



Subsecretaría de Educación Media Superior
Dirección General de Fortalecimiento Académico
de Educación Media Superior



"2024. Año del Bicentenario de la Erección del Estado Libre y Soberano de México"

PLANEACIÓN POR PROGRESIÓN

Este apartado contiene los elementos que permiten identificar al Plan clase por progresiones de acuerdo al periodo en el que se llevará a cabo.

Datos de identificación

UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR:

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS I

FECHA DE ELABORACIÓN	PERÍODO DE CAPTURA DE CALIFICACIONES	FECHA DE APLICACIÓN	NÚMERO DE SESIONES PARA DESARROLLAR LA PROGRESIÓN	PORCENTAJE DE APROBACIÓN DE LA UAC	META DE APROBACIÓN DE LA UAC
9/22/24	11 AL 20 DE NOVIEMBRE DEL 2024	7/10/2024 A 20/11/2024	8	90%	100%

Momento 1. Identificar la progresión.

En este apartado se identificará de acuerdo a la progresión:

A. La categoría y subcategorías hacia las cuales se busca enfocar el contenido.

B. La meta a la que se aspira llevar a las y los estudiantes,

C. Los contenidos que se deben abordar

Para A. y B: El docente debe identificar la progresión a trabajar en su vinculación con el aprendizaje de trayectoria, así como los otros conceptos básicos (categoría, subcategoría y metas) considerados por área, recurso o ámbito.

Número de sesiones para desarrollar la progresión:

APRENDIZAJE(S) DE TRAYECTORIA.	PROGRESIÓN POR DESARROLLAR:
<p>Responsabilidad social: Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.</p> <p>Cuidado físico corporal: Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.</p> <p>Bienestar emocional afectivo: Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.</p>	<p>C1- 3. Practica actividades físicas y recreativas como parte de su bienestar y desarrollo integral, para favorecer la expresión de sus emociones y vínculos interpersonales y saludables.</p>

CATEGORÍAS

C1 El Deporte: un Derecho Humano para todas y todos

CONTENIDOS INFERIDOS DE LA PROGRESIÓN

El docente debe identificar en la progresión:

¿Qué debe saber el estudiante?	¿Qué debe saber hacer el estudiante?	¿Qué normas, valores y actitudes son deseables en los estudiantes?
Contenidos factuales, conceptos y principios (Conceptuales)	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
¿Qué contenidos conceptuales se centran en que los estudiantes adquieran una comprensión profunda de los conceptos clave relacionados con el área de estudio?	¿Qué contenidos procedimentales que se centran en el desarrollo de habilidades prácticas y técnicas necesarias para aplicar los conceptos aprendidos?	¿Qué se busca influir en las actitudes y valores de los estudiantes, promoviendo la importancia de la perseverancia, la responsabilidad, la creatividad y la ética en el proceso de aprendizaje?
El estudiante debe comprender la importancia de practicar actividades físicas y recreativas como parte de su bienestar y desarrollo integral, y cómo estas actividades favorecen la expresión de emociones y el establecimiento de vínculos interpersonales saludables.	El estudiante debe ser capaz de participar activamente en actividades físicas y recreativas, utilizando estas prácticas para expresar sus emociones de manera saludable y fomentar relaciones interpersonales positivas.	Se espera que el estudiante desarrolle una actitud de compromiso con su bienestar físico y emocional, mostrando colaboración y empatía en actividades grupales, y promoviendo relaciones saludables a través de la recreación y el deporte.

Momento 2. Diseñar una actividad

El momento 2 plantea:

1. Considerar la exploración de conocimientos, saberes e ideas previas: Actividades de apertura
2. Seleccionar actividades acordes con las metas de aprendizaje: Actividades de desarrollo
3. Considerar métodos y estrategias que favorezcan aprendizajes significativos: Actividades de cierre

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.

NO. SESIÓN	CONTENIDOS INFERIDOS DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
	<p>Los estudiantes deben comprender y practicar actividades físicas y recreativas para mejorar su bienestar integral, ser capaces de expresar sus emociones y fortalecer sus relaciones interpersonales, y desarrollar actitudes de compromiso, colaboración y empatía.</p>	<p>El docente hace la introducción dinámica mediante una competencia en equipos, donde los estudiantes respondan preguntas rápidas relacionadas con los tres temas principales. Los equipos ganan puntos por respuestas correctas.</p> <p>El docente da una explicación breve y lúdica sobre los beneficios físicos de las actividades recreativas mostrando cómo mejoran la resistencia, fuerza y flexibilidad. Se premian con puntos a los equipos que completen un cuestionario interactivo sobre estos beneficios.</p> <p>El docente realiza una presentación de un video sobre cómo las actividades físicas favorecen el bienestar integral y realiza la preparación para la primera actividad física, explicando las reglas y cómo la participación activa sumará puntos para cada equipo.</p>	<p>El estudiante realiza una lluvia de ideas en equipo sobre las actividades físicas que practican y cómo sienten que impactan su salud. Cada equipo presenta sus ideas, y los mejores argumentos ganan puntos.</p> <p>El estudiante en equipo crea un póster ilustrando los beneficios físicos de las actividades recreativas. Los posters se evaluarán y se otorgarán puntos por creatividad y contenido.</p> <p>El estudiante realiza una reflexión individual escrita sobre su estado físico actual y cómo mejorarlo. Se otorgan puntos adicionales a los que compartan sus reflexiones en voz alta.</p> <p>Los equipos responden preguntas sobre el video en una trivía interactiva, sumando puntos según la rapidez y precisión de sus respuestas.</p>	<p>Presentación en diapositivas, pizarra.</p> <p>Preguntas guías para la discusión.</p> <p>Hojas para reflexión escrita.</p>

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

DESARROLLO

EN ESTA ETAPA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE SE PROMUEVE EL SER, HACER, DA PASO AL SABER Y LA RETROALIMENTACIÓN.

NO. SESIÓN	CONTENIDOS INFERIDOS DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
		<p>Los equipos participan en una serie de retos físicos (ejercicios, actividades, desafíos) de</p>		

2 A 6	Beneficios físicos de la actividad recreativa Impacto de las actividades físicas en las emociones y salud mental Fortalecimiento de los vínculos interpersonales a través de actividades físicas grupales	<p>físicos (ejercicios aeróbicos, circuitos de obstáculos), donde la ejecución correcta y el trabajo en equipo suman puntos.</p> <p>El docente hace una reflexión grupal en la que los equipos comparten lo aprendido sobre los beneficios físicos. Los equipos se evalúan entre sí y otorgan puntos a las reflexiones más profundas.</p> <p>El docente da una explicación sobre cómo la actividad física mejora el bienestar emocional y mental. Los equipos crean ejemplos de cómo las actividades físicas pueden reducir el estrés, ganando puntos por los ejemplos más relevantes.</p> <p>El docente hace una discusión grupal sobre cómo influyó la actividad física en su estado emocional. Se otorgan puntos a los equipos por sus observaciones más precisas.</p> <p>El docente explica sobre cómo las actividades físicas en equipo fortalecen las relaciones sociales. Los equipos responden a una trivía sobre la importancia de la cooperación, acumulando puntos por cada respuesta correcta.</p> <p>El docente inicia una reflexión grupal sobre cómo las actividades fortalecieron la confianza y colaboración. Los equipos se evalúan entre sí por su trabajo en equipo y reciben puntos por sus comentarios más constructivos.</p>	<p>El estudiante en equipo registra sus sensaciones físicas antes y después de la actividad y recibe puntos por la reflexión más detallada y clara.</p> <p>El estudiante en equipo elabora un cuadro de seguimiento de bienestar físico para monitorear el uso de su tiempo libre y recreación. Se otorgan puntos adicionales por la creatividad y precisión del formato de seguimiento.</p> <p>El estudiante participará en una sesión donde se trabajaran las habilidades motrices básicas, con distintos materiales. Los equipos reciben puntos por ejecutar correctamente las posturas y colaborar con sus compañeros.</p> <p>El estudiante en equipo crea estrategias para incorporar actividad física como una herramienta para gestionar el estrés y reciben puntos por las ideas más prácticas y aplicables.</p> <p>El estudiante participa en juegos de equipo (como relevos o deportes cooperativos). Los equipos ganan puntos no solo por ganar, sino por trabajar eficazmente en conjunto y mostrar apoyo mutuo.</p> <p>El estudiante hace una discusión sobre cómo aplicar las habilidades interpersonales desarrolladas en otras áreas de la vida.</p>	Pizarrón, marcador, cuaderno, libro de texto, copias, impresiones, proyector, computadora, lápices, bolígrafo, material multimedia e impreso.
----------	---	---	--	---

ACTIVIDADES DE CIERRE

**CIERRE
ES ESTE PROCESO SE PROMUEVE EL SER Y EL SABER, MOMENTO IDÓNEO PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE Y CONCRECIÓN**

NO SE SI ÓN	CONTENIDOS INFERIDOS DE LA PROGRESIÓN.	PROCESO DE ENSEÑANZA (ACTIVIDAD DOCENTE)	PROCESO DE APRENDIZAJE (ACTIVIDAD ESTUDIANTE)	RECURSOS DIDÁCTICOS
7	Beneficios físicos de la actividad recreativa Impacto de las actividades físicas en las emociones y salud mental Fortalecimiento de los vínculos interpersonales a través de actividades físicas grupales	<p>Los equipos participan en una competencia de preguntas y respuestas que el docente les otorgara, para revisar lo aprendido, acumulando puntos finales para determinar al equipo ganador.</p> <p>El docente hace una reflexión final en la que los equipos discuten cómo integrarán las actividades físicas en su vida diaria.</p> <p>El docente le da una premiación al equipo con mayor puntaje, reconociendo su esfuerzo, colaboración y compromiso durante la secuencia.</p>	<p>Cada equipo crea una serie de actividades de actividades físicas que incluya acciones para mejorar su bienestar físico, emocional y social, trabajando sus capacidades, habilidades y destrezas bajo la recreación y el tiempo libre. Se comparten y se evalúan, ganando puntos por los planes más completos y creativos.</p> <p>El estudiante en equipo crea un collage o presentación donde represente cómo las actividades físicas mejoran el bienestar integral.</p> <p>El estudiante en equipo escribe una carta de compromiso sobre cómo seguirá aplicando lo aprendido. Se otorgan puntos finales por las cartas más inspiradoras</p>	Pizarrón, marcador, cuaderno, libro de texto, copias, impresiones, proyector, computadora, lápices, bolígrafo, material multimedia e impreso.

Momento 3. Evaluación formativa

La evaluación formativa representa un enfoque orientado a monitorear el avance del estudiante en la progresión durante la secuencia didáctica, basado en la retroalimentación del aprendizaje y la metacognición, a partir de información obtenida por medio de técnicas e instrumentos de evaluación; con la participación de diferentes agentes: los propios estudiantes (autoevaluación), entre los alumnos (coevaluación) y de la academia o el docente (heteroevaluación).

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA RESPECTO A LA PROGRESIÓN

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA Y/O INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	TIPO DE EVALUACIÓN POR AGENTE
Lluvia de ideas sobre actividades físicas y su impacto en la salud PONDERACIÓN 10%	<ul style="list-style-type: none"> *Participación en la actividad *Claridad en la expresión de ideas. *Capacidad para escuchar a los demás. *Comprensión y asimilación de conceptos *Aplicación de conceptos en situaciones prácticas 	Guía de observación	Heteroevaluación

EVALUACIÓN FORMATIVA

Estrategias y momentos de retroalimentación:

Estrategias de retroalimentación	Momentos de retroalimentación
<p>Retroalimentación Oportuna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporciona comentarios tan pronto como sea posible después de la tarea o actividad. • La retroalimentación oportuna permite a los estudiantes corregir errores y aplicar aprendizajes de inmediato. <p>Claridad y Especificidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sé claro y específico en tus comentarios, identificando áreas específicas de fortaleza y áreas que necesitan mejora. • Proporciona ejemplos concretos para respaldar tus observaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de Expectativas: Antes de la tarea o evaluación, proporciona claridad sobre las expectativas y criterios de evaluación. Esto ayuda a los estudiantes a comprender lo que se espera de ellos. • Estrategias de Preparación: Ofrece sugerencias y estrategias de preparación para que los estudiantes aborden la tarea de manera efectiva.

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 ESTUDIANTE EN LA PROGRESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	TIPO DE EVALUACIÓN POR AGENTE DE EVALUACIÓN
<p>Actividad 1 Póster ilustrando los beneficios físicos de las actividades recreativas</p> <p>Actividad 2 Retos físicos (ejercicios aeróbicos, circuitos de obstáculos)</p> <p>Actividad 3 Plan personal de actividades físicas para el bienestar integral</p> <p>Actividad 4 Collage sobre el impacto de las actividades físicas en el bienestar integral</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Entrego en la fecha estipulada *Los trabajos están en el orden correcto. *Usa el vocabulario correcto y transmite ideas claras. *Las ideas están ordenadas y son coherentes <p>Actividad 1 %15 Actividad 2 %50 Actividad 3 %10 Actividad 4 %15</p>	Rúbrica para tomar en cuenta la ponderación alcanzada en el Portafolio de evidencia Guía de observación para participación en actividades	<p>Heteroevaluación por parte del docente</p> <p>Autoevaluación por parte del estudiante Preguntas guía para su autoevaluación</p> <p>¿Qué aprendí en las sesiones que se han desarrollado? ¿Qué me gustó más? ¿Por qué? ¿Qué se me dificultó? ¿Por qué? ¿Estoy de acuerdo en mi desempeño? ¿Por qué? ¿Puedo mejorar en algo? ¿Cómo?</p>

Referencias bibliográficas

León, Y.. Recursos socioemocionales Actividades físicas y deportivas I, Editorial Delta 2024

Referencias electrónicas

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106
<https://efdeportes.com/efd157/actividades-deportivas-para-fortalecer-los-vinculos.htm>
<https://www.olimpiadasespeciales.org/blog/que-habilidades-sociales-se-desarrollan-con-el-deporte>

Elaboró	Revisó	Visto Bueno	Sello de la institución.
 Axayacatl Gonzalo Rodríguez Sangabriel	MTRO. ADRIÁN ANDRADE ALMANZA	MTRO. JAVIER PÉREZ BENÍTEZ	
Nombre del (a) docente que elabora la planeación	Subdirector escolar	Director escolar	

Rubrica General de Evaluación Primer Semestre

Docente	Axayacatl Gonzalo Rodriguez Sangabriel	Grado:	Grupos: I, II y III
Asignatura	Actividades físicas y deportivas I	Ciclo Escolar	2024-2025

Evaluación	Aspecto a evaluar	Valor	Descripción	Porcentaje del Alumno	Observaciones
Teórico	Tareas	40%	Entregar en tiempo y forma (limpieza y con organización) las tareas asignadas.		
	Trabajo de clase (Cuaderno)		Cuando se cumpla con el tiempo de trabajo establecido y la actividad adecuadamente realizada en el cuaderno y realización de material fotostático.		
	Proyecto de grado	10%	Participación en conjunto otras asignaturas para la participación y realización proyecto de grado		
	Examen	10%	Logra contestar todas las respuestas de manera correcta		
Práctico	Material	40%	Cumplimento con el material solicitado para realizar las actividades propuestas.		
	Realización de actividades		Se realizará un examen de conocimientos sobre los contenidos abordados en el parcial.		
	Valores, Actitudes y cultura de paz		Muestra una actitud positiva, responsable y sana convivencia dentro de las actividades.		
TOTAL		100%			

ATENTAMENTE

V.O.B.O

MTRO. AXAYACATL GONZALO RODRIGUEZ SANGABRIEL

SUBDIRECTOR ACADÉMICO.
MTRO. ADRIÁN ANDRADE ALMANZA

Rubrica General de Evaluación Primer Semestre
Rúbrica de evaluación para trabajo en clase y tareas

Docente	Axayacatl Gonzalo Rodriguez Sangabriel	Grado:	Grupos: I, II, III, V, VI y VII
Asignatura	Actividades físicas y deportivas I	Ciclo Escolar	2024-2025

Aspectos a evaluar	Excelente (2.5)	Bien (2)	Requiere mejorar (1)	Puntaje obtenido
Limpieza y orden	Su presentación es muy buena. Todas sus actividades están ordenadas y tienen limpieza.	A veces, la presentación es buena. Algunos trabajos y actividades están ordenados y limpios.	La presentación no es buena. Suele tener tachones. Los ejercicios no están ordenados ni limpios.	
Fecha y titulo	Anota la fecha, destaca los títulos y lo subraya con color.	Ocasionalmente anota la fecha. A veces escribe el título y no siempre subraya.	Casi nunca anota la fecha. Casi nunca escribe el título o no lo subraya.	
Contenido	Realiza las actividades con coherencia y el contenido solicitado	Realiza las actividades en ocasiones con coherencia y el contenido solicitado	Realiza las actividades sin importancia y coherencia	
Realización de actividades	No copia y resuelve todas las actividades correctamente	Ocasionalmente copia las actividades, pero las resuelve parcialmente.	Copia y no resuelve las actividades	
<i>La calificación se obtiene sumando los puntos que se presentan.</i>			Total:	

ATENTAMENTE

V.O.B.O

 MTRO. AXAYACATL GONZALO RODRIGUEZ SANGABRIEL

 SUBDIRECTOR ACADÉMICO.
 MTRO. ADRIÁN ANDRADE ALMANZA

Rúbrica para Póster ilustrando los beneficios físicos de las actividades recreativas (15%)

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

Criterio	Excelente (15%)	Bueno (11.25%)	Suficiente (7.5%)
Claridad en la presentación de los beneficios físicos	El póster presenta de manera clara y detallada los beneficios físicos de las actividades recreativas. (6%)	El póster es claro, pero faltan algunos detalles o profundización en los beneficios. (4.5%)	El póster presenta de manera superficial los beneficios, con poca claridad. (3%)
Diseño visual y creatividad	El diseño es visualmente atractivo, bien organizado y facilita la comprensión. (6%)	El diseño es adecuado, pero podría mejorar en algunos aspectos visuales o de organización. (4.5%)	El diseño es básico o confuso, lo que dificulta la comprensión. (3%)
Uso adecuado de imágenes y texto	Las imágenes y el texto están bien equilibrados y complementan la información presentada. (3%)	El uso de imágenes y texto es adecuado, pero podrían integrarse mejor. (2.25%)	Las imágenes y el texto están mal equilibrados o no complementan bien la información. (1.5%)
PONDERACIÓN OBTENIDA			

}Rúbrica para Plan personal de actividades físicas para el bienestar integral (10%)

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

Criterio	Excelente (10%)	Bueno (7.5%)	Suficiente (5%)
Claridad y estructura del plan personal	El plan está bien organizado, es claro y describe de manera detallada las actividades físicas para el bienestar integral. (4%)	El plan es adecuado, pero faltan algunos detalles en la organización o claridad. (3%)	El plan es comprensible, pero carece de detalles importantes o está desorganizado. (2%)
Viabilidad de las actividades propuestas	Las actividades físicas propuestas son realistas, viables y adecuadas para el bienestar integral. (4%)	Las actividades son adecuadas, pero faltan detalles para mejorar su viabilidad. (3%)	Las actividades son básicas o poco realistas para el bienestar integral. (2%)

Creatividad y originalidad	El plan es creativo y propone soluciones originales para mantener el bienestar integral. (2%)	El plan es adecuado, pero con pocas ideas creativas o innovadoras. (1.5%)	El plan es básico o carece de originalidad. (1%)
PONDERACIÓN OBTENIDA			

Rúbrica para Collage sobre el impacto de las actividades físicas en el bienestar integral (15%)

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

criterio	Excelente (15%)	Bueno (11.25%)	Suficiente (7.5%)
Claridad en la representación del impacto de las actividades físicas	El collage ilustra claramente el impacto de las actividades físicas en el bienestar integral. (6%)	El collage es claro, pero algunos aspectos podrían mejorarse o profundizarse. (4.5%)	El collage es superficial o confuso en su representación del impacto. (3%)
Creatividad y diseño visual	El collage es altamente creativo, bien diseñado y visualmente atractivo. (6%)	El collage es adecuado, pero faltan detalles visuales que mejoren su presentación. (4.5%)	El collage es básico o poco atractivo en términos de diseño. (3%)
Uso de imágenes y conceptos	Las imágenes utilizadas son relevantes y complementan de manera efectiva los conceptos del bienestar integral. (3%)	Las imágenes son adecuadas, pero podrían integrarse mejor con los conceptos. (2.25%)	Las imágenes no son relevantes o no complementan bien los conceptos. (1.5%)
PONDERACIÓN OBTENIDA			

