



PLAN DE CURSO
UNIDAD DE APRENDIZAJE: CULTURA FÍSICA Y SALUD I
(CLAVE DE LA MATERIA: 039) – CRÉDITOS: 01
SEMESTRE: AGOSTO DICIEMBRE 2017

Nombre del alumno: _____ Grupo: _____

La intencionalidad formativa de la Unidad de Aprendizaje:

Consiste en que el alumno adquiera un compromiso con su buen desarrollo físico y mental, así como con una convivencia plena y respetuosa de las diferencias de los demás, que coadyuve para lograr una formación integral.

Cantidad de sesiones por semana: 1. Asuetos programados: 0

Total aproximado de sesiones en el semestre: 16 sesiones de aula (para las actividades de teoría y práctica) y 16 sesiones extra aula.

Asistencia: Cantidad límite de faltas por semestre: 2

COMPETENCIAS GENERICAS

1 Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos

Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

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.

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

COMPETENCIAS GENERALES

Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.

Atributo

Asume las consecuencias de su toma de decisiones para reordenar sus acciones.

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.

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

Atributos

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.

COMPETENCIA DISCIPLINAR

Ciencias experimentales

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 la libreta (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 reflexión correspondiente a la etapa se evaluara con "0" sin excepción.

EVALUACION

80% NEXUS.

10% PIA.

1.8% ACTIVIDAD EXTRA AULA (PIÑATA).

1.8% ACTIVIDAD EXTRA AULA (ACTIVACION FISICA PREPA 9).

6.4% ACTIVIDADES EN LIBRETA.

100% TOTAL

Esta unidad de aprendizaje se califica como acreditada (AC) o no acreditada (NA). Las calificaciones obtenidas entre 70 y 100 acreditan la unidad de aprendizaje.

NOTAS IMPORTANTES:

1. Libreta forrada de color **NARANJA** tamaño profesional 100 hojas con etiqueta de datos (nombre del estudiante, matrícula y grupo, podrán reutilizar la del semestre pasado).
2. Libro de texto con etiqueta de datos (nombre del estudiante, matrícula y grupo).
3. Libreta y libro deberán traerla 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 participara en la activación física masiva de la preparatoria No. 9.
8. El Estudiante deberá participar en la elaboración de 2 piñatas por grupo (1 equipo de mujeres y 1 equipo de hombres).
9. El estudiante realizara el PIA (Producto integrador de la unidad de aprendizaje) Desarrollar un plan personal con base en los resultados del diagnóstico de su capacidad física y hábitos alimenticios en el cual incluya un programa de actividades de flexibilidad y resistencia a través de la práctica de pruebas de atletismo que demuestre la adquisición de un estilo de vida saludable.
10. El estudiante tiene derecho a 2 faltas al semestre, 2 retardos equivale a 1 falta.
11. Podrá justificar faltas el estudiante en un lapso no mayor a 15 días hábiles, mostrando el formato correspondiente emitido por la preparatoria No.9.
12. Los estudiantes que por alguna enfermedad o discapacidad física que no puedan realizar clase práctica, deberán traer un **CERTIFICADO MÉDICO** actualizado en el que describa el motivo por el cual no podrá realizar dichas actividades. Pero deberá estar presente en la clase práctica de su grupo cumpliendo con el requisito No. 5.

SEGUNDA OPORTUNIDAD:

El estudiante llevara a cabo un curso de 1 semana con una duración de 2 horas diarias y realizará dicho pago del curso.