PLANEACIÓN DIDÁCTICA

La Dirección General del Bachillerato reconoce el valor de la práctica docente al poner a su disposición un formato integral que constituye una guía flexible y personalizable para desarrollar su planeación didáctica. Este formato le permite agregar las secciones que considere pertinentes, así como “agrupar” aquellas Progresiones de Aprendizaje consecutivas que estime adecuadas, **respetando siempre la secuencia y el desarrollo individual de cada Progresión de Aprendizaje**. A partir de ello, podrá diseñar e instrumentar las estrategias de enseñanza y aprendizaje considerando su contexto inmediato, las condiciones de trabajo, los intereses, las habilidades y necesidades del estudiantado, así como las problemáticas comunitarias planteadas en los Proyectos Escolares Comunitarios derivados del Programa de trabajo Aula, Escuela y Comunidad (PAEC).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Unidad de Aprendizaje Curricular | **Actividades físicas y deportivas** | **Responsabilidad social, cuidado físico corporal, bienestar emocional afectivo** | |
| Nombre del Plantel: | BACHILLERATO DIGITAL NUM. 128 | CCT: | 21EBH1030Z |
| Docente: |  | Ciclo Escolar: | 2023-2024 |
| Semestre: | 1ER. SEMESTRE | Grupo(s): |  |
| Total de horas a la semana: | 3 | Periodo aproximado de trabajo: | 2 al 6 de octubre |

|  |  |
| --- | --- |
| Situación de Aprendizaje | |
| Progresión o Progresiones de Aprendizaje: | Comprende que adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad. |
| Categoría(s)/Concepto(s) Central(es): | El deporte: un derecho humano para todas y todos. |
| Subcategoría(s)/Concepto(s) Transversal(es): |  |
| Dimensión(es) | Cuidado físico corporal. |
| Prácticas de Ciencia e Ingeniería |  |
| Meta(s) de Aprendizaje que guiará(n) los procesos evaluativos: | * Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida. * Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral. |
| ¿Se vincula con el PAEC? | Si x No☐ vincularemos los hábitos de alimentación saludable así como las actividades deportivas dentro y fuera de la institución |
|  | |

|  |
| --- |
| Fundamento |
| * Las AFyD pueden realizarse en conjunto para crear redes saludables de amistad, compañerismo y cooperación. Los deportes de equipo son una buena forma de hacer amistades y de pasar un rato con personas que tienen o no los mismos intereses; por este motivo, se afirma que uno de los beneficios del deporte es la integración social (Rodríguez, 2016, pág. s/p). Hacer ejercicio físico mejora nuestra salud física y mental, así como nuestras relaciones sociales, Con esto podemos fundamentar nuestra progresión. * La práctica física, ya sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que bien orientadas ayudan a la formación del carácter y al desarrollo de valores: honestidad, cooperación, amistad, empatía, voluntad, disciplina y participación; se facilita el contacto con el entorno social y se favorece la aceptación de las normas sociales. Al realizar actividades deportivas de conjunto, se fortalecen habilidades de interacción, cooperación, comunicación y trabajo en equipo ya que se crea empatía; al mismo tiempo, se mejora la relación entre estudiantes y docentes, se fomenta el respeto y se promueve una mayor y mejor integración en los grupos (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). Además, el deporte ayuda a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a prevenir actividades de ocio perjudiciales como consumo de alcohol y otras drogas (Ruíz, J, 2004, pág. 41). |

|  |
| --- |
| Desarrollo y evaluación de la Situación de Aprendizaje |
| **Introducción:**  El/la alumno(a) comprende porque el deporte es una actividad integral ya que le permite desarrollar varios aspectos importantes como; la disciplina, trabajo en equipo y la formación de una vida saludable, el docente proyectara un video denominado “ triángulo de la actividad física “ posteriormente contestaran un cuestionario relacionado con el video.  **Inicio:**  El/la alumno(a) realiza ejercicios de preparación y calentamiento. El docente expondrá la definición de calentamiento, beneficios del calentamiento antes de alguna actividad física, así como el tiempo sugerido para una buena actividad fisca y el evitar una lesión deportiva. Evaluación diagnostica  **Desarrollo:**  El/la alumno(a) se dividirá en varios equipos de cuatro a seis integrantes y con los materiales asignados (vasos de unicel u otro material que se tenga disponible se harán una torre, debe ser lo más alta posible y debe sostenerse por sí sola sin ayuda de ningún participante.  Evaluación ( lista de cotejo )  **Cierre:**   * El/la alumno(a) realiza ejercicios de recuperación o enfriamiento. Los alumnos tomaran una posición cómoda comenzara a realizar ejercicios de respiración para regresar su ritmo cardiaco y su temperatura corporal a la normalidad. |

|  |
| --- |
| Estudio independiente |
| * Fomentar la activación física con la familia (caminata de fin de semana). * Practicar del deporte y la educación física en la comunidad, fomentando la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria. (basquetbol, futbol, beisbol, ciclismo, etc.) * Promover en la comunidad estilos de vida saludables y la educación para la salud. (A través de rallys deportivos fomentando la participación y la colaboración en equipo). * Actividades de reflexión y toma de conciencia sobre la importancia de la actividad física en nuestras vidas. |

|  |
| --- |
| Retroalimentación de la práctica docente |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Revisión de la autoridad académica | Firma Docente |