrayar el valor de la actividad física y la participación en actividades deportivas, además de colaborar en el fortalecimiento de la confianza y la autoestima.

La acción educativa debe incidir en la subjetividad (impactarla), que le permita comprender que su salud es una responsabilidad sobre sí mismo, llevando a cabo prácticas muy concretas que apuntan, en todo momento, a la obtención de una vida sana, que hagan de la calidad de vida una cuestión de principios.

El educador físico debe realizar una intervención puntual y permanente sobre la corporeidad de sus alumnos, de tal manera que los lleve a tomar conciencia de la importancia de aprender a cuidar su cuerpo, porque ello les permitirá enfrentar mejor los riesgos de salud alimentaria a los que actualmente se enfrentan en la sociedad. La sesión de Educación Física se convierte, entonces, en un espacio ideal para ejercitar, conocer, habituar, desarrollar, cuidar y aceptar el cuerpo.

Competencia motriz

La competencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio favorece en los alumnos superar las distintas situaciones motrices a que se enfrentan, tanto en las sesiones de Educación Física como en la vida cotidiana; presupone y estructura los procedimientos que van de la intención a la acción; forma parte de las actividades que involucran al alumno para comprender y consolidar una habilidad, y desemboca en la capacidad de resolver tareas en distintas condiciones: espaciales (lugares donde se realizan los cometidos), temporales (las cuales implican velocidad, cadencias y ritmos), instrumentales (se relacionan con los implementos propios de la



actividad) y de su interacción con los demás (acciones individuales, en parejas, tríos, etcétera).

Por su parte, la competencia motriz expresa una actuación inteligente y cada movimiento persigue un fin determinado. Es importante resaltar que la sociedad incide y transforma las experiencias motrices originales, las enriquece, las apoya en su maduración, y las concreta en conductas y expresiones corporales; es decir, las educa.

De estas consideraciones se derivan dos premisas:

- La Educación Física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación. De éstos destaca la aceptación que de sí mismos logren los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el respeto a las reglas y normas de diferentes prácticas corporales y juegos; el planteamiento y la solución de problemas motrices; por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde puedan participar todos? y ¿cómo conservar el equilibrio?, entre otros.
- Las habilidades motrices ocurren en un contexto. Las reglas, el móvil, tiempo y área de trabajo de la Educación Física y la iniciación deportiva siempre suponen el aprendizaje de actitudes y la vivencia de los valores que le dan sentido y significado a los desempeños.

Desde esta perspectiva cabe reconocer el carácter pedagógico de la Educación Física, la cual:

- a) Valora las cualidades y el potencial de niños y adolescentes.
- b) Favorece que los alumnos desarrollen una actitud abierta al descubrimiento y la exploración, la confianza en sí mismos, y el respeto a los demás y al entorno.
- c) Impulsa la adquisición y consolidación de competencias para:
 - Integrar la acción y el pensamiento para hacer de ambos un referente fundamental de la identidad personal y cultural.
 - Asumir actitudes éticas y valores propios de la actividad física, de la iniciación deportiva y del deporte escolar.
 - Realizar en forma permanente actividades físicas que preserven la salud.
 - Usar el tiempo libre en actividades recreativas.



Iniciación deportiva y deporte escolar

Es un ámbito de intervención sumamente importante, ya que la intención del acto educativo es que los adolescentes pongan en práctica sus habilidades y destrezas motoras, así como sus capacidades perceptivas, físicas y sociomotrices al participar en diversas actividades que los inicien en la práctica de algún deporte (basquetbol, volibol, fútbol, atletismo, natación, beisbol, gimnasia, etc.) o su combinación. La iniciación deportiva en este nivel es un espacio fundamental de la Educación Física, dado que es una actividad donde los alumnos pueden tener un alto nivel de participación, lo que les permite que vayan aprendiendo las reglas básicas de cada deporte, como son: las nociones básicas, las disposiciones espaciales, su participación individual y colectiva, y sus ejecuciones específicas. Por esta razón, la iniciación deportiva es un espacio de formación sin igual, ya que es un proceso que permite al adolescente introducirse en la práctica del deporte, pero sin las exigencias de éste; es significativo porque en él se puede estimular y desarrollar no sólo su sistema locomotor sino su personalidad al momento de su participación, y desde su relación con los otros (cuando es compañero, adversario u oponente).

La iniciación deportiva es el paso previo para la participación de los adolescentes en el deporte escolar, se ha denominado así para diferenciarlo del deporte espectáculo o el de alto rendimiento. El deporte escolar es parte importante de este ámbito de la Educación Física, el cual debe trabajarse con sensibilidad y responsabilidad por parte del educador físico, lo que le implica realizar una intervención oportuna para no excluir a nadie, propiciando que todos participen de acuerdo con sus capacidades y posibilidades. Un elemento central es que el alumno comprenda que su actuación es importante y que su colaboración, por mínima que sea, permite que su equipo o grupo pueda tener una participación decorosa o comprometida con la tarea. También debe implementar mecanismos que permitan establecer equilibrios, para que al momento de la competición (el equipo o el competidor) tenga las mismas posibilidades de triunfo; los adolescentes deben comprender que la competencia en el deporte es importante, pero que en su caso debe abordarse como un elemento que le permite realizar su mejor esfuerzo, otorgándole una satisfacción personal y de grupo; es decir, hacer y sentir el gusto por lo realizado.

Este es un enfoque humanista del deporte escolar, el cual señala que debe estar al servicio del educando y no el educando al servicio del deporte;¹ debe recuperar todo aquello que ayude en la formación de los adolescentes, como el respeto a las reglas a partir del juego limpio, su sentido de cooperación en los deportes de conjunto, la im-

¹ Es importante destacar esto, porque una práctica dominante ha sido considerar que el alumno debe estar al servicio del deporte y de sus lógicas, esto es: de los resultados, del rendimiento y de ganar a toda costa, aspecto que tiene poco de educativo; un ejemplo es lo que señaló Sigmund Freud: la competencia es capaz de pervertir toda relación humana.



portancia del esfuerzo personal, la formación del carácter, la disciplina que debe asumir para participar con decoro y reconocer los beneficios que la práctica cotidiana de una actividad deportiva le va a reeditar de manera significativa en su calidad de vida. Estos últimos son aspectos éticos y de bienestar físico-mental que no pueden soslayarse, sobre todo en la actualidad, donde el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública en el país, y uno de los factores que la ocasionan es la vida sedentaria. El profesor de Educación Física debe promover en sus alumnos el gusto y hábito por la actividad física a partir de la iniciación deportiva y del deporte escolar para hacer de ella una competencia para la vida.

Competencias de la Educación Física para secundaria

Los desafíos educativos que imponen las sociedades modernas orientan la necesidad de educar y formar sujetos que sean capaces de resolver situaciones diversas ante los problemas que se presentan en cada contexto social; por lo cual, la Educación Básica busca favorecer el desarrollo de las competencias, a partir de saberes validados desde lo social, por medio de diversas actividades que propicien una mejor forma de vida y convivencia. De ahí que la constante producción y reproducción de conocimientos hace cada vez más necesario que los alumnos adquieran saberes para enfrentar los desafíos que se le presentan en su vida cotidiana.

Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en práctica de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas, por esta razón se concibe a la competencia como la movilización de conocimientos.²

Por su naturaleza dinámica e inacabada, una competencia no se adquiere de manera definitiva, es necesario mantenerla en constante desarrollo mediante actividades que incidan en su progreso. Por lo tanto, se plantea que el docente diseñe secuencias de trabajo que retomen el “principio de incertidumbre”³ para permitir que

² SEP (2009), *Plan de estudios 2009. Educación Básica. Primaria*, México, p. 40.

³ Se entiende el *principio de incertidumbre* como el grado de imprevisión ligado a ciertos elementos de una situación, diferenciado a partir de dos aspectos: el medio físico y el comportamiento de los demás, donde el primero se ve afectado por los elementos del entorno y cuyas características son difíciles de prever (el terreno, el viento, la temperatura); el segundo está ligado a las acciones y reacciones de los practicantes que intentan realizar una tarea motriz que requiere de interacciones de cooperación y oposición. Pierre Parlebás (2001), *Léxico de praxiología motriz*, España, Paidotribo.



los alumnos propongan, distingan, expliquen, comparen y colaboren para la comprensión de sus acciones motrices que, desde luego, se desarrollarán paulatinamente durante la Educación Básica.

El desarrollo motor no tiene una cronología ni una línea de tiempo a la que todos los alumnos se deban ajustar, así que las competencias que la Educación Física promueve tienen un carácter abierto, lo cual implica la puesta en marcha de manera permanente de unas u otras competencias durante el trayecto formativo en los niveles básicos.

En su proceso de desarrollo el ser humano transita de una motricidad refleja (succión, prensión, etc.) que al ser estimulada se transformará en un conjunto de movimientos rudimentarios (levantarse, caminar y agarrar, entre otros) que con el tiempo (aproximadamente a los tres años) se convertirán en patrones básicos de movimiento o habilidades motrices.

Para ello, el movimiento tiene un papel significativo en el desarrollo de los niños: los pone en contacto con el mundo de las cosas (realidad objetiva) y con el de los sujetos (el otro). Para llevar a cabo esta relación, el niño pone en práctica un conjunto de acciones motrices que le permitan irse adaptando a la realidad que se le presenta diariamente. Esto es posible a partir de su desarrollo corporal y motriz; es decir, que las interacciones que se establecen con el mundo y el otro, le permiten crear nuevas funciones motrices y corporales.

La Educación Física plantea, entre sus prioridades, la construcción de acciones motrices encaminadas al logro de metas que se vinculan con el cuerpo y, por tanto, su corporeidad, el movimiento desde la perspectiva de su significación y todas aquellas conductas motrices que, en suma, permiten al niño acercarse de mejor manera al juego motriz, al encuentro con los demás y por consiguiente a la búsqueda de su competencia y autonomía motriz.

Las competencias en la asignatura suponen una dimensión progresiva del aprendizaje motor y del manejo de sus propósitos, aprendizajes esperados, contenidos y de los elementos que las integran, relacionadas en tres grupos para cada nivel educativo: desde la noción de su esquema corporal en preescolar hasta la integración de su corporeidad en secundaria; del manejo y de la construcción de los patrones básicos de movimiento hasta llegar al dominio y control de la motricidad para solucionar problemas, y desde el juego como proyección de vida hasta el planteamiento y la resolución de problemas. Con ello, la Educación Física encuentra un sentido pedagógico y de vinculación con el perfil de egreso de la Educación Básica.

Desde el ingreso del alumno a la educación preescolar hasta el término de la secundaria, el docente realiza una serie de intervenciones orientadas al logro de las competencias para la vida, a partir de competencias específicas de la asignatura (corporeidad, motricidad y creatividad). Enseñar partiendo del juego será una de las finalidades de las



competencias que empiezan a desarrollarse desde preescolar, hasta llegar al uso del pensamiento creativo y la acción razonada del uso de su tiempo libre en secundaria.

Por ello, el planteamiento curricular de los programas de estudio de Educación Física se orienta al desarrollo de competencias e implica promover y fortalecer conocimientos tanto declarativos como procedimentales, habilidades y destrezas, así como actitudes y valores, para formar un sentido de la confrontación lúdica, explorar y disfrutar el juego, y satisfacer los intereses personales. Las competencias que se favorecen en el nivel de secundaria en la asignatura son: Integración de la corporeidad, Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, y Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Integración de la corporeidad. El esquema corporal representa, de manera general, la idea que cada persona tiene de su propio cuerpo y sus sensaciones, ya sean externas (como el frío, el calor, las texturas, el control de las relaciones espaciales) o internas (el sueño, el hambre, el nerviosismo y las posiciones que adopta).

El cuerpo posee un límite, una frontera, que separa el medio interno del externo, lo cual permite que las personas se creen una imagen de sí mismas, de sus recursos y posibilidades, y es una construcción activa, determinada, en gran parte, por las condiciones socioculturales.

Los sentidos proporcionan, junto con la información vestibular, el control sobre el equilibrio del cuerpo y, en especial, sobre los movimientos de rotación de la cabeza. Además, la información cinestésica –relacionada con las capacidades perceptivas y físicomotrices– permite reconocer las presiones, intensidades, rotaciones, fricciones, movimiento e inmovilidad de cada parte del cuerpo y su relación entre todos estos elementos, lo cual constituye la base de la actividad motriz y se ajusta en todo momento.

Aunado a lo anterior se encuentran las capacidades sociomotrices, que se refieren a la interacción cooperativa con los compañeros, al antagonismo con los adversarios, a la ubicación –el espacio y la incertidumbre a resolver–, entre otras; estas capacidades son las responsables de generar las respuestas motrices, sean de anticipación o de preacción.

La integración de la corporeidad comprende la estima y la imagen, o toma de conciencia de sí mismo, que se fortalece con el conocimiento y la práctica de las diversas expresiones lúdicas. Contribuir a ella equivale a propiciar un encuentro individual con las posibilidades y límites personales mediante una práctica emotiva y vivida. La noción que de sí mismos tengan las personas y la manera en que conciben su corporeidad será diferente para cada uno, de acuerdo con las circunstancias y los dominios de acción que la Educación Física les proporcione. Esta noción, de hecho, está permanentemente en construcción debido al tipo y la calidad de las acciones en que se participa y que influyen en el tono muscular, en los apoyos de los que se “echa mano” y en los gestos que se efectúan.

Por todo lo anterior, la integración de la corporeidad considera que cualquier acción educativa debe estar dirigida a la consolidación del esquema corporal del alumno y a ponerlo en relación directa con el reconocimiento de sí mismo a partir de los componentes sociales y culturales, que condicionan la forma de construir, vivir y comprender el cuerpo.

Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos. Se relaciona con el sentimiento de confianza, de saberse y sentirse competente para actuar; sobre todo, implica comprender las propias acciones. Esto responde a muchas variables que intervienen en cada situación o juego: la incertidumbre derivada de las reacciones de los demás y del entorno; la iniciativa y la necesidad de confundir al adversario, y la improvisación (desempeños motrices sencillos). Los complejos suponen comprender el desarrollo y la secuencia de las actividades y cometidos; nunca son pasivos, por el contrario, requieren la reinterpretación constante: en un juego es necesario percibir, anticiparse y preactuar; es decir, saber cómo hacer las cosas, en qué momento y con quién participar.

La manifestación de los desempeños está sujeta a rasgos biomecánicos, energéticos y emocionales que actúan en relación con el tiempo; por ejemplo, el momento de la jugada, la cual constituye una secuencia de acciones con determinada duración y que sólo se repite cuando hay una nueva posesión del implemento o



del móvil del juego. La expresión y realización de desempeños motrices también se propone lograr el sentimiento de pertenencia al grupo. Para ello, se sugiere que los alumnos, en su contexto cultural, compartan experiencias y valoren el esfuerzo propio y colectivo dentro de las actividades que impulsa la Educación Física.

Los componentes más significativos en el desempeño motriz relacionados con la integración colectiva son el sentido lúdico, el sentido kinestésico y el sentido de la confrontación.

El sentido lúdico está asociado con el placer por el movimiento y por jugar, favorece la acción libre de los participantes y la interacción social. Lo lúdico se relaciona con lo corporal, lo emocional y la actitud.

El kinestésico hace posible que se perciba el movimiento, que se sepa cómo se efectúa, dónde se imprime más fuerza, dónde y cómo anticiparse a una acción y cómo se realiza ésta. Este sentido informa de las rotaciones, giros, fricciones, de la contracción y relajación muscular.

El sentido de la confrontación tiene que ver con la canalización del agón; es decir, con la experiencia y la disponibilidad de los niños y adolescentes por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba. La confrontación resulta útil para alcanzar varias actitudes positivas: a) aceptar y conducirse conforme a las reglas; b) asumir actitudes correspondientes a la actividad; c) reconocer un código de comunicación corporal con el equipo y descifrar las acciones de los adversarios, y d) planear y ejecutar tareas motrices mediante criterios claros.

La confrontación puede tener reglas explícitas (cuando se trata de actividades de iniciación deportiva y del deporte escolar) o no (en el caso de los juegos tradicionales). El programa considera también la posibilidad de que los adolescentes definan las reglas de sus propios juegos en actividades de confrontación.

El sentimiento de la confrontación puede variar en las distintas culturas y grupos sociales, por ello es recomendable reconocer, aceptar y respetar las distintas maneras en que la colectividad se expresa en las diferentes localidades del país en torno de la concepción del cuerpo, la competencia, la confrontación o el éxito.

Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. Esta competencia (relacionada con la acción motriz y la creatividad) supone que los educandos enfrenten, en un contexto flexible, la incertidumbre de su participación en los juegos y en la iniciación deportiva, donde se da mayor importancia a los procesos afectivos, cognitivos y motrices.

Por ejemplo, no es lo mismo jugar dentro de la cancha propia que hacerlo en una de invasión; en la primera, la lógica de la actividad implica que no hay contacto corporal con los adversarios ni desplazamientos hacia la cancha contraria, sólo hay que devolver el implemento en uso; muestra de ello son el bádminton, el voleibol, el juego de los quemados y el tenis, entre otros. En la cancha de invasión los desempeños motrices se adaptan a los movimientos de los adversarios, existen empujones, contactos corporales y se tiene que invadir la cancha de los oponentes; por ejemplo: el fútbol, el balonmano y el tochito cinta. Además de la cancha existen otros elementos a tomar en cuenta: el móvil, el implemento, el tiempo y los roles de participación; es decir, si se juega con una pelota, los desempeños motrices pueden ser muy distintos, dependiendo de si requiere algún implemento adicional o no, como las raquetas, los bates u otro. Así, cada elemento de las prácticas, los juegos y los deportes educativos genera escenarios diferentes que permiten diversificar las acciones.

En este marco, el pensamiento táctico y estratégico permite al alumno tomar decisiones para anticipar determinada acción y realizar el movimiento más apropiado, así como descifrar los movimientos y avances de los adversarios. El móvil también interviene de manera importante. Capturar, completar carreras, descubrir los planes de los oponentes, evadir, llegar a la meta o limitarse a devolver el implemento –en una práctica individual como puede ser el bádminton– es ejemplo de actividad deportiva en la que se ejercita dicho pensamiento. Asimismo, el conocimiento de las rutas y trayectorias de los implementos (volantes o gallitos, pelotas, aros, pañuelos, balones) cobra especial interés, porque hay que ajustar los desempeños motrices para recibir un pase, devolverlo, enviarlo a un compañero, anticiparse y decidir cuál será la forma más eficaz de actuar.

Características de la sesión de Educación Física

Es importante que al inicio del curso, y de los bloques en particular, se comente con los alumnos la competencia que se está desarrollando, los aprendizajes esperados y los contenidos que se pretenden abordar. De tal manera que los contenidos se ordenen



para que los alumnos interactúen, se expresen, disfruten de la confrontación lúdica y desplieguen su pensamiento táctico y estratégico, con la finalidad de integrar su corporeidad. La idea es que encuentren sentido y significado a sus aprendizajes, siempre en situaciones y ambientes que promuevan información, conocimiento, habilidades y valores, con lo cual se favorece la construcción de las competencias para la vida.

Para que los alumnos consoliden la competencia motriz deben apropiarse de diversos saberes declarativos, procedimentales y actitudinales, relacionados con la acción motriz y la ejecución de los desempeños de sus compañeros. Para ello es necesario, al momento de planificar el bloque, incorporar las modificaciones correspondientes a la variabilidad de la práctica como elemento fundamental para dicha consolidación. Estas condiciones son cuatro: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con los demás compañeros.

Como veremos a continuación, una práctica de este tipo provee a las actividades de una lógica y de una secuencia, permite a los alumnos comprender los movimientos realizados y la estrategia para encontrar la manera de expresarse y coordinar distintos movimientos, sin la imposición de modelos estereotipados o de rutinas.

Enseguida se presentan cuatro tablas donde se destacan las condiciones que permiten la variabilidad de la práctica. Es importante mencionar que en la columna “Evolución del desempeño motriz” se mencionan los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales que dan sentido a los cometidos y a la motricidad inteligente.

VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA: CONDICIONES SEGÚN EL TIEMPO	
DURACIÓN	EVOLUCIÓN DEL DESEMPEÑO MOTRIZ
Corto	<ul style="list-style-type: none"> • Rápida toma de decisiones y ajuste de todas las respuestas motrices. • Acuerdos rápidos con los compañeros de equipo. • Se buscan acciones motrices en concordancia con la parte final de la actividad y los resultados de la misma. • Complejidad en las respuestas motrices.
Largo	<ul style="list-style-type: none"> • Fluidez y arreglo de las acciones motrices. • Mayor tiempo para la toma de decisiones. • Más tiempo para organizar las estrategias y tácticas. • Regulación prolongada de los desempeños individuales.



VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA: CONDICIONES SEGÚN LA INTERCOMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS COMPAÑEROS

TIPO DE ROLES	EVOLUCIÓN DEL DESEMPEÑO MOTRIZ
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • El control y dominio de las acciones depende exclusivamente del propio individuo. • Las acciones motrices dependen directamente de las capacidades. • El control de la incertidumbre en la acción es individual.
Oponente	<ul style="list-style-type: none"> • Se observan los desempeños del oponente y se ajustan los propios. • Las acciones motrices se regulan en torno a las realizadas por el oponente.
Compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • Abundan las relaciones afectivas y la empatía con los compañeros. • Se toman acuerdos para la organización de estrategias. • Existen señales gestuales –comunicación no discursiva– entre los participantes.
Adversarios	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones motrices del grupo están supeditadas a los comportamientos de los oponentes. • Acuerdos para sostener las acciones motrices de los adversarios. • Se trata de descubrir las estrategias del grupo ofensivo.

VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA: CONDICIONES SEGÚN EL ESPACIO O ÁREA DE TRABAJO

ÁREA	CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO	EVOLUCIÓN DEL DESEMPEÑO MOTRIZ	EJEMPLOS
Cancha propia	<ul style="list-style-type: none"> • Fijo. • Inmediato (espacio de la propia acción). • Dividido. • Restringido. 	<ul style="list-style-type: none"> • La acción motriz depende del propio ejecutante. • Mayor control del espacio por parte de los participantes. • Alternancia de movimientos cuando se participa en juegos de parejas o de más compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis de mano. • Bádminton. • Indiaca. • Voleibol. • Korfball.
Cancha de invasión	<ul style="list-style-type: none"> • Inmediato (espacio del contacto físico). • Próximo. • Lejano (espacio de acción colectiva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Los desempeños motores tienen que regularse ante las acciones de los oponentes. • Se precisa del trabajo coordinado con los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balonmano. • Tochito cinta. • Lacrosse. • Toma de bandera. • Baloncesto. • Fútbol. • Pelota Puhépecha. • Korfball.
Cancha común	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiante. • Compartido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones y los desempeños motrices se incrementan. • Interacción colectiva muy dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balón al castillo. • Los 10 pases.

VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA: CONDICIONES SEGÚN EL MANEJO DE LOS IMPLEMENTOS

TIPO	EVOLUCIÓN DEL DESEMPEÑO MOTRIZ
Implementos	<ul style="list-style-type: none"> • Su manejo condiciona la acción motriz de los participantes. • Debe ser controlado respecto al espacio y área de trabajo. • Sitúa la direccionalidad de los desempeños. • Junto con el móvil del juego, le da sentido a las actividades.



Actividades para el fomento de estilos de vida saludable

Como parte de las actividades que permiten favorecer el cuidado de la salud en los alumnos, se sugiere una serie de acciones complementarias que posibiliten un mejor aprovechamiento del tiempo libre, ya sea entre semana (a contraturno) o los fines de semana.

En este sentido se sugiere:

- Que, mediante el Consejo Técnico Escolar, el docente proponga alternativas de acciones que beneficien la salud de los alumnos al abordar problemas detectados en periodos anteriores, como la obesidad y deficiencia nutricional, y hacer el seguimiento de conductas alimentarias inapropiadas, entre otros. Para ello, debe difundir actividades de promoción de la salud y del cuidado del ambiente, considerando la participación de los padres de familia y docentes en general, además de proponer actividades que fomenten la activación física.
- Establecer el trabajo colegiado entre los docentes en general y con especialistas para impulsar proyectos locales o regionales en beneficio de la salud; diseñar muestras pedagógicas, actividades interescolares, clubes deportivos y de iniciación deportiva, así como actividades recreativas y ecológicas (campamentos, excursiones, etc.), atendiendo el interés de los niños, a partir de un programa elaborado por el docente en función de cada contexto.

Por ello, es necesario que durante el ciclo escolar se realicen actividades que permitan vincular lo que se hace en la comunidad en general y con la Educación Física, de acuerdo con los siguientes temas:

Actividades de promoción y cuidado de la salud. Se pueden organizar pláticas sobre alimentación, adicciones (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, etc.), prevención de infecciones de transmisión sexual (como el VIH/sida), y beneficios del ejercicio físico para el organismo; talleres de activación física; paseos ciclistas; en la medida de lo posible, sugerir a los alumnos que lleven a la escuela bicicletas, patinetas, triciclos, patines y juguetes que contribuyan a promover la práctica del ejercicio como forma de vida saludable; realizar campañas de reforestación y conservación del ambiente; asimismo, el docente promoverá campañas de higiene mediante diversas acciones pedagógicas, como elaboración de periódicos murales sobre el tema, conferencias con especialistas, organización de eventos (semana de la salud, jornadas de higiene, videos orientados hacia el tema, festivales para el cuidado del cuerpo y otros); reuniones con padres de familia y autoridades para hablarles de la importancia de la alimentación y el hábito del ejercicio, el uso adecuado del tiempo libre, entre otras acciones.



Actividades para el disfrute del tiempo libre. Se sugiere la elaboración de trabajos manuales con material reciclado, globoflexia, papiroflexia, cuentacuentos, teatro guiñol, ciclos de cine infantil, convivios escolares, acantonamientos, visitas guiadas, juegos organizados, juegos de mesa, tradicionales o típicos de cada región del país, representaciones teatrales y actividades rítmicas en general, entre otros.

Actividades deportivas escolares y extraescolares. Mediante juegos cooperativos, modificados, circuitos deportivos, juegos autóctonos, rallys, minijuegos olímpicos, etc., implementar y fomentar juegos agonísticos y torneos escolares, formar equipos y grupos de animación, realizar inauguraciones, premiaciones, etc. Con las premisas de la inclusión, la participación y el respeto involucrar a todos los alumnos de cada grupo y a los demás docentes en la puesta en marcha y participación en estas actividades.

Actividades pedagógicas con padres de familia y otros miembros de la comunidad escolar. Esta actividad permite involucrar a los padres de familia, docentes, directivos y la comunidad escolar en general en actividades demostrativas (talleres y sesiones abiertas) para promover la convivencia familiar, así como la importancia de la Educación Física en la edad escolar. El propósito central de estas actividades es propiciar un ambiente de sano esparcimiento entre todos los miembros de la comunidad.



ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En este apartado se presenta la organización para el desarrollo de los contenidos de la asignatura de Educación Física.

En el siguiente esquema se muestra la organización curricular a partir de los elementos que fundamentan el programa y su correspondencia con los bloques de contenidos de los tres grados.

Los contenidos para cada grado escolar se presentan en cinco bloques, cada uno debe considerar la aplicación de una evaluación inicial, con el fin de determinar las experiencias previas de los alumnos respecto a la competencia en desarrollo y, de esta manera, diagnosticar las habilidades del grupo y determinar las posibles dificultades y fortalezas que se podrían presentar en la implementación del siguiente. Asimismo, al término de cada bloque se propone aplicar nuevamente un mecanismo de evaluación de los aprendizajes logrados. Se sugiere repetir la estructura básica de la evaluación de la primera sesión, para partir de los mismos elementos de diagnóstico.



EJES PEDAGÓGICOS	ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN	COMPETENCIAS	BLOQUES DE CONTENIDOS		
			1 ^{ER} GRADO	2 ^O GRADO	3 ^{ER} GRADO
EL SIGNIFICADO DEL CUERPO EL DESEMPEÑO Y LA MOTRICIDAD INTELIGENTES LA ACCIÓN MOTRIZ CON CREATIVIDAD	SALUD Y VIDA SANA COMPETENCIA MOTRIZ INICIACIÓN DEPORTIVA Y DEPORTE ESCOLAR	INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD EXPRESIÓN Y REALIZACIÓN DE DESEMPEÑOS MOTRICES SENCILLOS Y COMPLEJOS DOMINIO Y CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA PLANTEAR Y SOLUCIONAR PROBLEMAS	Bloque I	Bloque I	Bloque I
			Conocimiento de mí mismo	Proyecto y construyo lo que soy	Los lenguajes del cuerpo: sentido y significado
			Bloque II	Bloque II	Bloque II
			Aprendamos a jugar en equipo	La importancia de jugar limpio	Te invito a jugar: acordemos las reglas
			Bloque III	Bloque III	Bloque III
			Todos contra todos y en el mismo equipo	Las estrategias en la iniciación deportiva	Ajustes y estrategias en el juego
			Bloque IV	Bloque IV	Bloque IV
			El deporte educativo: cómo formular estrategias	Acuerdos para solucionar problemas	Cooperación y confrontación en actividades paradójicas
			Bloque V	Bloque V	Bloque V
Activo mi cuerpo, cuido mi salud	Todo un reto: mejorar mi condición física	Las actividades físicas y los juegos en mi escuela			

El docente debe organizar los bloques de contenido por secuencias de trabajo que agrupen diferentes estrategias didácticas para favorecer el desarrollo de las competencias, considerando las características del grupo, las condiciones escolares, el contexto social y el ambiente, entre otros factores que influyen en el grado de avance del programa. Debido a la naturaleza que caracteriza a cada entidad y zona del país, es necesario flexibilizar y adecuar las condiciones para su aplicación. El criterio para la implementación de un mayor número de sesiones se establece a partir de la autonomía y las facultades que posee cada comunidad, estado y región con base en sus necesidades de cobertura y su disponibilidad de recursos.



Los bloques están constituidos por los siguientes elementos.

Bloque I Título

Los títulos hacen referencia a los aprendizajes que lograrán los alumnos y a los contenidos presentados.

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: se refiere al desarrollo de la competencia que se prioriza en el bloque.	
APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
Los aprendizajes esperados definen lo que se espera que logren los alumnos al término del bloque, así como el nivel de progreso de la competencia que se favorece. Son un referente para el proceso de planificación y evaluación en el contexto de la sesión.	Los contenidos ofrecen una serie de elementos para cumplir los aprendizajes esperados. Para brindar mayores referentes sobre el trabajo que se desarrollará en el bloque, se propone una serie de preguntas o tópicos con la finalidad de orientar el desarrollo de las secuencias de trabajo.



PRIMER GRADO

Bloque I. Conocimiento de mí mismo

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> Describe características físicas, corporales y afectivas para reconocer sus límites y posibilidades dentro de la diversidad. Emplea variadas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física. Opina en torno a quién es y cómo se percibe para favorecer el reconocimiento de su cuerpo, la comunicación y el trato con sus compañeros por medio de la realización de juegos y actividades físicas. 	<p>RECONOCIMIENTO DE MI CUERPO</p> <p>Diferenciación de las particularidades físicas, emocionales, de relación y de las posibilidades motrices respecto a los demás.</p> <p>¿Qué cambios presenta nuestro cuerpo? ¿Qué podemos hacer con él? ¿Cómo nos movemos? Identificar mis características, ¿cómo me ayuda a comunicarme?</p> <p>Utilización de formas de expresión (oral, escrita y corporal) en actividades lúdicas que pongan de manifiesto su potencial expresivo.</p> <p>¿Cómo podemos comunicarnos? ¿Cómo puedes transmitir un mensaje con tu cuerpo? ¿En qué situaciones pones en práctica las formas de expresión?</p> <p>COMUNICACIÓN Y RELACIÓN CON OTROS</p> <p>Valoración de la comunicación y la relación con mis compañeros y los que me rodean.</p> <p>¿Cómo me relaciono con otros? ¿Cómo es mi grupo de amigos?</p>

37

Bloque II. Aprendamos a jugar en equipo

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas	
APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> Explica los elementos estructurales del juego para proponer acciones que le permitan obtener un mejor desempeño durante los juegos. Controla sus movimientos al realizar tareas en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula para favorecer su experiencia motriz. Intercambia puntos de vista con sus compañeros sobre la aplicación de las reglas y el desarrollo de acciones motrices para alcanzar un fin en común. 	<p>RECONOCIMIENTO DE MI CUERPO</p> <p>Análisis de la naturaleza de las acciones motrices en juegos modificados y los elementos que los estructuran (reglas, roles e implementos).</p> <p>¿Comprendemos lo que hacemos? ¿Qué modificaciones podemos realizar a las reglas o a la dinámica para que todos tengan contacto con el implemento? Identifico mi potencial motriz.</p> <p>Realización de desempeños motrices en situaciones que involucren manipulación, tomando acuerdos con sus compañeros en juegos modificados.</p> <p>¿Cómo superar y mejorar nuestros desempeños? ¿Cómo podemos colaborar para sentirnos a gusto dentro del juego?</p> <p>Valoración de las aportaciones del grupo como alternativas que favorezcan la solución de problemas.</p> <p>¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven? ¿Qué ganamos al participar?</p>



Bloque III. Todos contra todos y en el mismo equipo

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica diferentes estrategias en el juego que le permiten conseguir las metas establecidas. • Utiliza desempeños motrices individuales y de conjunto para favorecer la colaboración y la implementación de estrategias en el juego. • Actúa con responsabilidad en beneficio de la cooperación para resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones. 	<p>Reconocimiento de acciones motrices y estrategias que se utilizan en las actividades. ¿Qué es una estrategia?</p> <p>Diferenciación del tipo de actuaciones que requiere cada estrategia. ¿En qué situaciones utilizamos una estrategia?</p> <p>AJUSTE Y CONTROL DE LA MOTRICIDAD</p> <p>Exploración de las posibilidades motrices a partir de la cooperación en diferentes estrategias didácticas en las cuales relacione su actuación y la de sus compañeros. ¿Cómo contribuyo en la solución de problemas?</p> <p>LA COOPERACIÓN EN DEPORTES ALTERNATIVOS</p> <p>Valoración de la cooperación como dispositivo de cambio y elemento indispensable para el desarrollo de estrategias. ¿Qué actitudes benefician el trabajo colaborativo? ¿Qué aspectos favorecen la cooperación?</p>

38

Bloque IV. El deporte educativo: cómo formular estrategias

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los roles que desempeña en la dinámica de grupo para disfrutar e interactuar en los juegos. • Pone a prueba acciones que le permiten resolver los problemas del juego a partir de su experiencia para formular estrategias. • Muestra una actitud respetuosa para sí mismo y los demás al reconocer faltas en su actuación durante las actividades para contribuir al desarrollo del juego limpio. 	<p>LA ESTRATEGIA</p> <p>Comparación de diversas estrategias en los juegos modificados compartiéndolas con sus compañeros para su análisis. ¿Qué elementos debo considerar para formular una estrategia? ¿Qué roles desempeñamos durante el juego?</p> <p>LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y LOS JUEGOS DE INVASIÓN</p> <p>Ejecución de actividades propias de la iniciación deportiva como los juegos modificados. ¿Qué juegos modificados conozco? ¿En qué consiste un juego de invasión de cancha? Inventando mis juegos.</p> <p>Organización de eventos recreativos y deportivos a partir del establecimiento de normas de convivencia en las que se enfatice el respeto a sí mismo y a los compañeros. ¿Qué normas favorecen la convivencia del grupo? La importancia de establecer pautas de actuación en el juego.</p>



Bloque V. Activo mi cuerpo, cuido mi salud

COMPETENCIA QUE SE FAVORECE: Integración de la corporeidad	
APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Describe acciones que le permiten integrar su disponibilidad corporal, conocer su cuerpo y mejorar sus capacidades.• Realiza actividad física en forma habitual para mantener un estilo de vida activo y saludable.• Expresa la importancia del uso de su tiempo libre para llevar a cabo acciones que le ayuden a cuidar la salud.	<p>LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE VIDA SALUDABLE</p> <p>Reconocimiento de la importancia de mantener un estilo de vida saludable a partir de la actividad física. Beneficios del ejercicio. Aspectos a considerar para la realización de actividad física. ¿Por medio de qué actividades se promueve el cuidado de la salud?</p> <p>Organización de un club de actividad física como alternativa de convivencia en el contexto donde vive y para favorecer la disponibilidad corporal. ¿Qué características debe cumplir un club? ¿Qué actividades pueden realizarse en el club?</p> <p>TIEMPO LIBRE Y JUEGO</p> <p>Valoración de las acciones que realiza para el uso de su tiempo libre dentro y fuera de la escuela. ¿Qué puedo hacer en mi tiempo libre? El juego tradicional y autóctono como un recurso para la promoción de la salud.</p>



