



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Secretaría General
Dirección de Planeación Académica
Subdirección de Planeación Curricular

**Actividades físicas y
deportivas II**

Guía temática

Mecanismos de regularización

Semestre 2



**COLEGIO DE
BACHILLERES**

	Página
Presentación	3
¿Cómo usar tu guía?	4
Actividades	4
Corte 1. El deporte, la discriminación de género y la violencia.	4
Corte 2. Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte.	7
Corte 3. El deporte y las emociones.	11

Presentación

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, correspondientes al semestre 2024A, en el marco de los programas de estudios de segundo semestre del área de formación básica correspondientes al Plan de estudios 2023.

El área de formación básica es fundamental, ya que sienta las bases para tu trayectoria académica y el desarrollo de saberes esenciales; sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos esenciales. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

¿Cómo usar tu guía?

La presente guía contiene actividades para cada uno de los cortes de aprendizaje, que debes realizar como preparación para presentar tus evaluaciones extraordinarias. Las actividades derivan de los contenidos esenciales del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) Actividades físicas y deportivas II, que refieren a lo que debes aprender en el semestre; también se proporcionan recursos digitales, que apoyan tu proceso de aprendizaje y debes consultarlos para completar las actividades. En el apartado “Comprobando mis aprendizajes” hay una lista de cotejo, asegúrate de consultarla para verificar si cumpliste con lo solicitado. Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la UAC. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

Actividades

A continuación, encontrarás por corte de aprendizaje las metas específicas, contenidos, recursos digitales y actividades a realizar.

Corte 1. El deporte, la discriminación de género y la violencia

Metas específicas:	Contenidos:
<ol style="list-style-type: none">1. Reconoce sus capacidades condicionales y coordinativas que le permiten realizar la actividad física en la que es más apto.2. Identifica las habilidades motoras que el permiten realizar la actividad física.3. Reconoce los juegos socioemocionales para mejorar sus relaciones y que sean más asertivas y empáticas.4. Explica como a través de los juegos tradicionales se favorece relaciones más asertivas y empáticas.	<ul style="list-style-type: none">• Autoconocimiento.• Hábitos motores.• Evaluación física.• Juegos tradicionales.

Actividad 1

Instrucciones. A partir de la revisión de los siguientes recursos:

- Actividad Física

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar

<https://efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

- Juegos de ayer y hoy

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/37432/>

Elabora un glosario de los siguientes conceptos:

- 1.- Autoconocimiento
- 2.- Hábitos motores
- 3.- Evaluación física
- 4.- Juegos tradicionales

Actividad 2

Instrucciones. Reflexiona y responde a las siguientes preguntas. Escríbelas en una hoja para entregar o utiliza el procesador de texto e imprímelas.

- 1.- ¿Por qué es importante tener autoconocimiento?
- 2.- ¿En qué favorece a la actividad física conocer mis hábitos motores?
- 3.- ¿Cuáles pruebas nos permiten evaluarnos físicamente?
- 4.- Enuncia algunas ventajas de los juegos socioemocionales para el bienestar físico de un individuo.
- 5.- Describe con tus propias palabras cómo los juegos tradicionales favorecen las relaciones sociales.

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo

Instrucciones:

Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.

Criterios de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Mencionas qué es autoconocimiento y su importancia.	
Mencionas en qué favorece a la actividad física conocer tus hábitos motores.	
Identificas las pruebas que te permiten evaluarte físicamente.	
Enuncias algunas ventajas de los juegos socioemocionales para el bienestar físico.	
Describes qué es un juego tradicional y cómo favorece las relaciones sociales.	
Procedimental	
Elaboras el glosario en un procesador de textos.	
Entregas una impresión del glosario.	
Recuperas información de los recursos proporcionados en esta guía.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	

Referencias del corte

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> .

Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. <https://efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

SEP (2023). *Juegos de ayer y hoy*. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/37432/>

SEMS (202). *Serie Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables*. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/35477/>

Corte 2. Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte

Metas específicas:	Contenidos:
<ol style="list-style-type: none">1. Explica las características del deporte y del juego tradicional, así como sus particularidades.2. Reflexiona sobre la importancia de la inclusión en la práctica deportiva.3. Práctica los fundamentos técnicos de alguno de los siguientes deportes: voleibol, básquetbol, fútbol y atletismo, favoreciendo la inclusión de sus compañeras y compañeros sin importar sus condiciones físicas.4. Explica los fundamentos técnicos de los diferentes deportes y los practica favoreciendo la cooperación, el respeto, la comunicación y la inclusión.	<ul style="list-style-type: none">• Características de un juego tradicional y el deporte, (reglas y normas).• Inclusión a través del deporte.• Participación de las mujeres en el deporte.• Fundamentos técnicos en la iniciación deportiva.

Actividad 1

Instrucciones. Elabora un cuadro comparativo, en el que enuncies las características del deporte, las características del juego tradicional, así como sus diferencias. Dicho cuadro comparativo lo puedes trabajar en Word u otra aplicación. Para su elaboración te sugerimos revisar los siguientes recursos:

- El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria.

<https://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/el-juego-en-los-adolescentes-de-14-18-anos-una-actividad-necesaria>

- Juegos de ayer y hoy

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/37432/>

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo

Instrucciones:

Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.

<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta(sí/no)</i>
<i>Cognitivo</i>	
Identificas las características del deporte.	
Identificas las características del juego tradicional.	
Enuncias las diferencias entre juego tradicional y deporte	
<i>Procedimental</i>	
Elaboras el cuadro comparativo utilizando un procesador de textos u otra aplicación.	
Redactas con claridad tus ideas.	
No tienes faltas ortográficas.	

Actividad 2

Instrucciones. Elabora un escrito reflexivo en un procesador de textos, en el que des respuesta a las siguientes preguntas. Revisa los siguientes recursos digitales:

- Discapacidad, serie aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables.
https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp
- Empatía, serie Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables.
<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32057/>
- Igualdad, inclusión y diversidad a través del deporte, cuando jugamos juntos todos y todas ganamos.
<https://www.unicef.org/cuba/media/826/file/iguald-inclusion-deporte-folleto.pdf>
- Hablamos de Deporte. En femenino y en masculino.
<http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/HablamosDeporte.pdf>

1. ¿Por qué es importante seguir las reglas o normas en un juego tradicional o deporte?
2. Describe qué es la inclusión en la práctica deportiva.
3. Enuncia los fundamentos técnicos de los siguientes deportes, puedes hacer un cuadro comparativo:
 - Voleibol
 - Basquetbol
 - Fútbol

- Atletismo

4. Explica cómo puedes favorecer la inclusión de compañeras y compañeros con condiciones diversas en la práctica de alguna actividad física en tu plantel.

5. ¿Cómo puedes favorecer la cooperación, el respeto, la comunicación y la inclusión en la práctica de algún deporte?

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo	
Instrucciones:	
Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.	
Criterio de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Identificas la importancia de seguir las reglas o normas en un juego tradicional o deporte.	
Describes qué es la inclusión en la práctica deportiva.	
Enuncias los fundamentos técnicos del voleibol, del basquetbol, del fútbol y del atletismo.	
Describes cómo favoreces la inclusión de compañeros y compañeras con condiciones diversas en alguna actividad física.	
Enuncias cómo favoreces la cooperación, el respeto, la comunicación y la inclusión en la práctica de algún deporte.	
Procedimental	
Elaboras un escrito reflexivo utilizando un procesador de textos u otra herramienta.	
Redactas con claridad tus ideas.	
No tienes faltas ortográficas.	
Respetas la estructura lógica de la redacción (introducción, desarrollo y cierre).	

Referencias del corte

Alfaro, Bengoechea y Vázquez. (2010). Hablamos de Deporte. En femenino y en masculino. Madrid: Instituto de la Mujer.
<http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/HablamosDeporte.pdf>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Discapacidad, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32042>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Empatía, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables https://youtu.be/3W1GhhbG9jI?si=w_SDCnAzNxiVmmcp

UNICEF, (s.f.). Igualdad, inclusión y diversidad a través del deporte, cuando jugamos juntos todos y todas ganamos. <https://www.unicef.org/cuba/media/826/file/iguald-inclusion-deporte-folleto.pdf>

Vázquez, M. (2019). El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria. Publicado en Familia y Salud. <https://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/el-juego-en-los-adolescentes-de-14-18-anos-una-actividad-necesaria>

Corte 3. El deporte y las emociones

Metas específicas: 1. Compara los elementos y características del deporte estudiantil y la actividad física. 2.- Explica la importancia de los juegos tradicionales en el desarrollo de sus habilidades motrices y su creatividad.	Contenidos: • Características y elementos del deporte estudiantil. • Deporte estudiantil y la actividad física.
---	--

Actividad 1

Instrucciones. Diseña un mapa mental utilizando la aplicación *Canva* u otra, en la que recuperes los siguientes aspectos:

- Características del deporte estudiantil.
- Elementos del deporte estudiantil.
- Características de la actividad física.
- Elementos de la actividad física.

Revisa los siguientes recursos para su elaboración:

Tipos de ejercicios.

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/33081/>

Cooperación y competencia.

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32115/>

Sitios en los que puedes elaborar tu mapa mental:

Aplicación *Canva*

https://www.canva.com/es_419/

Aplicación *Prezi*

<https://prezi.com/es/>

Aplicación *Lucidchart*

<https://www.lucidchart.com/pages/es>

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>	
Instrucciones: Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.	
<i>Criterio de evaluación</i>	<i>Se presenta(sí/no)</i>
<i>Cognitivo</i>	
Enuncias las características del deporte estudiantil.	
Mencionas los elementos del deporte estudiantil.	
Enuncias las características de la actividad física.	
Mencionas los elementos de la actividad física.	
<i>Procedimental</i>	
Diseñas tu mapa mental utilizando alguna de las aplicaciones sugeridas en esta guía u otra.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	
Anotas las referencias de consulta utilizadas para la elaboración del mapa mental.	

Actividad 2

Instrucciones. Elabora un organizador gráfico utilizando la aplicación *Canva* u otra, en la que recuperes los siguientes aspectos:

- Habilidades motrices que favorecen la participación en los juegos tradicionales.
- Importancia de seguir y respetar las reglas al practicar los juegos tradicionales.
- Describe, cómo se favorece la creatividad a través de los juegos tradicionales.
- Explica por qué practicas un juego tradicional, ¿cuál es?; y si no lo haces aún, ¿cuál te gustaría practicar?

Deportes autóctonos y juegos tradicionales

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/31370/>

Juegos de mesa

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/31391/>

Sitios en los que puedes elaborar tu organizador gráfico:

Aplicación *Canva*

https://www.canva.com/es_419/

Aplicación *Prezi*

<https://prezi.com/es/>

Aplicación *Lucidchart*

<https://www.lucidchart.com/pages/es>

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo	
Instrucciones: Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.	
Criterio de evaluación	Se presenta(sí/no)
Cognitivo	
Enuncias las habilidades motrices que se favorecen por los juegos tradicionales.	
Mencionas la importancia de seguir y respetar las reglas en los juegos tradicionales.	
Enuncias cómo se favorece la creatividad a través de los juegos tradicionales.	
Argumentas el por qué prácticas un juego tradicional.	
Argumentas el juego tradicional que te gustaría practicar.	
Procedimental	
Diseñas tu organizador gráfico utilizando alguna de las aplicaciones sugeridas en esta guía u otra.	
Las ideas son claras y sin faltas de ortografía.	
Anotas las referencias de consulta utilizadas para la elaboración del mapa mental.	

Referencias del corte

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Tipos de ejercicio, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/33081/>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Cooperación y competencia, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32115/>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Deportes autóctonos y juegos tradicionales, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/31370/>

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). Juegos de mesa, en Aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/31391/>