



**PLAN DE CURSO**  
**UNIDAD DE APRENDIZAJE: CULTURA FÍSICA Y SALUD III**  
**(CLAVE DE LA MATERIA: 041) – CRÉDITOS: 01**  
**SEMESTRE: AGOSTO- DICIEMBRE 2018**

**La intencionalidad formativa de la Unidad de Aprendizaje:**

El estudiante reconozca la importancia del desarrollo de su capacidad física a través de la práctica de actividades recreativas y deportivas, para fomentar el trabajo en equipo, además de la importancia que tiene el cuidado de su alimentación y así desarrollar una actitud positiva y reflexiva de los beneficios de la adquisición de un estilo de vida saludable.

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

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****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**

*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**

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

GPO

/ ALUMNO:

Firma

Nombre

ENTERADO  
PADRE O TUTOR:



## 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 **evaluara 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 LA LIBRETA.

**10%** PIA Y ACTIVIDADES EXTRA AULA

**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 estudiante 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 contar con temática y creatividad original).  
Fecha de entrega **Lunes 8 de Octubre 2018 entregar a su docente.**
  - ❖ **CONCURSO DE BAILE "PREPA 9 BAILA" Jueves 11 de octubre 2018**
  - ❖ **TROTE O CARRERA (pendiente de confirmar).**
8. El estudiante tiene derecho a **2 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.

GPO

/ ALUMNO:

Firma

Nombre

ENTERADO  
PADRE O TUTOR: