

**PLAN DE CURSO****UNIDAD DE APRENDIZAJE: VIDA SALUDABLE Y DEPORTE****(CLAVE DE LA MATERIA: 022) – CRÉDITOS: 01****SEMESTRE: ENERO-JUNIO 2020****La intencionalidad formativa de la Unidad de Aprendizaje:**

es valorar la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través del desarrollo de la actividad física y de los correctos hábitos alimenticios, comprendiendo la importancia de ambos para todo ser humano. Así como adoptar estilos para una vida sana, asumiendo de forma consciente el bienestar físico y emocional para mejorar o preservar su salud. Además de participar en las actividades deportivas para desarrollar habilidades que le permiten participar de manera efectiva en los equipos de trabajo.

Cantidad de sesiones por semana 2 Asuetos programados: 5Total 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**

- Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

COMPETENCIAS GENERALES**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**

- Trabaja y participa con una actitud positiva en los diferentes roles de las tareas asignadas.

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

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.
- Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental.

COMPETENCIA DISCIPLINARES BASICA**CAMPO** Ciencias experimentales



ESTRUCTURA DE LA EVALUACIÓN

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

REQUISITO PARA LA EVALUACIÓN DE NEXUS el estudiante debe realizar y cumplir con las actividades del portafolio(libreta) correspondiente a cada una de las etapas al 100% (en tiempo y forma cuando lo solicite el docente). De lo contrario será evaluado con 0 en la plataforma de NEXUS y portafolio(libreta).

PLATAFORMA NEXUS los estudiantes trabajaran en equipo (**en tiempo y forma**), la actividad que suban como equipo deberá tener **portada con los datos completos de todos los integrantes (nombre completo, matrícula, etapa, tema, grupo, fecha y nombre del docente)**, el estudiante que no aparezca en la portada y a la vez no realice la conclusión individual correspondiente a la etapa se **evaluara con "0"** sin excepción.

Las actividades que suban a NEXUS deberán de realizarse en base a la de RÚBRICA de cada de etapa y a lo solicitado por el docente.

Es de suma importancia **contestar las actividades diagnósticas** de cada etapa que se encuentran en la plataforma NEXUS, para estimar los conocimientos previos y te ayudan a orientar tu proceso educativo.

EVALUACIÓN

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

EVALUACION INTEGRAL DE PROCESOS Y PRODUCTOS

Etapa	Evidencias	Ponderación
1	Reporte escrito sobre enfermedades relacionadas con la vida sedentaria. (NEXUS)	10%
2	Maqueta del plato del bien comer y la jarra del buen beber. (NEXUS)	10%
3	Presentación digital beneficios de la actividad física en el organismo. (NEXUS)	10%
4	Video de la práctica de trabajo en equipo. (NEXUS)	10%
PIA	Documento escrito (NEXUS)	10%
	Portafolio (libreta)	20%
	Clase práctica.	20%
	Actividades extra aula	10%
	Total=	100%

**** Todo documento que suban a NEXUS convertir en formato PDF.

**NOTAS IMPORTANTES:**

1. Portafolio (libreta) 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 (libreta) y libro deberán traerlos para la práctica y clase teórica.
4. **Playera deportiva** (correspondiente al semestre) para la clase en aula y/o práctica.
5. El estudiante se presentará 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**. Al exceder el límite de faltas se evaluará con 0 en el **KARDEX**.
7. El estudiante realizará el **PIA Y ACTIVIDADES EXTRA AULA**.

A. **El PIA** (interdisciplinario) se realizará en conjunto con la unidad de aprendizaje de **ORIENTACION PSICOLOGICA**. Revisar los requerimientos clave para la elaboración del PIA.

B. **ACTIVIDADES EXTRA AULA**

- ❖ Elaboración de **3 PIÑATAS** por grupo (3 equipos mixtos, 1 de las 3 piñatas deberá ser con la temática referente a nuestra institución o universidad).

Fecha de entrega _____ con oportunidad se te informará donde se realizará la recolección. Después de la fecha ya no se recibirán.

- ❖ **CONCURSO BAILE**, seguir las indicaciones puestas en la convocatoria.

Fecha del evento _____ en la explanada de nuestra institución.

******EL ESTUDIANTE, AL NO CUMPLIR CON ESTAS ACTIVIDADES NO PODRÁ SER EVALUADO CON EL PORCENTAJE QUE LE CORRESPONDE.**

8. El estudiante tiene derecho a **4 faltas** al semestre, 2 retardos equivalen 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 **ACTUALIZADO**. Pero deberás **estar presente** en la clase práctica de su grupo cumpliendo con el requisito **No. 5**.

SEGUNDA OPORTUNIDAD:

El estudiante acudirá a un curso, con oportunidad, se te informaran las fechas.

CURSO.....40%

PRÁCTICA...20%

EXÁMEN.....40%

TOTAL100