

**PLAN DE CURSO****UNIDAD DE APRENDIZAJE: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL****(CLAVE DE LA MATERIA: 021) – CRÉDITOS: 01****SEMESTRE: AGOSTO - DICIEMBRE 2018****La intencionalidad formativa de la Unidad de Aprendizaje:**

Iniciar en los estudiantes el interés por la práctica de actividades deportivas y por ende mejorar su estado físico que les ayuden en su vida personal, social y profesional.

**Cantidad de sesiones por semana 2 Asetos programados: 1**

Total aproximado de sesiones en el semestre: **30** sesiones de aula (para las actividades de teoría y práctica).

**Asistencia:** Cantidad límite de faltas por semestre: **4**

**COMPETENCIAS GENERICAS**

**3** *Elige y practica estilos de vida saludables.*

**Atributos**

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

**8** *Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.*

**Atributos**

- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
- Aporta puntos de vista con apertura y considera las de otras personas de manera reflexiva.
- Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

**9** *Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de la comunidad, región, México y el mundo.*

- Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.
- Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.

**COMPETENCIAS GENERALES**

**15** *Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.*

**Atributos**

- Valora los buenos hábitos como parte importante de su desarrollo.
- Analiza posibles consecuencias de conductas de riesgo.
- Reconoce que un buen ambiente permite una mejor calidad de vida.
- Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental.

**7** *Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.*

**Atributos**

- Identifica los rumbos a seguir en el desarrollo de cualquier problema a través del trabajo colectivo.
- Propone sus puntos de vista a la vez que respeta los de sus compañeros.
- Trabaja y participa con una actitud positiva en los diferentes roles de las tareas asignadas.

**12** *Construye propuestas innovadoras basadas en la comprensión holística de la realidad para contribuir a superar los retos del ambiente global interdependiente.*

**13** *Asume el liderazgo comprometido con las necesidades sociales y profesionales para promover el cambio social pertinente.*

**Atributos**

- Se informa de problemas de interés y bienestar de la sociedad en general.



- Propone el diálogo como mediación en la solución de conflictos.
- Aporta decisiones en la solución de problemas de interés general.
- Actúa de manera responsable en la construcción de una sociedad mejor.

### COMPETENCIA DISCIPLINAR

12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, los procesos vitales y el entorno al que pertenece.

### ESTRUCTURA DE LA EVALUACIÓN

Dentro de la evaluación de **PRIMERA OPORTUNIDAD:**

El estudiante realizara actividades en su portafolio (**requisito** para la evaluación de Nexus) y la plataforma de NEXUS, trabajando en equipo (**en tiempo y forma**), lo cual el trabajo que suban como equipo deberá tener **portada con los datos de todos los integrantes**, el estudiante que no aparezca en la portada y a la vez no realice la conclusión correspondiente a la etapa se **evalua con "0"** sin excepción. Es de suma importancia **contestar las actividades diagnosticas** de cada etapa que se encuentran en la plataforma Nexus.

### EVALUACION

- 80% NEXUS.**
- 10 % ACTIVIDADES EN EL PORTAFOLIO.**
- 10% PIA, ACTIVIDADES EXTRA AULA.**
- 100% TOTAL**

Esta unidad de aprendizaje la evaluación final se representara en el **KARDEX** en forma numérica tomando en cuenta los puntos obtenidos de las actividades propuestas por el portafolio de cada uno de los programas analíticos correspondientes.

### NOTAS IMPORTANTES:

1. Portafolio elaborado anteriormente (folder tamaño carta) el cual lleva como portada y contraportada el **plan curso y la estructura de evaluación.**
2. Libro de texto con etiqueta de datos (nombre del estudiante, matrícula y grupo).
3. Portafolio y libro deberán traerlos para la práctica y clase teórica.
4. **Playera deportiva** (correspondiente al semestre) para la clase en aula y la práctica.
5. El estudiante se presentara a **CLASE PRÁCTICA** con ropa deportiva (short y/o pants, playera deportiva (correspondiente al semestre) y calzado adecuado.
6. Si el alumno no cumple con uno de los puntos anteriores (1, 2, 3, 4 y 5) será acreedor a **1 falta sin justificación alguna.**
7. El estudiante realizara el **PIA, Y LAS ACTIVIDADES EXTRA AULA**, al no cumplir con estas actividades no podrá ser evaluado con el porcentaje que le corresponde.

#### ACTIVIDADES EXTRA AULA

- ❖ **ELABORACIÓN DE 2 PIÑATAS** por grupo (1 equipo de mujeres y 1 equipo de hombres; 1 de las 2 piñatas deberá ser con la temática y creatividad original).  
Fecha de entrega **Lunes 8 de Octubre 2018 entregar a su docente.**
  - ❖ **ACTIVACION FISICA** con playera deportiva y short o pants color negro **Jueves 11 de Octubre 2018**
  - ❖ **TROTE O CARRERA (pendiente de confirmar).**
8. El estudiante tiene derecho a **4 faltas** al semestre, 2 retardos equivale a 1 falta.
  9. Podrá **justificar** faltas el estudiante en un lapso no mayor a 15 días hábiles, mostrando el formato correspondiente **emitido por la preparatoria No.9.**
  10. En caso de tener una **justificación médica** que no te permita realizar actividades físicas, deberás presentar a tu docente copia del diagnóstico de tu médico. Pero deberás **estar presente** en la clase práctica de su grupo cumpliendo con el requisito No. 5.

### SEGUNDA OPORTUNIDAD:

El estudiante deberá tomar un curso con duración de una semana. Este curso tiene un costo. Con oportunidad, se te informaran las fechas.