



UNIVERSIDAD LA SALLE  
ESCUELA PREPARATORIA-SANTA TERESA  
(Clave de Incorporación: 1397)

EDUCACIÓN FÍSICA Plan 96 actualizado  
Clave U.N.A.M. 1513  
(Asignatura Obligatoria)

Ciclo: 2025-2026

**Profesora: Sasha Iliana Montiel Alvarado**  
**Grupo: 5070**  
**Salón: 14**

**Horario (teoría)**

Total, de horas  
1

**Martes**

**11:10-13:00**

Teóricas por semana:

### **PRESENTACIÓN:**

Esta asignatura contempla conceptos, prácticas y actitudes esenciales de la educación física para contribuir al desarrollo integral del alumno. Asimismo, busca promover el fortalecimiento de la corporeidad mediante prácticas motrices que favorecen la formación de hábitos inherentes a un estilo de vida saludable, los cuales han de aplicarse no sólo en el contexto escolar sino de manera continua y a lo largo de la vida.

### **OBJETIVO GENERAL:**

El alumno integrará conceptos básicos, habilidades motrices, actitudes y valores, que le brinden el desarrollo de su corporeidad, por medio del uso de su motricidad, lo cual permitirá la adquisición de un estilo de vida saludable, con lo que podrá afrontar las situaciones que le demanda el bienestar físico, cognitivo, emocional, ecológico y social.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

El alumno:

- Argumentará de manera oral y escrita, la importancia que tiene la construcción de su corporeidad y su relación con el cuidado de la salud, basándose en las diversas interpretaciones que se hacen del cuerpo en la actualidad, en el conocimiento de los conceptos de educación física, corporeidad, motricidad, salud, así como el impacto que éstas tienen en las prácticas motrices actuales y en las de consumo.
- Manifestará su corporeidad mediante actividades motrices lúdicas y recreativas, que puede integrar como parte de su vida diaria para el uso adecuado de su tiempo libre y el cuidado de la salud.

## Síntesis Programática (teóricas)

- Desarrollará habilidades básicas de investigación que les apoyen en la prevención de conductas de riesgo y puedan valorar las aplicaciones del tiempo libre.
- Comprenderá los beneficios de la práctica motriz sistemática para erradicar problemas inducidos por el sedentarismo, esto, a través del análisis de textos en español o un idioma distinto, sobre problemáticas de salud en su entorno causadas por estilos de vida que pongan a esta en riesgo.
- Fortalecerá la corporeidad mediante las actividades sociomotrices propias del deporte escolar y desarrollar sus habilidades sociales. Brindarle elementos para el manejo de las emociones, el desarrollo de liderazgo, la colaboración e integración de grupos.
- Desarrollará estilos de vida saludables que consideren: la alimentación, la higiene, el ambiente y la práctica motriz.
- Comprenderá los elementos teóricos que conforman la condición física y la evaluación de las capacidades motoras.
- Aplicará, con el apoyo del profesor, algunos instrumentos de evaluación estandarizados de las capacidades motoras y comprenderá su uso, en tres momentos (diagnóstico, intermedio y final), como elemento regulador de la condición física.
- Desarrollará su autogestión para el cuidado permanente de su condición física y de su salud.
- Generará hábitos para mejorar y mantener la condición física a través de su participación en actividades motoras extracurriculares.

### UNIDADES:

- **Unidad 1-** Educación física, corporeidad y motricidad: un enfoque de vida saludable II
- **Unidad 2-** Estilos de vida saludable y la sociomotricidad II
- **Unidad 3-** Proceso de adaptación de la condición física para el cuidado de la salud II

### METODOLOGÍA:

- La **metodología** que aplicaremos se centra en el empleo de estilos de enseñanza que promueven la independencia, la creatividad, la socialización y el respeto.
- Los **contenidos** tienen un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso en la toma de decisión por el alumno.
- Los **objetivos** se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad y existe una total correspondencia entre los contenidos, la metodología y la evaluación.
- La **clase** se concreta en la contribución a la formación integral de los alumnos: ámbito cognitivo – motriz, de habilidad y de actitud.

### EVALUACIÓN:

- La evaluación de la asignatura de Educación Física V debe vincularse con el desarrollo de la corporeidad y la adquisición de un estilo de vida saludable que permitan enfrentar los retos relacionados con el cuidado de sí mismo.
- La información que se obtenga de dicha evaluación debe ser válida y confiable, además de permitir la toma de decisiones para la mejora del desempeño, tanto del alumno como del profesor, por lo que deben considerarse parámetros tanto cualitativos como cuantitativos.
- Los procedimientos de evaluación más utilizados en las clases de Educación Física son la observación e indagación, por lo que, con la finalidad de hacerlo de forma sistemática y confiable, se pueden considerar procedimientos y/o instrumentos como los siguientes:
  - Listas de cotejo
  - Escalas estimativas
  - Rúbricas
  - Test de evaluación de la condición física
  - Circuitos de habilidad motriz
  - Pruebas escritas, orales y prácticas
  - Cualquier otro que brinde información objetiva



ASPECTOS POR EVALUAR

|                                                                                                                                                      | Periodos por evaluar: 1°                                                                                                                                                                                      |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Tipo de evaluación                                                                                                                                   | Elementos por evaluar                                                                                                                                                                                         | Ponderación (%) |
| <b>1. Evaluación continua</b><br>Ejemplos: Trabajo en aula, tareas, participación en clase, avances de proyecto, portafolio de periodo, entre otros. | Autoevaluación: facultad que se da al alumno para valorar sus logros respecto a la participación dentro de clase.                                                                                             | 5%              |
|                                                                                                                                                      | <b>Certificado médico (vigencia de un año, con el formato que se les proporcionará)</b>                                                                                                                       | 10%             |
|                                                                                                                                                      | Participación práctica: análisis detallado de la comprobación de habilidades y actitudes dentro de la participación en clase, con el fin de identificar oportunidades y aprendizaje que se ofrecen.           | 60%             |
| <b>2. Evaluación final del periodo</b><br>Prueba objetiva (examen) o producto específico                                                             | Se realizan actividades teóricas<br>Actividad teórica: valoración objetiva a través de pruebas de nivel adquisitivo de los contenidos teóricos de la materia: cuestionario, ficha de pruebas físicas, tareas. | 25%             |

|                                                                                                                                                      | Periodos por evaluar: 2° y 3°                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Tipo de evaluación                                                                                                                                   | Elementos por evaluar                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ponderación (%) |
| <b>1. Evaluación continua</b><br>Ejemplos: Trabajo en aula, tareas, participación en clase, avances de proyecto, portafolio de periodo, entre otros. | Autoevaluación: facultad que se da al alumno para valorar sus logros respecto a la participación dentro de clase.                                                                                                                                                                              | 5%              |
|                                                                                                                                                      | Participación práctica: análisis detallado de la comprobación de habilidades y actitudes dentro de la participación en clase, con el fin de identificar oportunidades y aprendizaje que se ofrecen.                                                                                            | 60%             |
| <b>2. Evaluación final del periodo</b><br>Prueba objetiva (examen) o producto específico                                                             | Actividad teórica: valoración objetiva a través de pruebas de nivel adquisitivo de los contenidos teóricos de la materia, contemplando diferentes tipos de evaluación como: ficha de pruebas físicas, tareas, cuestionarios, presentaciones, exposiciones, investigación, examen, entre otros. | 35%             |

|                                                                                                                                                      | Periodos por evaluar: 4°                                                                                                                                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Tipo de evaluación                                                                                                                                   | Elementos por evaluar                                                                                                                                                                               | Ponderación (%) |
| <b>1. Evaluación continua</b><br>Ejemplos: Trabajo en aula, tareas, participación en clase, avances de proyecto, portafolio de periodo, entre otros. | Autoevaluación: facultad que se da al alumno para valorar sus logros respecto a la participación dentro de clase.                                                                                   | 5%              |
|                                                                                                                                                      | Participación práctica: análisis detallado de la comprobación de habilidades y actitudes dentro de la participación en clase, con el fin de identificar oportunidades y aprendizaje que se ofrecen. | 55%             |
| <b>2. Evaluación final del periodo</b><br>Prueba objetiva (examen) o producto específico                                                             | <b>Actividad teórica: se llevará a cabo el proyecto conexiones con la materia de matemáticas y biología (cartel)</b>                                                                                | 40 %            |

|                                                                                                                                                      | Periodos por evaluar: 5°                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Tipo de evaluación                                                                                                                                   | Elementos por evaluar                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ponderación (%) |
| <b>1. Evaluación continua</b><br>Ejemplos: Trabajo en aula, tareas, participación en clase, avances de proyecto, portafolio de periodo, entre otros. | Autoevaluación: facultad que se da al alumno para valorar sus logros respecto a la participación dentro de clase.                                                                                                                                                                                 | 5%              |
|                                                                                                                                                      | Actividad teórica: valoración objetiva a través de pruebas de nivel adquisitivo de los contenidos teóricos de la materia (cuestionario).                                                                                                                                                          | 15 %            |
|                                                                                                                                                      | Participación práctica: análisis detallado de la comprobación de habilidades y actitudes dentro de la participación en clase, con el fin de identificar oportunidades y aprendizaje que se ofrecen.                                                                                               | 60%             |
| <b>2. Evaluación final del periodo</b><br>Prueba objetiva (examen) o producto específico                                                             | <b>Carrera 5km: Participación dentro de una carrera deportiva de distancia mínima de 5km, que le permita al alumno vivir la experiencia de un evento deportivo y completar el proyecto de capacidades físicas (casos especiales de lesión o enfermedad se ve directamente con los profesores)</b> | 20 %            |

## Síntesis Programática (teóricas)

### CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. La clase de educación física se conforma de **2 horas** a la semana; en caso no completar ninguna de las dos horas se hace acreedor a **una falta**.
2. Durante el **primer periodo** el grupo trabajará junto en la clase, a partir del **segundo periodo** se dividirá el grupo y la mitad tomará natación el **2do y 3er periodo** y la otra mitad deportes en cancha; para el **4to y 5to periodo** los que tomaron natación pasarán a deportes en cancha y los de deportes de cancha a natación. **(No hay cambios de sección al menos que en su parte médico especifique la situación y sea por el especialista quien de dicha información)**
3. A partir del **segundo periodo** los alumnos deberán llegar a su área que les corresponde según la sección que les toco (alberca o cancha de futbol o cancha de duela), no deberán esperarse en el salón de clase al menos que su profesor les avise con anticipación.
4. El alumno deberá presentarse para clase práctica con **uniforme deportivo completo que le corresponda según su sección** (short, falda short, playera, calcetas y tenis adecuados para realizar actividad física) será requisito obligatorio para participar en la clase. En el caso de **natación** (gorra, goggles y traje de baño azul marino o negro y sus artículos personales para enjuagarse).
5. Los alumnos deberán entregar firmada su **autorización de padres de familia** junto con copia del INE, así como su **certificado médico** con el formato que el profesor les proporcione, que avale que está **apto para realizar actividad física y deportes con vigencia de un año. (No se recibirá un formato diferente)**  
Estos documentos (certificado médico, responsiva y copia de INE del padre o tutor que firma la responsiva) deberán subirse a más tardar el **22 de Agosto** al portal de servicios.  
\*Se debe subir un solo archivo con todos los documentos solicitados y este deberá ser en PDF y con la nomenclatura : **salón\_nombre completo , EJEMPLO: S01\_MontielAlvaradoSasha**
6. Cuidar su aseo personal, así como lavar su uniforme.
7. Los **tenis** deberán ser adecuados para realizar actividad física (no suelas lisas, sandalias de ningún tipo crocks calzado casual, etc.), para evitar lesiones.
8. Llevar una **toalla** pequeña para cuando se requiera entrar al gimnasio, de lo contrario no podrá ingresar y perderá su práctica.
9. Los alumnos deberán seguir el **protocolo** que se les indique para poder tomar la sesión práctica de educación física y preservar por su salud acatando las medidas y recomendaciones de sanidad.
10. Todos los alumnos deberán llevar **botella de agua** para hidratarse durante la clase y no podrán compartir con ningún compañero.
11. Dentro de la clase se llevará un **proyecto de capacidades físicas**, donde los alumnos deberán realizar algunos cambios y adaptaciones a sus hábitos para lograr el objetivo de estas.  
Uno de los puntos para completar la evaluación final de este, es la participación en un evento deportivo (**Carrera 5K**) de su elección (Carrera La Salle, Evento Privado o Gratuito, carrera en la escuela, etc.)  
Se deberá cubrir los siguientes requerimientos: hoja de inscripción, tres fotografías avalando la participación del alumno (inicio, durante y final) y Tiempos (Tiempo Chip o aplicación); número de corredor que tuvo y experiencia al participar en dicho evento; todo esto se colocará en el formato que les presente el profesor.  
La periodización para realizar la carrera será del **13 de marzo al 03 de mayo de 2026**
12. Desarrollar y entregar sus tareas, trabajos y actividades en las fechas y horarios establecidos, no hay prorrogas.
13. Si llegasen a enfermarse deberán presentar su **justificante médico** en la siguiente semana que tengan clase, este deberá estar sellado y firmado por el coordinador y para recuperar su práctica deberá hacer entrega del trabajo específico que se le deje para cubrir su práctica completa o bien la actividad teórica que se realice en la clase que faltó.
14. Habrá trabajos que complementan proyectos con otras materias (**CONEXIONES**), por lo que deberán hacer su entrega en los periodos acordados para su evaluación.

Síntesis Programática (teóricas)



REQUISITOS PARA EXENTAR:

Para exentar el examen ordinario los alumnos deberán obtener como Promedio mínimo Anual 9.0, y haber asistido por lo menos al 80% de las clases de la asignatura correspondiente. Tener el 100% de prácticas realizadas.

ASIGNACIÓN DE CALIFICACIONES:

Las calificaciones de cada período y los Exámenes Ordinarios se expresarán con un número entero y un decimal, con una escala del 0.0 al 10. La calificación mínima aprobatoria es 6.0; cuando el estudiante no demuestre poseer los conocimientos y competencias suficientes en la asignatura, se expresará con un número menor a éste.

El promedio de las calificaciones de los cinco promedios se promediará con la calificación del examen de primera o segunda vueltas para obtener la calificación final de la asignatura.

CALENDARIZACIÓN DE EXÁMENES o PROYECTO

| PERIODO                     | FECHA                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Primer Periodo              | 09 de septiembre del 2025                                                   |
| Segundo Periodo             | 04 de noviembre del 2025                                                    |
| Tercer Periodo              | 06 de enero del 2025                                                        |
| Cuarto Periodo              | 02 de marzo del 2025 (CONEXIONES)                                           |
| Quinto Periodo              | 27 de abril del 2025                                                        |
| Exámenes Finales Ordinarios | 1ra vuelta 18 al 29 de mayo de 2026<br>2da vuelta 01 al 12 de junio de 2026 |

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

| RÚBRICA AUTOEVALUACIÓN                           | PONDERACIÓN |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Entregué todas las tareas de la unidad           | 1%          |
| Obtuve una calificación aprobatoria en el examen | 1%          |
| Participo activamente en clase                   | 1%          |
| Tuve una actitud de interés hacia el aprendizaje | 1%          |
| Asimile los conceptos y objetivos de la Unidad   | 1%          |

DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES Y DEPORTES

| Periodo | Fechas Inicio y cierre de periodo                                                                                                           | Actividad/deporte                               | Instalación              |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|
| Primero | 11 de agosto al 26 de septiembre de 2025                                                                                                    | Actividades de integración /Pruebas físicas/AFG | Cancha futbol/duela /Gym |
| Segundo | 29 de septiembre al 14 de noviembre de 2025<br>La mitad de grupo tomará los primeros dos periodos natación y la otra mitad deporte en patio | Natación /Futbol- flag football                 | Cancha de futbol/Alberca |
| Tercero | 18 de noviembre al 23 de enero de 2026                                                                                                      | Natación/Voleibol-basquetbol                    | Alberca/Cancha de duela  |
| Cuarto  | 26 de enero al 13 de marzo de 2026<br>El grupo que tomó natación los dos primeros periodos ahora tomará deportes en patio                   | Natación / flag-Football / futbol               | Cancha de futbol/Alberca |
| Quinto  | 17 de marzo al 14 de mayo de 2026                                                                                                           | Natación/Voleibol-basquetbol                    | Alberca/Cancha de duela  |

REFORMA AL CÓDIGO PENAL 2024:

“La/el docente que imparte la presente materia, en sus opiniones, posturas o críticas, citas o referencias de consulta, por la metodología didáctica que utiliza, por las herramientas pedagógicas de apoyo en la práctica educativa y, el desarrollo de los contenidos que integran el programa de la presente asignatura o por la implementación del modelo educativo de la Universidad, no tiene por objeto obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar, anular o suprimir la orientación sexual, identidad o expresión de género de su alumnado; por ello, partiendo de su derecho de libertad de cátedra, enseña y promueve la construcción de conocimientos con objetividad e imparcialidad, sin censura ni restricciones, propiciando el debate y el análisis de los temas para enriquecer el aprendizaje, sin tener más límite que el respeto a los derechos del estudiantado.”

**BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN:**

- Alonso, A., Blanco, A., Laiz, R., Navarro, R., Valín, A. (2008). *Educación Física Bachillerato. España: Bruño.*
- Martínez, V. (2005). *Libro de texto del alumno. Educación Física. 1º de Bachillerato. España: Paidotribo.*
- Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Briones, E., Raposo, A. Martínez, E. J. (2010). *Educación Física. Bachillerato 1. España: Paidotribo.*
- Pérez, R., Serrano, A., Herrador, J. A., Solana A. M., Raposo, A. Martínez, E. J. (2012). *Educación Física ESO 1. España: Paidotribo.*
- Proyecto Ares II. (2015). *Educación Física. 1º Bachillerato. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.*
- Pérez, P. (2002). *Educación Física. Bachillerato. Libro del alumno. Salamanca: KIP.*
- Viedma, M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para ESO 4º. Libro para el alumno. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.*
- Viedma, M. (2008). *Educación Física. Cuaderno de teoría para 1º Bachillerato. Libro para el alumno. Sevilla: Editorial Wanceulen, S. L.*
- **VIII. Fuentes complementarias**
- Kip Ediciones. (2007). *Sitio para descarga gratuita de libros de texto de secundaria y bachillerato. Recuperado el 13 de abril del 2016 en*
- <http://www.kipediciones.es/descargas.html>
- <https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos>
- <https://0311508vo-y-https-elibro-net.gestinfop.museknowledge.com/es/lc/redulsa/inicio>
- Biblioteca virtual de la Salle