



**Colegio de Bachilleres**  
**Sistema Nacional de Bachillerato**  
**de la Nueva Escuela Mexicana**

**Mecanismos de  
regularización**

**Guía temática  
Actividades Físicas y  
Deportivas I**

*Clave: 509*

*1er Semestre*

Modelo Educativo 2025

*Diciembre 2025*

Marco Curricular Común de la Educación Media  
Superior

# Actividades Físicas y Deportivas I

Modelo Educativo 2025

## Guía de la asignatura

# Actividades Físicas y Deportivas I

### Colaboración académica y pedagógica

Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado  
y Orientación Educativa

Dirección de Planeación Académica

Subdirección de Evaluación

Subdirección de Planeación Curricular

### Personal docente participante

Ulises Fuentes Pedraza

Plantel 6 Vicente Guerrero

<https://www.gob.mx/bachilleres>

## Índice

1. Presentación.....	4
2. ¿Cómo usar la guía? .....	5
3. Meta educativa de la asignatura .....	6
4. Temario temático–operativo .....	6
5. Recomendaciones de estudio.....	18
6. Autoevaluación.....	19

## 1. Presentación

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, en el marco de los programas de estudio de primer semestre del Modelo educativo 2025.

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!

## 2. ¿Cómo usar la guía?

Esta guía está diseñada para acompañarte paso a paso en tu preparación para el mecanismo de regularización. Para aprovecharla al máximo, te recomendamos seguir estas orientaciones:

1. Lee la presentación completa, te permitirá comprender para qué sirve la guía y cómo puede ayudarte durante tu estudio.
2. Identifica la meta educativa de la asignatura, para saber qué habilidades y conocimientos son los más importantes y qué se espera de ti.
3. Ubica los temas que debes repasar, en el Temario Temático-Operativo encontrarás la lista de propósitos formativos y contenidos seleccionados para estos mecanismos. Revísalos con calma.
4. Estudia cada tema siguiendo los cuatro elementos clave: qué debes comprender, qué debes saber hacer, ejemplo y actividad de práctica. Esto te ayudará a avanzar de lo conceptual a lo procedimental.
5. Realiza las actividades de práctica, no basta con leer; necesitas resolver ejercicios para asegurarte de que realmente dominas el contenido.
6. Aplica las recomendaciones de estudio, que están pensadas para ayudarte a organizar mejor tu tiempo y a estudiar de forma estratégica.
7. Completa la autoevaluación final, para reconocer tus avances, identificar lo que necesitas reforzar y prepararte con mayor seguridad para tu evaluación.
8. Regresa a los temas cuando sea necesario, puedes usar la guía todas las veces que la necesites.
9. Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la asignatura. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

### 3. Meta educativa de la asignatura

Desarrollarás hábitos conscientes y reflexivos en torno a la actividad física y deportiva, como medio para el desarrollo integral y una conciencia crítica.

### 4. Temario temático-operativo

Propósito formativo	Contenidos Temas
<p>1. Analiza los beneficios de la actividad física como parte de su desarrollo integral y favorece la adquisición de hábitos saludables como un medio de fomento de la vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los beneficios de la actividad física.           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las consecuencias del sedentarismo y la obesidad.</li> <li>• Reconocer las medidas para la prevención de enfermedades y mantener hábitos saludables.</li> <li>• Distinguir las características del deporte estudiantil y de la actividad física.</li> <li>• Reconocer la proporción correcta de cada grupo de alimentos.</li> <li>• Reconocer el uso adecuado del tiempo libre</li> </ul> </li> </ul>
<p>2. Participa en actividades deportivas como un derecho fundamental que favorece su desarrollo físico y emocional, y promueve la convivencia respetuosa en la diversidad y otras formas de vinculación y disfrute de su propio cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocimiento de la participación en actividades deportivas como un derecho fundamental para el desarrollo integral (físico, emocional y social) de las personas, promoviendo valores como la convivencia respetuosa y la aceptación de la diversidad.           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los beneficios del deporte para la salud y la convivencia.</li> <li>• Reconocer los Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física.</li> <li>• Identificar las rutinas de acondicionamiento físico general.</li> </ul> </li> </ul>
<p>3. Participa en situaciones de juego y actividad física lúdica como una manifestación cultural y expresión de libertad, valorando también el juego como una experiencia formativa y una fuente de disfrute personal que promueva el bienestar y la creatividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Reconocer la importancia del juego como una manifestación cultural y una expresión de libertad.           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer a el juego como un derecho humano.</li> <li>• Identificar los beneficios que tiene el juego y el deporte.</li> <li>• Identificar las características de un juego tradicional y el deporte (reglas y normas).</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer la diversidad: corporal, étnica, cultural y sexogenérica como elementos enriquecedores en el deporte.</li></ul>
4. Identifica sus habilidades físicas básicas, sus capacidades físicas condicionales y coordinativas que le permitan realizar la actividad física promoviendo su participación en el juego colaborativo.	4. Reconocer las capacidades físicas condicionales y coordinativas. <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar las características de los Juegos cooperativos.</li><li>• Comprender las características y elementos del deporte estudiantil.</li></ul>

### Tema 1.- Identificar los beneficios de la actividad física

- Identificar las consecuencias del sedentarismo y la obesidad.
- Reconocer las medidas para prevenir enfermedades y mantener hábitos saludables.
- Distinguir las características del deporte estudiantil y la actividad física.
- Reconocer la proporción correcta de cada grupo de alimentos.
- Reconocer el uso adecuado del tiempo libre.

#### ¿Qué debes comprender?

- Reconocer los beneficios de la actividad física para tu desarrollo integral.
- Adquirir hábitos saludables para fomentar un estilo de vida saludable.

#### ¿Qué debes saber hacer?

Identificar las consecuencias de la falta de actividad, como el sedentarismo y la obesidad y tomar las medidas para prevenir enfermedades y mantener hábitos saludables.

#### Ejemplo:

Imagina a dos estudiantes:

- Ana, que practica 30 minutos de actividad física moderada cinco días a la semana, y
- Luis, que pasa la mayor parte del día sentado frente a la computadora o el celular.

¿Qué ocurre con cada uno?

- Ana presenta mejor concentración, duerme mejor y tiene menos estrés.
- Luis comienza a sentir cansancio constante, dolores musculares y dificultad para subir escaleras.

Además, si revisamos su alimentación: Ana incluye verduras, frutas y agua en su día; Luis consume alimentos altos en azúcar y grasas.

La actividad física, junto con una alimentación equilibrada, contribuye a prevenir obesidad, mejorar la energía, fortalecer el corazón y promover un desarrollo integral. Se llama estilo de vida saludable a esta combinación de decisiones diarias.

### Actividad de práctica

Revisa con detenimiento el siguiente video y sitio del Gobierno de México:

- *La actividad física.* <https://youtu.be/HFpNySr-KQg?si=wktcuZy7GIrk3CCj>
- *Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. La obesidad y el sobrepeso pueden causar padecimientos como diabetes del corazón y los riñones.* <https://share.google/XNoabkRWAb6dTO9JV>

Iniciemos identificando ¿Qué ocurre si no hay actividad física? Anota la información que encontraste, recuerda tu búsqueda la debes realizar en fuentes de información confiable y anotar la referencia consultada.

---

---

Ahora, ¿Por qué es importante la actividad física?

---

---

Uno de los resultados de llevar una vida sedentaria es la obesidad. ¿Cómo se define la obesidad?

---

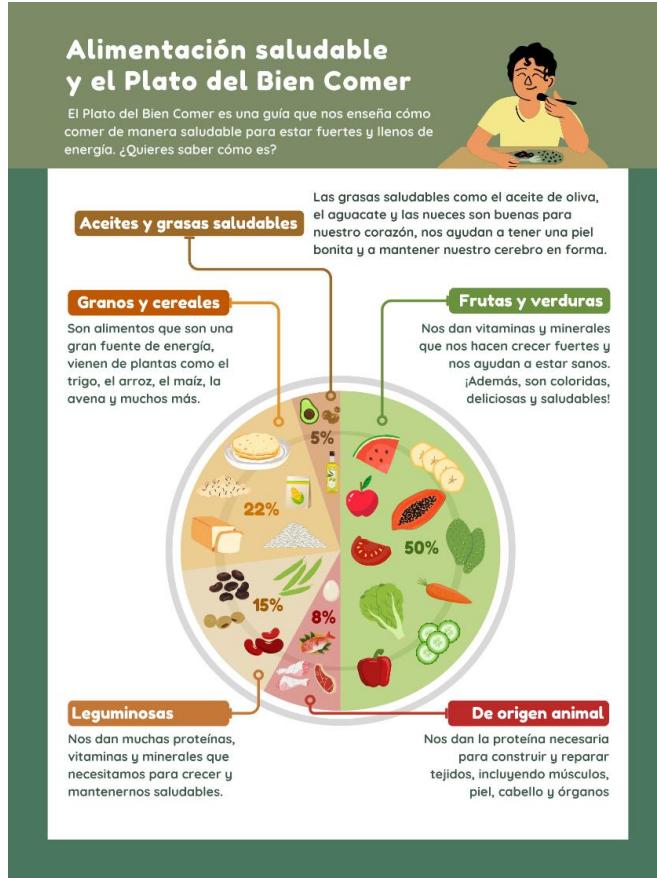
---

¿Cómo podemos favorecer un equilibrio en nuestra alimentación? ¿Cuál es la recomendación del consumo de los diversos alimentos?

---



---



Infografía creada con Canva

Algo muy importante, es que si tienes un uso adecuado de tu tiempo podrás organizarte mejor. Porque no elaboras un plan semanal de las actividades que te gusta realizar, pero también incluye alguna actividad deportiva. ¡No olvides! considerar tu tiempo de estudio y realización de tareas pendientes.

MES: \_\_\_\_\_  
SEMANA: \_\_\_\_\_

## PLAN SEMANAL

LUNES	MARTES
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
MIÉRCOLES	JUEVES
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
VIERNES	SÁBADO
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
DOMINGO	NOTAS
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Plantilla creada con *Canva*

**Tema 2.- Reconocimiento de la participación en actividades deportivas como un derecho fundamental para el desarrollo integral (físico, emocional y social) de las personas promoviendo valores como la convivencia respetuosa y la aceptación de la diversidad.**

- Reconocer los beneficios del deporte para la salud y la convivencia.
- Reconocer los Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física.
- Identificar las rutinas de acondicionamiento físico general.

### ¿Qué debes comprender?

- Reconocer los beneficios de la actividad física para tu desarrollo integral.
- Adquirir hábitos saludables para fomentar un estilo de vida saludable.

### ¿Qué debes saber hacer?

Reconocer que la participar en actividades físicas y deportivas trae beneficios para tu desarrollo integral; además, conocer y usar adecuadamente los métodos novedosos de entrenamiento favorecen una mejor condición física usando una rutina de acondicionamiento físico general adecuada.

## Ejemplo

Piensa en una clase de Actividades físicas y deportivas, donde se organiza un juego colaborativo. Para que todos participen, la o el docente propone:

1. Un calentamiento de 15 minutos.
2. Elegir música que motive al grupo.
3. Usar un implemento sencillo (pelotas, conos, ligas).

Durante el juego, cada estudiante debe:

- Coordinarse con su equipo,
- Respetar turnos,
- Escuchar al resto para lograr un objetivo común.

Esto permite observar que:

- La actividad física fortalece la convivencia respetuosa.
- Todas y todos ejercen su derecho a participar en actividades recreativas, sin importar su capacidad física.
- La rutina de acondicionamiento físico mejora su bienestar general y su estado de ánimo.

## Actividad de práctica

Revisa con detenimiento la siguiente información y responde las preguntas.

- Deporte mexiquense. <https://share.google/CvauT7IgfAxY2Mj8G>
- Juegos colaborativos para adolescentes. [Juegos colaborativos para adolescentes – Metodologías Participativas](#)
- Programa Básico para el entrenamiento en casa. [Guia-de-entrenamiento-en-casa..pdf](#)

¿Por qué son importantes los juegos colaborativos?, ¿Cuáles son las ventajas de practicarlos?

Enlista algunos de los beneficios de la actividad física escolar.

---

---

¿Cuáles son las recomendaciones para realizar la actividad física en las edades de 5 a 17 años?

---

---

A partir de la información, elabora un plan de entrenamiento, considerando las recomendaciones:

\*15 minutos para el calentamiento.

\*Poner tu música preferida.

\*Utilizar algún implemento.

PLAN EJERCICIOS SEMANAL		
Día	Ejercicio	Repeticiones
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

Notas

---

Plantilla creada con *Canva*

**Tema 3.- Reconoce la importancia del juego como una manifestación cultural y una expresión de libertad.**

- Reconocer que el juego es un derecho humano.
- Identificar los beneficios que tiene el juego y el deporte.
- Identificar las características de un juego tradicional y el deporte (reglas y normas).
- Reconocer la diversidad: corporal, étnica, cultural y sexogenérica como elementos enriquecedores en el deporte.

**¿Qué debes comprender?**

- Participar en situaciones de juego y actividades físicas lúdicas es una manifestación cultural y una expresión de libertad.
- Valorar el juego como una experiencia formativa y promotora del bienestar y la creatividad.
- Reconocer la diversidad corporal, étnica y sexogenérica en el deporte.

**¿Qué debes saber hacer?**

Considerar que al participar en actividades deportivas ejerces un derecho fundamental de las juventudes como una forma de expresión y de libertad, pero también, como una manera de convivencia respetuosa en la diversidad, para así disfrutar otras formas de vinculación y disfrute de tu cuerpo.

**Ejemplo**

Imagina un recreo donde un grupo juega a “la víbora de la mar”, un juego tradicional mexicano.

**¿Qué elementos observas?**

- Reglas claras: todos deben tomarse de las manos; cuando la canción termina, un participante es “capturado”.
- Expresión cultural: el juego se transmite de generación en generación.
- Participación libre: cada persona decide cómo integrarse.

Ahora compáralo con el deporte organizado:

- En el voleibol escolar, por ejemplo, existen normas establecidas, un árbitro y roles definidos (saque, defensa, ataque).

Este contraste muestra que:

- El juego es una expresión cultural y creativa,
- Ambos, juego y deporte, fomentan bienestar,
- La diversidad corporal, étnica y de género enriquece la participación.

### Actividad de práctica

Practicar un deporte es un derecho; la niñez, las adolescencias y las juventudes tienen derecho al descanso, al juego y al esparcimiento. Pero, ¿qué pasa actualmente en nuestro país? Lee con detenimiento el siguiente blog:

- *El derecho al descanso, juego y esparcimiento de la niñez y la adolescencia en México.* <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2024/12/09/el-derecho-al-descanso-juego-y-esparcimiento-de-la-ninez-y-la-adolescencia-en-mexico/>

- *Los juegos tradicionales en educación física.* <https://share.google/7jdlAuFlzIrlQ0np>

- *Juego tradicionales.* [Juegos tradicionales - Cuáles son y ejemplos con sus reglas](#)

- *La importancia de hacer deporte en la adolescencia.* <https://youtu.be/kEhVGN34QbM?si=p7lZEc5xw5afcmtu>

- *La victoria de la igualdad y la diversidad en el deporte* [La victoria de la igualdad y la diversidad en el deporte | ONU Mujeres - América Latina y el Caribe](#)

Responde a las siguientes preguntas, a partir de la información que revisaste en los artículos, ¿Por qué el descanso, el juego y el esparcimiento son un derecho de las juventudes? y ¿Cuáles son los beneficios que tiene el juego y el deporte?

---

---

Describe, ¿qué es un juego tradicional? y ¿cuáles son sus características?

---

---

¿Cuáles son los beneficios del deporte en las adolescencias?

---

---

El deporte ha transcendido los géneros, por lo que hoy en día es un promotor de la igualdad, la colaboración y la participación. ¿Cuál podría ser una medida, para favorecer una mayor participación de compañeros y compañeras en las actividades físicas?

---

---

#### **Tema 4.- Reconoce las capacidades físicas condicionales y coordinativas.**

- Identificar las características de los Juegos cooperativos.
- Comprende las características y elementos del deporte estudiantil.

#### **¿Qué debes comprender?**

- Qué son las habilidades físicas básicas
- Qué son las capacidades físicas condicionales
- Cómo puedes participar en juegos colaborativos

#### **¿Qué debes saber hacer?**

Identificar tus habilidades físicas básicas, tus capacidades físicas condicionales y coordinativas que te permitan realizar la actividad física promoviendo tu participación en juegos colaborativos.

- Capacidades físicas. <https://share.google/H8MDjrnZVmgdBAnct>
- Capacidades físicas condicionales y coordinativas <https://share.google/b7KWfNiBpb0t7CFcO>
- El Deporte. <https://share.google/zFqsXLUgXux5F66OT>

#### **Ejemplo**

Observa la siguiente situación:

Tres estudiantes realizan distintas actividades durante la clase:

- Carla empuja un cajón pesado: usa fuerza.

- Daniel corre durante 10 minutos sin detenerse: usa resistencia.
- María realiza un sprint de 30 metros: usa velocidad.
- Sara estira brazos y piernas para mejorar su postura: usa flexibilidad.

Ahora piensa en actividades donde se requiere coordinación:

- Atrapar una pelota (coordinación ojo-mano)
- Saltar la cuerda (ritmo y equilibrio)
- Conducir un balón con el pie (coordinación dinámica general)

#### Mini-ejemplo de juego cooperativo

En una actividad, el grupo debe transportar pelotas usando únicamente una manta grande.

Para lograrlo, necesitan:

- Trabajo en equipo,
- Comunicación,
- Equilibrio y coordinación,
- Respeto por el ritmo del grupo.

Esto demuestra por qué los juegos cooperativos favorecen la convivencia y la participación sin competencia directa.

#### Actividad de práctica

A partir de la información que se presenta en los sitios, responde ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales o básicas?

---

---

Completa el siguiente cuadro con la siguiente información:

	Fuerza	Resistencia	Velocidad	Flexibilidad
Definición				
Tipos				

¿Cómo defines las capacidades físicas coordinativas?

---



---

¿Cuáles son las capacidades coordinativas?

---



---



**PENTEC. Juegos cooperativos y respeto (CCBY-SA)**

[https://descargas.intef.es/recursos\\_educativos/RED\\_ES/03\\_Eso/2/S\\_2\\_028\\_2025\\_0559/S\\_2\\_028\\_2025\\_0559\\_IF\\_06162.pdf](https://descargas.intef.es/recursos_educativos/RED_ES/03_Eso/2/S_2_028_2025_0559/S_2_028_2025_0559_IF_06162.pdf)

¿Cuáles son las características de los juegos cooperativos?

---

---

Ve con atención el siguiente video: Diferencias entre deporte escolar de alta competición. <https://youtu.be/AR4Ab9o6bsQ?si=gUqROcf3lGY8tufS>

¿Qué es el deporte escolar o estudiantil?

---

---

¿Cuál es la diferencia entre el deporte estudiantil y el de alta competición?

---

---

Cierre...

Esta guía te permitió repasar los temas esenciales de Actividades Físicas y Deportivas I y reconocer la importancia de la actividad física, el juego y el deporte en tu bienestar. Cada ejemplo y actividad tuvo el propósito de ayudarte a comprender cómo moverte, cuidarte y convivir de manera saludable.

Recuerda que la actividad física no solo fortalece tu cuerpo, también mejora tu ánimo, tu convivencia y tus hábitos. Aplica lo aprendido, continúa practicando y confía en tu preparación.

Te deseamos éxito en tu mecanismo de regularización y en tu trayectoria escolar.

## 5. Recomendaciones de estudio

- Elabora un planeador semanal o mensual, hay varias aplicaciones que puedes utilizar (*Canva, Word*, entre otros).
- Elabora una dieta alimentaria, revisala en conjunto con tus compañeros y profesor o profesora.
- Diseña una breve rutina de ejercicio, recuerda revisarla con tu profesor, puedes usar *Canva* para seleccionar un formato amigable.
- Usa fuentes confiables.
- Identifica tus errores y corrígelos.
- Repasa antes del examen.

## 6. Autoevaluación

### Instrucciones

A continuación, se presenta una tabla de contenidos diseñada para tu autoevaluación. Te solicitamos revisarla detenidamente y realizar lo siguiente para cada tema:

- Columna “ESTUDIADO”: Marca con un ✓ si ya has realizado la revisión del tema en tus materiales de clase o bibliografía.
- Columna “APRENDIDO”: Marca con un ✓ si consideras que comprendes el tema lo suficiente para explicarlo con tus propias palabras o aplicarlo en la resolución de problemas.
- Columna “REPASO”: Marca con un ✓ si identificas dudas o consideras necesario dedicar mayor tiempo de estudio a este contenido. En la columna “ANOTACIONES”, escribe ideas importantes, dudas, ejemplos de tu vida cotidiana o palabras clave que te ayuden a recordar el contenido.

Asimismo, utiliza las columnas complementarias para enriquecer tu estudio:

- En “ANOTACIONES”, registra ideas clave, dudas específicas o ejemplos cotidianos que faciliten tu memorización.
- En “FUENTES DE CONSULTA”, encontrarás referencias (libros, sitios web, videos) sugeridas para profundizar en cada apartado.

Una vez que completes la tabla, reflexiona y contesta las preguntas abiertas.:

**Sugerencia.** Utiliza esta tabla en dos momentos clave:

- 1) al inicio de tu periodo de estudio y,
- 2) días antes de presentar el mecanismo de regularización, con el fin de comparar tu avance y progreso.

CONTENIDOS/TEMAS	ESTUDIAD O ¿estudié el tema?		APRENDI DO ¿He aprendido el tema?		REPASO ¿necesito estudiar más?		ANOTACIONES (Anota ideas que consideres importantes sobre el contenido/tema)	Fuentes de consulta
	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
1. Identificar los Beneficios de la actividad física		✓		✓	✓		Ejemplo: Desconozco el concepto de sedentarismo	<a href="#">Apuntes para la reflexión de lo corporal desde la educación</a>
▪ Identificar las consecuencias del sedentarismo y la obesidad								<a href="#">Obesidad</a>
▪ Reconocer las medidas para la prevención de enfermedades y mantener hábitos saludables.								<a href="#">Vida saludable</a>
▪ Distinguir las características del deporte estudiantil y de la actividad física								<a href="#">Activación física, ejercicio y deporte conoce las diferencias</a>
▪ Reconocer la proporción correcta de cada grupo de alimentos								<a href="#">¿Qué es la alimentación saludable?</a>
▪ Reconocer el uso adecuado del tiempo libre								<a href="#">Consejos para ayudar a los adolescentes a aprovechar el tiempo libre</a>
2. Reconocimiento de la participación en actividades deportivas como un derecho fundamental para el desarrollo integral (físico, emocional y social) de las personas, promoviendo valores como la convivencia respetuosa y la								<a href="#">Los efectos sociales del deporte ocio, integración, socialización, violencia y educación</a>

aceptación de la diversidad.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los beneficios del deporte para la salud y la convivencia.</li> </ul>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física.</li> </ul>								<u>Métodos de entrenamiento y guía para elegir el más adecuado</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las rutinas de acondicionamiento físico general</li> </ul>								<u>Sesión de ejercicios de acondicionamiento físico general Trabaja todo tu cuerpo con una sola rutina</u>
3. Reconocer la importancia del juego como una manifestación cultural y una expresión de libertad.								<u>La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/posición desde la estructura y dinámica de la acción de juego un nuevo enfoque</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer a el juego como un derecho humano.</li> </ul>								<u>La importancia del juego un derecho que se debe promover y proteger</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar los beneficios que tiene el juego y el deporte.</li> </ul>								<u>Deportes</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar las características de un juego tradicional y el deporte (reglas y normas).</li> </ul>								<u>Juegos tradicionales</u> <u>La importancia de las reglas en los juegos de educación física</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la diversidad: corporal, étnica, cultural y</li> </ul>								<u>Deporte con perspectiva de género - CT4-FIB</u>

sexogenérica como elementos enriquecedores en el deporte.								
4. Reconocer las capacidades físicas condicionales y coordinativas.								<u>La resistencia como capacidad física en el entrenamiento deportivo</u>
▪ Identificar las características de los Juegos cooperativos.								<u>Deporte escolar y educativo</u>
▪ Comprender las características y elementos del deporte estudiantil.								

## AUTOEVALUACIÓN

¿Qué temas domino con claridad?

---



---



---

¿Qué temas necesito reforzar?

---



---



---

¿Qué conceptos puedo explicar sin apoyo?

---



---



---

¿Qué ejercicios me cuestan trabajo?

---



---



---

Mis errores más comunes fueron:

---

---

---

Mis compromisos de mejora son:

---

---

---

Mi plan de estudio antes del examen

---

---

---

Hoy repasaré:

---

---

---

Mañana trabajaré en:

---

---

---

Antes del examen revisaré:

---

---

---