



BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

PLANEACIÓN SEMESTRAL POR PROGRESIONES

Datos de identificación

SERVICIO EDUCATIVO: Docente horas clase		SUBDIRECCIÓN REGIONAL: 07	
NOMBRE DEL PLANTEL: ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL N° 28		SEMESTRE: I	
NOMBRE DEL (LA) DOCENTE: RUBÉN BRIONES RODRÍGUEZ		FECHA DE ELABORACIÓN: 10-05-2025	
UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS I LA UAC PERTENECE A: AMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL		PERIODO DE REGISTRO DE CALIFICACIONES 11 MAYO AL 19 DE JUNIO	
HORAS DE MEDIACIÓN DOCENTE 2		NÚMERO DE SESIONES DEL SEMESTRE 20	
FECHA DE APLICACIÓN: 13 DE MAYO AL 18 DE JUNIO		PORCENTAJE DE REPROBACIÓN DE LA ASIGNATURA: 2%	

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Metodología didáctica de la UAC

ENFOQUE DE APRENDIZAJE (ACTIVO Y SITUADO)	PRINCIPALES METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA O RECURSO
<p>Un enfoque (socio motriz) dirigido al desarrollo de las capacidades a través de la enseñanza del deporte con características similares a través del uso de juegos modificados que poseen similitudes con los deportes y buscan la comprensión de estos mediante la participación del estudiante, para fortalecer su visión lúdica con juegos diseñados y disciplinas deportivas como:</p> <p>Juegos pre-deportivos. Juegos modificados. Juegos colectivos. Juegos metafóricos. Juegos autóctonos.</p>	<p>Aplicación y desarrollo de actividades recreativas para el manejo de la integración grupal y manifestación de su corporeidad a través del ámbito de la formación Socioemocional, Socio motriz y Lúdica.</p> <p>Por medio de la práctica de:</p> <p>Juegos pre-deportivos. Juegos modificados. Juegos colectivos.</p> <p>Que logren en el estudiante un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo, para su desarrollo físico, mental, emocional y social.</p>

BACHILLERATO GENERAL ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Contexto educativo: interno y externo

CONTEXTO EDUCATIVO

1.- ELEMENTOS DEL CONTEXTO INTERNO DEL PLANTEL

Interno

1. Contexto interno del plantel

Matricula, se cuenta con alrededor de 425 alumnos en turno matutino, en relación con los indicadores académicos que arroja la plataforma MIGE. Se cuenta con un edificio renovado en todas sus 9 aulas, servicio médico, auditorio, papelería, 6 pequeñas bodegas, biblioteca, sala de docentes, contabilidad, área verde, control escolar, sala de cómputo, arco techo, explanada, laboratorio multidisciplinario, área de directivos, área de orientación escolar, tutorías y terraza. Siempre limpio y ordenado. Equipamiento. En cuanto al equipamiento, se cuenta con 9 aulas con proyectores y cable HDMI, para conexión a laptop. 48 computadoras de escritorio para servicio didáctico, y 7 laptops para uso de directivos y orientación, así como 5 equipos más de escritorio. Se cuenta con 16 cámaras de seguridad, DVR y monitor, conmutador con 7 extensiones, alarma sísmica conectada al sismológico nacional con 4 bocinas, dos módems para el servicio de internet, 7 impresoras de diversas características, impresora para credenciales en PVC, equipo de primeros auxilios, camilla de emergencias, 11 extintores de diversos usos, horno de microondas. Recursos Humanos. Contamos 67 docentes en ambos turnos, todos dentro de su perfil para impartir las asignaturas asignadas, 4 personas de intendencias, 4 personas con funciones administrativas, un director, un subdirector, un secretario escolar y una pedagoga A.

Contexto externo del plantel

Ubicación: La Escuela se encuentra ubicada en la calle Oriente 8 número 248, de la colonia Reforma, Municipio de Nezahualcóyotl, código postal 57840, latitud 19.374865823585804, longitud -98.98177234240895. Entre Sur 1 y Sur 2, a una calle de la Av. Floresta y a una calle de la Av. Pantitlán. Aspectos Socioculturales: Según datos del 2020 del INEGI, en Nezahualcóyotl viven 1 millón 077 mil 208 habitantes, de los cuales 517 mil 059 son hombres y 549 mil 376 son mujeres. La esperanza de vida de la población es de 75 años, igual a la media nacional. Lo que hace un gran hacinamiento de la población. Las mayores problemáticas son la Crisis de Agua, la Inseguridad pública y los problemas de MOVILIDAD. Economía: De acuerdo con el censo económico de 2019, los sectores económicos con mayor número de unidades económicas en Nezahualcóyotl, son: Comercio al por menor 48,7 % con 22,992 unidades y los servicios de esparcimiento culturales y deportivos sólo representan el 1,43 % con 561 unidades. Es notable que se requieren más áreas verdes y eliminar el gran foco de contaminación que es el tiradero a cielo abierto del Bordo de Xochiaca.



BACHILLERATO GENERAL ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Evaluación diagnóstica de la escuela

La Escuela Preparatoria Oficial número 28, se encuentra ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl, en la colonia Reforma calle oriente 8 s/n, cuenta con una matrícula de casi 400 alumnos, tiene dos turnos matutino y vespertino, del cual hago referencia

En términos generales el promedio de los alumnos es de 7.5, su eficiencia terminal está entre 7.7y 8.0% y la deserción escolar es el 12%, uno de los problemas es la reprobación que se ubica entre 25 y 30%.

En términos generales, se puede decir que los estudiantes tienen preferencias de aprendizaje diversas y pueden combinar elementos de diferentes estilos de aprendizaje. Algunos pueden aprender mejor a través de la escucha (auditivos), otros a través de la experiencia práctica y el movimiento (kinestésicos), y otros mediante la observación y la lectura (visuales).

Características del alumnado clase social media con intereses muy personales.

BACHILLERATO GENERAL ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Transversalidad

TRANSVERSALIDAD A PARTIR DEL PROGRAMA, AULA, ESCUELA Y COMUNIDAD

1. Participación en Proyectos Escolares /Proyecto de academia.

TRANSVERSALIDAD DE LA UAC CON OTRAS ÁREAS DE CONOCIMIENTO, RECURSOS SOCIOCOGNITIVOS Y ÁMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL

1. ¿Qué puede aportar la UAC a los conocimientos y experiencias de los otros Recursos Socio cognitivos, Áreas de Conocimiento y a los Ámbitos de Formación Socioemocional?

Proyectos interdisciplinarios. Estos vinculan el currículum fundamental con el currículum ampliado, implican la puesta en práctica de las Actividades Físicas y Deportivas en las diferentes áreas de conocimiento del currículum fundamental.

Proyectos productivos. Estas propuestas comprometerán a la comunidad educativa con el desarrollo y mejora de su entorno, es importante que los proyectos planteados sean del agrado de las y los estudiantes.

[La respuesta a estas preguntas está contenida en el programa de estudios de la UAC.](#)

2. ¿Qué pueden aportar los otros Recursos, Áreas de Conocimiento y recursos de la Formación Socioemocional a (la nombre la UAC)?

Responsabilidad social:

Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.

- La promoción de estilos de vida saludables y la educación para la salud,

[La respuesta a estas preguntas está contenida en el programa de estudios de la UAC.](#)

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Programación semestral

PROGRESIÓN DE APRENDIZAJE	NO. DE SESIONES	PERIODO
1. Reconoce la importancia de practicar deporte para generar un cambio en sus emociones.	3	Febrero
2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas.	3	Febrero-Marzo
3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente.	2	Febrero-Marzo
4. Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional.	4	Marzo-Abril
5. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él.	2	Abril-Mayo
6. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.	2	Mayo-Junio
7. Identifica que el deporte educativo está orientado al desarrollo integral.	4	Junio-Julio

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

PLAN CLASE POR PROGRESIÓN
Criterios de acreditación de la UAC y ponderación

CRITERIOS	PONDERACIÓN
Evaluación continua con la práctica y desarrollo de las sesiones en el patio escolar.	
Asistencia en clase	20
Trabajo y participación en clase	50
Uniforme escolar en clase	20
Conducta y desarrollo de la clase	10

Elaboró	Revisó	Validó	Sello de la institución.
Profe: Rubén Briones Rodríguez	Profe:	Profe. Adrián Andrade Almanza	
Nombre del (a) docente que elabora la planeación	Presidente de academia	Subdirector escolar	

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Momento 1. Identificar la progresión.

Número de sesiones para desarrollar la progresión		20
APRENDIZAJE(S) DE TRAYECTORIA.		PROGRESIÓN POR DESARROLLAR:
<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad Social: Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad. • Cuidado físico corporal: Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida. • 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. 	<p>Categoría: El deporte y las emociones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la importancia de practicar deporte para generar un cambio en sus emociones. 2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas. 3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente. 4. Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional. 5. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él. 6. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones. 7. Identifica que el deporte educativo está orientado al desarrollo integral. 	
METAS		
Generar en el estudiante hábitos de vida saludables beneficioso para reconocer su corporeidad, sus habilidades de juego, bailar, correr, caminar, estudiar para un desarrollo armónico, mental, social y físico de su personalidad.		
CATEGORÍAS*		SUBCATEGORÍAS*
El deporte y las emociones. Juego recreativo		<p>El desarrollo de actividades que sirvan para una mejora tanto física, social y emocional en el educando.</p> <p>La igualdad entre hombres y mujeres en el deporte educativo, recreativo y de competición.</p> <p>La inclusión como parte fundamental en el deporte.</p>

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Momento 2. Diseñar una actividad.

ACTIVIDADES DE APERTURA

APERTURA				
EN ESTA ETAPA DE LA PLANEACIÓN SE PROMUEVE EL SER Y SE ACTIVAN LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS, INICIANDO EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.				
ESCENARIO	Actividades recreativas prácticas:			
NO. SESIÓN	CONTENIDOS INFERIDOS DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
1	<p>3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente.</p> <p>Por medio de la práctica de:</p> <p>Juegos pre-deportivos. Juegos modificados. Juegos colectivos.</p>	<p>Actividades desarrolladas durante la clase: Trabajo individual Trabajo en equipo</p>	<p>El alumno desarrolla lo explicado por el docente pero también busca soluciones al problema que se está enfrentando, y ver los resultados de su habilidad y destreza tanto motriz como mental</p>	<p>Material humano Cuerdas Aros Silbatos Conos Aros</p>

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

DESARROLLO				
EN ESTA ETAPA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE SE PROMUEVE EL SER, HACER, DA PASO AL SABER Y LA RETROALIMENTACIÓN.				
ESCENARIO				
NO. ACTIVIDAD	CONTENIDO DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
	12 al 16 mayo 2025)	Actividades: Realización del juego: Juego recreativo “Salto de la cuerda” Se divide al grupo en equipo y se les asigna una cuerda para saltar en diferentes formas y estilos, cruzada, doble, línea	Los estudiantes, analizan, describen y ejecutan lo solicitado por el docente.	Patio escolar, Cuerdas Silbato. Material humano.
	(19 al 23 de mayo) 2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas.	Realización del juego: “Quemados” Se divide el grupo y la cancha en dos equipos, cada equipo en un lado con 1 o 2 pelotas. a la	Desarrollo del trabajo individual y en equipo, poniendo en práctica la velocidad de reacción y el reforzamiento de valores	Patio escolar Conos Aros Pelotas Silbato Material humano



BACHILLERATO GENERAL ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

	(26 al 30 de mayo)	<p>señal los equipos trataran de golpear a los contrarios e ir disminuyendo los elementos contrarios, gana el equipo que primero queme al adversario.</p> <p>Realización del juego “Futbeis” Se divide el grupo en dos equipos y se colocan 4 aros a una distancia considerable como base, el juego se realiza como el béisbol, pero se golpea con el pie, gana el equipo que realice más carreras.</p>	<p>Desarrollo del trabajo en equipo, poniendo en práctica la estrategia y reforzamiento de valores</p>	<p>Patio escolar Aros Conos Silbato Material humano</p>
	(02 al 06 de junio)	<p>Realización del juego “Jalando y ganando” Se divide al grupo en cuatro equipos y se coloca una cuerda al centro del circulo amarrada para formar un circulo, se coloca un cono por equipo a una distancia de 3 metros, se asigna un elemento por equipo y a la señal del profesor deberán jalar para agarrar el cono de su equipo, gana el punto el alumno que agarre</p>		



BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

	(09 al 13 de junio)	<p>primero el cono antes que los demás.</p> <p>Realización del juego “Robando los conos” Se divide al grupo en cuatro equipos y se les asigna un espacio alrededor de varios conos que se colocan en el centro de la cancha, el profesor gira una cuerda con pelota para evitar que los alumnos roben los conos, si algún alumno roba un cono y no es tocado por la cuerda, o pelota se quedara con él para su equipo, pero si es tocado por la cuerda o pelota debe regresar el cono, al final gana el equipo que logre robar más conos.</p>	<p>Desarrollo del trabajo en equipo, poniendo en práctica la estrategia y reforzamiento de valores</p>	<p>Patio escolar Cuerda con pelota Conos Silbato Material humano</p>
	(12 al 18 de junio)	<p>Entrega de la tercera evaluación parcial por alumno, firma de F1</p>	<p>Entrega de calificación a cada uno de los alumnos.</p>	<p>Lista de cotejo Evaluación continua</p>



**BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28**

ACTIVIDADES DE CIERRE

<u>CIERRE</u>				
ES ESTE PROCESO SE PROMUEVE EL SER Y EL SABER, MOMENTO IDONEO PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE Y CONCRESIÓN				
ESCENARIO NO ACTIVIDAD	CONTENIDO DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
	3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente.	Evaluación: Entrega de evaluación final por alumno y la retroalimentación del mismo.	Recepción de su evaluación y auto reflexión de su avance, según sus habilidades físicas, mentales y sociales por alumno. Autoevaluación	Listas de cotejo y seguimiento de su desempeño durante las sesiones prácticas de clase

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Momento 3. Evaluación formativa
(Como Enfoque de evaluación):
EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA RESPECTO A LA PROGRESIÓN

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA				
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	PONDERACIÓN	TÉCNICA Y/O INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	TIPO DE EVALUACIÓN POR AGENTE
Evaluación Continua	Desempeño del alumno en relación a las actividades realizadas	100% practicas	Lista de cotejo de acuerdo al desempeño del alumno de acuerdo al trabajo realizado durante el parcial que se evalúa.	Evaluación continua. Autoevaluación.

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

EVALUACIÓN FORMATIVA

Estrategias y momentos de retroalimentación	
Estrategias de retroalimentación	Momentos de retroalimentación
Darle a conocer al alumno su desempeño durante las clases prácticas y el valor que se obtiene por el esfuerzo realizado.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Desempeño personal. 2.- Desempeño en equipo. 3.- Aporte durante las clases prácticas.

EVALUACIÓN SUMATIVA
EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA PROGRESIÓN PARA LA ACREDITACIÓN DE LA UAC

EVALUACIÓN SUMATIVA (PARA EFECTOS DE ACREDITACIÓN DE LA UAC)			
ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL AVANCE DEL ALUMNO EN LA PROGRESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	TIPO DE EVALUACIÓN POR AGENTE DE EVALUACIÓN
Reconozca a través de la autoevaluación el avance que desarrollo y la forma en que manejo sus emociones en la práctica de las actividades.	20% autoevaluación	Lista de cotejo y control de desempeño del estudiante.	Coevaluación docente-alumno

BACHILLERATO GENERAL ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

Referencias bibliográficas

ACUERDO número 17/08/22 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Secretaría de Educación Pública. DOF. (2022) Fecha de citación [01-02-2023].

Ángela (coord.) (2000), “Enseñar deporte en la escuela” y “Enseñar deporte en la escuela: ¿técnica o táctica?”, en *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas (Educación física. Proyecto en la escuela. Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Buenos Aires, Miño y Dávila.

- Blázquez Sánchez, Domingo (1999) “La iniciación deportiva y el deporte escolar”, España: INDE
- Boullón, Roberto C. (1983), “El tiempo libre”, en *Las actividades turísticas y recreacionales*, México, Trillas, pp. 50-56. 1

Referencias electrónicas

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_090819.pdf

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf

<https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>

<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>

BACHILLERATO GENERAL
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 28

http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf

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

Elaboró	Revisó	Validó	Sello de la institución.
Prof. Rubén Briones Rodríguez	Profe:	Profa.: Adrián Andrade Almanza	
Nombre del (a) docente que elabora la planeación	Presidente de academia	Subdirector escolar	