**PLANEACIÓN DIDÁCTICA**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Situación de Aprendizaje |
| Progresión o Progresiones de Aprendizaje: | Reconoce la importancia de practicar deportes para generar un cambio en sus emociones. |
| Categoría(s)/Concepto(s) Central(es): | El deporte y las emociones. |

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 | **Escriba el nombre de su UAC.** | **Elija el Recurso Sociocognitivo, Área de Conocimiento o Ámbito de la Formación Socioemocional a la que corresponde la UAC.** | |
| Nombre del Plantel: ELIZABETH RIVERA CARRILLO |  | CCT:21EBH1030Z | Bienestar emocional afectivo. Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social. |
| Docente: Delfino Linares Deaquino | Actividades físicas y deportivas | Ciclo Escolar: 2024-2025 |  |
| Semestre: Primero |  | Grupo(s): A |  |
| Total de horas a la semana:  2 |  | Periodo aproximado de trabajo: | 2 sesiones |

|  |  |
| --- | --- |
| Subcategoría(s)/Concepto(s) Transversal(es): |  |
| Dimensión(es) |  |
| Prácticas de Ciencia e Ingeniería |  |
| Meta(s) de Aprendizaje que guiará(n) los procesos evaluativos: | Cuidado físico corporal  Que el alumno cree hábitos de su vida saludable a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida. |
| ¿Se vincula con el PAEC? | Sí X No☐ |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Fundamento |
| ● | En la actualidad los jóvenes han cambiado su tipo de vida a raíz de la panadería muchos alumnos se refugiaron en el sedentarismo y al uso excesivo de los dispositivos móviles por lo que propicio baja actividad física y la aparición de trastornos psicológicos como ansiedad, estrés entre otras más. Por lo tanto, es importante fomentar nuevamente hábitos de vida saludable en los estudiantes. |
| ● | La actividad física y el deporte son beneficioso para la formación integral del ser humano. Se ha demostrado que la actividad física no solo mejora la salud sino también al bienestar social y comunitario. |
| ● | La práctica deportiva también previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmologico y enfermedades degenerativas. |
| ● | Los beneficioso psicológicos ayudar disminuir los síntomas de depresión, reducción de l ansiedad, y estrés. |

|  |  |
| --- | --- |
| Desarrollo y evaluación de la Situación de Aprendizaje | |
| Parte práctica  Inicio  Iniciamos la sesión mediante algunas preguntas.   * ¿Quiénes practican algún deporte o realizan ejercicio físico? * ¿Has notado beneficios en tu persona? * ¿Como te sentiste en la pandemia? * ¿Como te sientes ahora? * ¿Cuales son las causas qué propician en el organismo la falta de actividad física?   Parte central  Parte práctica | |
| ● | Por binas realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento siguiendo las indicaciones del docente. |
| ● | Realizar ejercicios de trote ligero alrededor de la cancha deportiva. |
| ● | En hileras distribuidos a lo macho de la cancha realizar diversos Actividades  Parte final |
| ● | Comentar en plenaria ¿cuáles fueron las emociones y sensaciones al realizar ejercicios físicos? |
| ● | Tipo de evaluación: ficha informativa. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Estudio independiente |
| ●  ● | Observar el video <https://youtu.be/pqk-VX6V6yc> |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Retroalimentación de la práctica docente |
| ● | Implementación de actividades deportivas. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ELIZABETH RIVERA CARRILLO |
| Revisión de la autoridad académica | Firma Docente |