



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE TAMAULIPAS
Planeación por secuencias didácticas

UAC:	ACTIVACIÓN FISICA
Horas/Sesión:	32
Periodo Escolar/Semestre:	2025 A/SEXTO
Campo Disciplinar:	PARAESCOLARES
Jefe de Materia:	L-O.D. Sergio Rodríguez Flores

Nombre	Firma
Revisor de Dirección Académica: Subdirección Académica	

Fechas de reuniones de Trabajo Colegiado: 31 de enero, 25 de marzo, 07 de mayo, 30 de junio de 2025.

Lugar y fecha de emisión: Cd. Victoria, Tamaulipas a Enero de 2025.

DA/SA/F/01/V01

Encuadre de la UAC

Elementos	¿Qué voy a hacer?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Qué material de apoyo voy a utilizar?
1. Presentación de la UAC	Presentación del programa y explicar la estrategia de cómo se trabajará en el semestre la UAC de Activación Física.	Con la ayuda de diapositivas se explicara el programa, las actividades, las maneras de evaluar de todo el semestre.	Cañón ,pizarrón, laptop ,laminas etc.
2. Competencias a desarrollar	<p>3.-Elige y practica estilos de vida saludable</p> <p>3.1- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico</p> <p>3.2- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo mental.</p> <p>3.3- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo social.</p> <p>3.5- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de las distintas conductas de riesgo.</p>	Mediante una presentación digital o en plenaria se da a conocer las competencias a desarrollar durante el semestre.	Cañón ,pizarrón, laptop ,laminas etc.



3. Aprendizajes Esperados	<p>Bloque No.1 Valora la importancia de tener una capacidad física coordinativa que le proporcione seguridad y confianza para realizar actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y emocional.</p> <p>Bloque No. 2 Incrementa la condición de sus capacidades físicas y habilidad motriz a través de experimentar prácticas corporales significativas.</p>	<p>Se le da a conocer a los estudiantes por medio de una presentación digital los aprendizajes esperados que se desarrollarán en el semestre y la importancia del logro de estos.</p>	<p>Pintarrón, computadora y materiales escolares.</p>
4. Actividades de aprendizaje	<p>Se realizarán diferentes tipos de actividades para desarrollar el conocimiento factual, procedimental y actitudinal. Las actividades que se realizarán serán de evaluación diagnóstica, de exploración, de aprendizaje sistemático, de estructuración, de integración y de evaluación y serán significativas.</p>	<p>El docente expondrá mediante una presentación las definiciones y descripción de los tipos y diversidad de las actividades de aprendizaje que los estudiantes realizarán a lo largo del semestre, resaltando su importancia y trascendencia, y cómo éstas le ayudarán a construir su perfil de egreso.</p>	<p>Pintarrón, computadora y materiales escolares</p>
5. Plan de evaluación <ul style="list-style-type: none"> ● Niveles de desempeño ● Actividades ● Evidencias ● Instrumentos y porcentajes ● Fechas de entrega 	<p>Los aprendizajes esperados tienen un valor del 90%, La competencia genérica el 10 %.</p> <p>Niveles de desempeño para evaluar las competencias genéricas:</p> <p>AUTÓNOMO: Manifiesta los desempeños de manera notoriamente sobresaliente, con independencia y con todos los requerimientos de calidad</p> <p>DESTACADO: Manifiesta los desempeños de manera sobresaliente, requiere cierto apoyo y cubre la mayoría de los requerimientos de calidad.</p> <p>SUFICIENTE: Manifiesta los desempeños mínimos solamente para cubrir las metas y requiere de apoyo más constante para cubrir los requerimientos de calidad</p>	<p>El docente expondrá mediante una presentación las definiciones y descripción de los tipos y diversidad de las actividades de aprendizaje que los estudiantes realizarán a lo largo del semestre, resaltando su importancia y trascendencia, y cómo éstas le ayudarán a construir su perfil de egreso.</p>	<p>Pintarrón, computadora y materiales escolares</p>

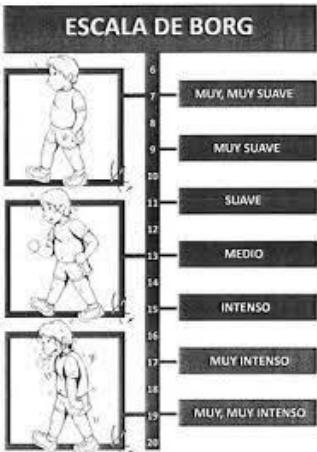
Planeación por secuencia didáctica

UAC: Activación Física	No. y nombre del(os) bloque(s): Bloque I. La estructura corporal y la práctica de actividades físicas. Bloque II. Habilidades motrices.	Hrs. curriculares: 32 hrs. /16 sesiones Periodo de aplicación: 04 de febrero al 02 de junio de 2025.
<p>Problematización: El sedentarismo cada día es más frecuente en los adolescentes y es un riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Es necesario que los estudiantes reconozcan la importancia de la actividad física y estilos de vida saludables que les permita ser conscientes de su condición física actual y puedan generar hábitos, mantenerlos o tomar las medidas preventivas necesarias para mejorar su calidad de vida.</p>		
COMPETENCIAS A LOGRAR		
Competencia(s) Genérica(s): 3.- Elige y practica estilos de vida saludables Atributos: 3.1.- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2.- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3.- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.		
Aprendizajes Esperados: Bloque No.1 Valora la importancia de tener una capacidad física coordinativa que le proporcione seguridad y confianza para realizar actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y emocional. Bloque No. 2 Incrementa la condición de sus capacidades físicas y habilidad motriz a través de experimentar prácticas corporales significativas.	Interdisciplinariedad: Asignatura 1: Matemáticas I Aprendizaje esperado: Resuelve problemas de razones y proporciones en situaciones cotidianas que requieren de una toma de decisiones consciente e informada. Aprendizaje esperado de la UAC: Valora la importancia de tener una capacidad física coordinativa que le proporcione seguridad y confianza para realizar actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y emocional.	

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (CONSTRUYE-T)

No.	Dimensión	HSE	No. y nombre de lección	No. y nombre de variación
1	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	2. ¿Cuales son mis metas?	2.1 Una mirada a mi futuro
2	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	3. ¿Qué me impide alcanzar mis metas?	3.1 ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?
3	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	6. La ciencia detrás de las emociones	6.1. ¿Qué son las emociones?
4	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	8. La posibilidad de cambiar mi mundo entero	8.1 Neuroplasticidad
5	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	9. Conocer las emociones	9.1 El mundo de las emociones
6	CONOCE T	AUTOCONOCIMIENTO	12. ¿Qué te llevas del curso?	12.1 ¿Cambió mi futuro?

MAPA DE COMPETENCIAS			SECUENCIA DIDÁCTICA	PLAN DE EVALUACIÓN		
Sesiones de la secuencia	Clave del atributo de la Competencia Genérica (CG #)	Aprendizajes esperados (AE)	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje y de Evaluación	Evidencias instrumentos	%	Recursos Didácticos
1	3.1 3.2 3.3	Valora la importancia de tener una capacidad coordinativa que le proporcione seguridad y para	APERTURA: ACTIVIDAD DIAGNOSTICA. Mediante la aplicación de un cuestionario de valoración física. Identifica grupalmente los valores y reglas que permitirán establecer una relación de respeto compañeros y profesor.	Cuestionario G.O. (F)		Cuaderno Lápiz Tic's

		<p>realizar actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y emocional.</p> <p>Mediante una lluvia de ideas el docente pregunta a los alumnos que conceptos y lenguaje propio de la actividad física y deportiva conoce el alumno.</p> <p>Valoración del nivel de condición física.</p> <p>El docente solicita a los alumnos responder a un breve cuestionario sobre el nivel de condición física que presenta.</p> <p>El Alumno responde al cuestionario.</p> <p>Reflexiona sobre el nivel de condición física que presenta.</p>																
		<p>Activación de conocimientos previos.</p> <p>Una vez valoradas las respuestas del cuestionario. El docente solicita elaborar un registro anecdotico de su evaluación física anotando los efectos durante y después de la actividad física (escala de Borg).</p>  <p>ESCALA DE BORG</p> <table border="1"> <tr><td>7</td><td>MUY, MUY SUAVE</td></tr> <tr><td>8</td><td>MUY SUAVE</td></tr> <tr><td>9</td><td>SUAVE</td></tr> <tr><td>10</td><td>MEDIO</td></tr> <tr><td>11</td><td>INTENSO</td></tr> <tr><td>12</td><td>MUY INTENSO</td></tr> <tr><td>13</td><td>MUY, MUY INTENSO</td></tr> </table>	7	MUY, MUY SUAVE	8	MUY SUAVE	9	SUAVE	10	MEDIO	11	INTENSO	12	MUY INTENSO	13	MUY, MUY INTENSO	<p>Registro anecdotico</p> <p>G.O.</p> <p>(F)</p>	<p>Cuaderno</p> <p>Lápiz</p> <p>Tic's</p>
7	MUY, MUY SUAVE																	
8	MUY SUAVE																	
9	SUAVE																	
10	MEDIO																	
11	INTENSO																	
12	MUY INTENSO																	
13	MUY, MUY INTENSO																	
		<p>Conexión con nuevos aprendizajes.</p> <p>Mediante video conferencia el docente presenta a los alumnos el impacto negativo de no llevar una vida y alimentación saludable, por ejemplo: Sedentarismo, sobrepeso, obesidad, anorexia, bulimia y disorexia</p> <p>El docente solicita a los estudiantes reflexionar sobre los resultados de la Escala de Borg; en base a ello, elaborar</p>	<p>Infografía</p> <p>G.O.</p> <p>(F)</p>	<p>Cuaderno</p> <p>Lápiz</p> <p>Tic's</p>														



			<p>una infografía En donde en donde plasme hábitos de vida saludables.</p> <p>Título simple y breve. Una infografía necesita tener un título llamativo e ingenioso que logre atrapar la atención del lector. ...</p> <p>Texto con lenguaje sencillo. ...</p> <p>Imágenes. ...</p> <p>Trayectoria discursiva. ...</p> <p>Fuentes.</p> <p>Realizar la práctica de I.M.C.</p> <p>El IMC se calcula dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por la talla (expresada en metros) elevada al cuadrado. IMC = peso (kg) / talla (m²) Por ejemplo, el IMC de una persona que pesa 70 kg y mide 1,70 m es: 70/1,70² = 24,2.</p>													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fecha</th><th>Nombre</th><th>Edad</th><th>Peso</th><th>Estatura</th><th>IMC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Fecha	Nombre	Edad	Peso	Estatura	IMC							
Fecha	Nombre	Edad	Peso	Estatura	IMC											
5	3.1 3.2 3.3	Bloque No.1 Valora la importancia de tener una capacidad coordinativa que le proporcione seguridad y confianza para realizar actividades físicas que favorezcan su	<p>DESARROLLO</p> <p>Bloque No. I La estructura corporal y la práctica de actividades físicas.</p> <p>Prueba de valoración inicial.</p> <p>La fuerza.</p> <p>La velocidad.</p> <p>La resistencia.</p> <p>La flexibilidad.</p> <p>Prueba de valoración media.</p> <p>Introducción de la Actividad física: Mediante una presentación digital o en plenaria expone a sus alumnos las ventajas y desventajas de la activación</p>		<p>Cuaderno Tablet Laptop Computadora Móvil</p>											

		desarrollo físico y emocional.	<p>física y los beneficios de adoptar estilos de vida saludables.</p> <p>De acuerdo a los resultados en la escala de Borg obtenidos anteriormente, el alumno realizará una rutina de ejercicios aumentando según lo consideré el tiempo de ejecución.</p> <p>Registro: efectos durante y después de la actividad física.</p> <p>En grupo, comparan el tiempo que realizaron de ejercicio y sus efectos. Los alumnos que obtuvieron el tiempo más alto motivan a sus demás compañeros para aumentar el tiempo de activación física.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Círculo de activación</p> <p>Rodillas arriba sin impacto (10 segundos)</p> <p>Sentadilla estática abajo (10 segundos)</p> <p>Talones atrás sin impacto (10 segundos)</p> <p>Rodillas arriba sin impacto (10 segundos)</p> <p>Puente lumbar (10 segundos)</p> <p>Talones atrás sin impacto (10 segundos)</p> <p>Sentadillas (10 segundos)</p> <p>Rodillas arriba sin impacto (10 segundos)</p> <p>Puente lumbar (10 segundos)</p> <p>Talones atrás sin impacto (10 segundos)</p> <p>Sentadillas (10 segundos)</p>	Practica (L.C.)	5%	
6	3.1 3.2 3.3		<p>Prueba de valoración inicial:</p> <p>En plenaria el docente solicita a sus alumnos realizar la prueba de calentamiento.</p> <p>El alumno: pone en práctica su actividad física, realizando una rutina de ejercicios.</p> <p>Registro: efectos durante y después de la actividad física.</p>	Registro anecdótico (G.O)	5%	Cuaderno Tablet Laptop Computadora Móvil
7	3.1 3.2		<p>La fuerza</p> <p>Mediante videoconferencia el docente expone ante los alumnos el concepto de fuerza y presenta ejemplos.</p>	Video/practica	10%	Cuaderno Tablet



8 y 9	3.3 3.1 3.3	<p>El docente solicita a los alumnos un video con el celular de 3 minutos realizando tareas cotidianas en donde se aplique la fuerza. Ejemplo: Mover cubetas de agua de un lugar a otro.</p> <p>Registro: efectos durante y después de la actividad física.</p> <p>El docente en la cancha o salón de clases presenta a los alumnos los ejercicios de velocidad, resistencia y flexibilidad.</p> <p>El alumno realiza un circuito poniendo en práctica los ejercicios de velocidad, resistencia y flexibilidad. Documentando la actividad mediante un video casero de 5 minutos tiempo máximo.</p> <p>Registro: efectos durante y después de la actividad física.</p> <p>Prueba de valoración física (Media) El docente aplica prácticamente un circuito de acción motriz para medir las capacidades físicas del alumno. El alumno realiza individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none">1.-Sentadillas2.-Lagartijas3.-Saltos4.-Carreras a 20 metros de distancia5.-Slalom ejercicios de agilidad6.-Ziz-zac cortos y largos7.-Ejercicios de flexibilidad <p>El docente reúne a los alumnos en grupo, para presentar los resultados obtenidos durante el periodo de ejercicios, exponen sus registros y hablan de sus experiencias. Se logró el AE y Las CG</p>	(G.O)	Video/ Practica (G.O.)	15%	Laptop Computadora Móvil
-------	---------------------------	---	-------	------------------------------	-----	--------------------------------

10	3.1 3.2 3.3	Bloque No. 2 Incrementa la condición de sus capacidades físicas y habilidad motriz a través de experimentar prácticas corporales significativas.	Bloque No. 2 Habilidades motrices. La coordinación. La agilidad. El equilibrio. Circuito de acción motriz. Prueba de valoración final Mediante una presentación digital o en plenaria el docente expone a los estudiantes los temas que se abordarán durante el segundo bloque.	Video/ Practica (G.O)	15%	Cuaderno Tablet Laptop Computadora Móvil
			La coordinación, agilidad y equilibrio El docente explica a los alumnos los conceptos y ejercicios de coordinación, agilidad y equilibrio. El alumno realiza un circuito de ejercicios de coordinación, agilidad y equilibrio, aumentando el tiempo de ejecución. De acuerdo a los resultados obtenidos en el bloque anterior. La evidencia se documenta en un video de 7 minutos. Circuito de acción motriz El docente organiza a los estudiantes para que realicen el circuito de acción motriz: 1 ^a . Estación: Correr en zigzag a velocidad 2 ^a . Estación: Hacer 15 a 20 abdominales 3 ^a . Estación: Realizar de 15 a 20 sentadillas 4 ^a . Estación: Elevación lateral de pierna. 15 a 20  Al concluir las 4 estaciones, repite una vez más.			
11 y 12						
13 y 14	3.1 3.2 3.3		Cierre Actividad Integradora: El docente solicita a los estudiantes editar los video presentados anteriormente y además agregar El concepto de activación física Beneficios de la activación física Hábitos de alimentación e higiene	Video Rubrica	40%	Cuaderno Tablet Laptop Computadora Móvil

			<p>Características de video: Duración: 5 minutos (máximo) Video casero con celular. Personajes: Estudiante miembros de la familia, amigos.</p> <p>El video puede ser individual o en equipos según las posibilidades y seguridad de cada uno de los estudiantes.</p> <p>Locación: casa o parque</p> <p>Audio: Narración por parte del estudiante, música de fondo.</p> <p>Nota: Los alumnos que no puedan realizar el video por cuestiones de conexión pueden realizaran un cuadernillo.</p>														
15 y 16	3.1 3.2 3.3		<p>Actividad reflexiva. Los estudiantes presentan el video realizado reconociendo la importancia de adoptar estilos de vida saludables.</p> <p>Comparte experiencias con sus compañeros.</p> <p>Revisan su tabla de valoración inicial y comparten los cambios obtenidos.</p> <p>3.- (Elige y practica estilos de vida saludables)</p> <p>ATRIBUTO DE LA CG. 3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</p> <table border="1" data-bbox="671 1068 1256 1113"> <tr> <th>Fecha</th><th>Nombre</th><th>Edad</th><th>Peso</th><th>Talla</th><th>IMC</th></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Fecha	Nombre	Edad	Peso	Talla	IMC							10%	Cuaderno Tablet Laptop Computadora Móvil
Fecha	Nombre	Edad	Peso	Talla	IMC												

Esquema integral de evaluación por competencias

UAC: Activación Física			
ASPECTO A EVALUAR	MOMENTOS DE EVALUACIÓN		CALIFICACION FINAL
	SEMESTRAL		
Saberes específicos • Portafolio de evidencias (Desempeño, Producto y Conocimiento)	90%		Suma de la evaluación del portafolio y competencias genéricas
Competencia(s) genérica(s)	10 %		
RESULTADO	100 %		100%

REPORTE DE EVALUACIÓN SEMESTRAL

FECHA:

Aprendizajes esperados (90%)	Evidencias /Instrumentos	Fecha de cumplimiento	Valor
Bloque No.1 Valora la importancia de tener una capacidad física coordinativa que le proporcione seguridad y confianza para realizar actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y emocional. Bloque No. 2 Incrementa la condición de sus capacidades físicas y habilidad motriz a través de experimentar prácticas corporales significativas.	Practica (L.C.) Registro anecdotico (G.O) Practica (G.O) Video / Practica (G.O) Video / Practica (G.O) Practica Integradora video (rubrica)	.	5% 5% 10% 15% 15% 40 %
Competencia(s) Genérica(s):			
3.- Elige y practica estilos de vida saludables 3.1.- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2.- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 3.3.- Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.			
			TOTAL

