

Curso: Preparación Física		Horas aula: 0
Clave: 101CB048		Horas plataforma: 0
Antecedentes:		Horas laboratorio: 4
Competencia del área: Resolver situaciones nuevas o desafiantes en el contexto académico, a través de la toma de decisiones, pensamiento crítico y creativo, autogestión del aprendizaje y comunicación eficaz; para transitar de forma efectiva a lo largo de la trayectoria de formación profesional.	Competencia del curso: Demostrar la adquisición de capacidades físicas y coordinativas, con la finalidad de mejorar su desempeño físico en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con la teoría y metodología actual, actuando con enfoque a la calidad, trabajo en equipo, apertura al cambio y liderazgo).	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ilustrar las capacidades físicas y coordinativas como punto de partida para mejorar el desempeño físico en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las bases anatómicas y fisiológicas del organismo; actuando con enfoque a la calidad y trabajo en equipo. 2. Ejecutar ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas y habilidades coordinativas, para el logro de los objetivos de acondicionamiento físico en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las características de las direcciones de entrenamiento; actuando con enfoque a la calidad y trabajo en equipo. 3. Realizar el diagnóstico final para valorar el rendimiento de las capacidades físicas y coordinativas en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las bases anatómicas y fisiológicas del organismo; actuando con enfoque a la calidad, trabajo en equipo y liderazgo. 		
Perfil del docente:		
Licenciado en entrenamiento deportivo o carrera afín en la cultura física y deporte, preferentemente con formación posgraduada en el área. Con experiencia comprobable en la materia a impartir. Planifica los procesos de enseñanza y aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Evalúa los procesos de enseñanza aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas.		
Elaboró: TEJEDA MIR JORGE LUIS		Junio 2021
Revisó: MTRA. REYNA OCHOA LANDÍN		Junio 2021
Última actualización:		
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Julio 2021

Elemento de competencia 1: Ilustrar las capacidades físicas y coordinativas como punto de partida para mejorar el desempeño físico en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las bases anatómicas y fisiológicas del organismo; actuando con enfoque a la calidad y trabajo en equipo.

Competencias blandas a promover: Enfoque en la calidad, trabajo en equipo, liderazgo.

EC1 Fase I: Capacidades físicas.

Contenido: Resistencia, Fuerza

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Reporte de práctica sobre la Medición de la capacidad física-resistencia

Realizar, en binas, un reporte de prácticas sobre los resultados obtenidos en las diferentes pruebas de resistencia propuestas e indicadas por el facilitador en el laboratorio, utilizar los materiales del apartado de recursos.

Entregar reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.

Participar en la discusión grupal sobre los resultados de la práctica, con el fin de generar un ambiente de discusión organizada demostrando el trabajo en equipo.

4 hrs. Laboratorio

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual () Equipo (X)
Independiente ()

Recursos:

- [Miró, J. \(2018\). Batería de test Eurofit](#)
- Reproductor y grabación de la prueba.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- [Dantas, E. \(2012\). La práctica de la preparación física](#)
- [Platonov, V. y Bulatova, M. \(2017\). La preparación física](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Reporte de Práctica](#).
- Participación en la prueba.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Reporte de práctica sobre la Medición de la capacidad física-fuerza

Realizar, en binas, un reporte de prácticas sobre los resultados obtenidos en las diferentes pruebas de fuerza propuestas e indicadas por el facilitador, utilizar el material del apartado de recursos para reforzar la actividad.

Entregar el reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.

Participar activamente en una discusión sobre los puntos de vista de los resultados de la práctica, generar un ambiente de discusión organizada demostrando el trabajo en equipo realizado.

4 hrs. Laboratorio

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual () Equipo (X)
Independiente ()

Recursos:

- [Miró, J. \(2018\). Batería de test Eurofit](#)
- Reproductor y grabación de la prueba.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- [Dantas, E. \(2012\). La práctica de la preparación física](#)
- [Platonov, V. y Bulatova, M. \(2017\). La preparación física](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Reporte de Práctica](#).
- Participación activa en la prueba.

EC1 Fase II: Capacidades condicionales

Contenido: Flexibilidad, velocidad y habilidades coordinativas.

EC1 F2 Actividad de aprendizaje 3: Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-flexibilidad

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual () Equipo (X)

<p>Realizar, en binas, un reporte de prácticas sobre los resultados obtenidos en las diferentes pruebas de flexibilidad propuestas e indicadas por el facilitador, utilizar los materiales del apartado de recursos para dar sustento a la actividad.</p> <p>Entregar reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>Participar activamente en la discusión sobre los puntos de vista del su equipo sobre los resultados de la práctica, generar un ambiente de discusión organizada, demostrando el trabajo en equipo realizado.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>(X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miró, J. (2018). Bateria de test Eurofit • Cronómetro. • Cinta métrica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la prueba. • Reporte de Práctica.
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-velocidad</p> <p>Realizar, en binas, un reporte de prácticas sobre los resultados obtenidos en las diferentes pruebas de velocidad propuestas e indicadas por el facilitador, utilizar los materiales del apartado de recursos para sustentar la actividad.</p> <p>Entregar reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>Participar activamente en la discusión sobre los resultados obtenidos en equipo sobre la práctica, generar un ambiente de discusión organizada y de trabajo en equipo.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miró, J. (2018). Bateria de test Eurofit • Cronómetro. • Cinta métrica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la prueba. • Reporte de Práctica
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-habilidades coordinativas</p> <p>Realizar, en binas, un reporte de prácticas sobre los resultados obtenidos en las diferentes pruebas de habilidades coordinativas propuestas e indicadas por el facilitador, utilizar los materiales del apartado de recursos para dar sustento a la actividad.</p> <p>Entregar reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>Participar activamente en la discusión grupal sobre los resultados obtenidos por equipos, generar un ambiente de discusión organizada y demostrando el trabajo en equipo.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miró, J. (2018). Bateria de test Eurofit • Cronómetro. • Cinta métrica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la prueba. • Reporte de Práctica

4 hrs. Laboratorio

Evaluación formativa:

- Reporte de práctica sobre la Medición de la capacidad física-resistencia
- Reporte de práctica sobre la Medición de la capacidad física-fuerza
- Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-flexibilidad
- Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-velocidad
- Reporte de práctica sobre la medición de la capacidad física-habilidades coordinativas

Fuentes de información

1. Dantas, E. (2012). *La práctica de la preparación física*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123788>
2. Gálvez, A. (2010). Batería de test Eurofit. EFDeportes, año 14, No.141. <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>
3. Martínez, J. (2011). *Pruebas de aptitud física* (2a. ed.). Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/114906>
4. Miró, J. (2018). Batería de test Eurofit. IES. <http://educacionfisicajoanmiro.profitbc.com/wp-content/uploads/2018/09/Bater%C3%ADa-de-test-Eurofit-protocolo-y-baremos.pdf>
5. Platonov, V. y Bulatova, M. (2017). *La preparación física*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119205>
6. Weineck, (2016). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
7. Zhelyazkov, T. (2019). *Bases del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

Elemento de competencia 2: Ejecutar ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas y habilidades coordinativas, para el logro de los objetivos de acondicionamiento físico en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las características de las direcciones de entrenamiento; actuando con enfoque a la calidad y trabajo en equipo.

Competencias blandas a promover: Enfoque en la calidad, trabajo en equipo, liderazgo

EC2 Fase I: Desarrollo de las capacidades físicas
Contenido: Fuerza y resistencia.

<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 6: Video sobre el desarrollo de la fuerza y sus manifestaciones</p> <p>Realizar, en equipo, un video para ejemplificar los ejercicios para el desarrollo de la fuerza y sus manifestaciones, atender las indicaciones del facilitador en el laboratorio y utilizar de manera efectiva los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Subir el video a Youtube o Drive personal y compartir el enlace en la plataforma institucional o algún medio que el facilitador especifique, para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de video: smartphone, cámara de video. • Aplicación para edición de video: Filmora. • Lineamientos de la estructura del contenido del video, proporcionado por el facilitador. • Gimnasio de usos múltiples, aparatos, discos, barra, sogas, mancuernas, pelotas medicinales, colchón de lucha olímpica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de video. • Participación en la actividad demostrativa.
--	--

<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 7: Video sobre desarrollo de la resistencia y sus diferentes manifestaciones</p> <p>Realizar, en equipo, un video para ejemplificar los ejercicios para el desarrollo de la resistencia y sus manifestaciones, atender las indicaciones del facilitador en el laboratorio y utilizar de manera efectiva los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Subir el video a Youtube o Drive personal y compartir el enlace en la plataforma institucional o algún medio que el facilitador especifique, para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de video: smartphone, cámara de video. • Aplicación para edición de video: Filmora. • Lineamientos de la estructura del contenido del video, proporcionado por el facilitador. • Gimnasio de usos múltiples, aparatos, discos, barra, sogas, mancuernas, pelotas medicinales, colchón de lucha olímpica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de video. • Participación en la actividad demostrativa.
--	--

EC2 Fase II: Desarrollo de las capacidades condicionales
Contenido: velocidad, flexibilidad, capacidades coordinativas.

<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 8: Reporte de práctica sobre el desarrollo de la capacidad física-flexibilidad y sus manifestaciones</p> <p>Realizar, en equipo, un reporte de la práctica sobre el desarrollo de la flexibilidad y sus manifestaciones, atender las indicaciones del</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pista de atletismo,
---	---

<p>facilitador en el laboratorio y utilizar de manera efectiva los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Entregar el reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>Participar en una discusión grupal sobre los resultados de la práctica por equipos, generar un ambiente de discusión organizada y demostrar el trabajo en equipo realizado.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio, • Cronómetro, • Silbato. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la actividad demostrada. • Rúbrica de reporte de práctica .
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 9: Reporte de práctica sobre el desarrollo de la capacidad física-velocidad y sus manifestaciones</p> <p>Realizar, en equipo, un reporte de práctica sobre el desarrollo de la velocidad y sus manifestaciones, atender las indicaciones del facilitador en el laboratorio y utilizar de manera efectiva los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Entregar reporte en físico para su retroalimentación y evaluación.</p> <p>Participar en la discusión grupal sobre la práctica, donde cada equipo aporte su punto de vista sobre los resultados, generar un ambiente de discusión organizada demostrando el trabajo en equipo realizado.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal () Individual (X) Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio de usos múltiples, • Aparatos, discos, barra, sogas, mancuernas, pelotas medicinales, pista de atletismo, colchón de lucha olímpica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la actividad demostrativa. • Rúbrica de reporte de práctica .
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 10: Presentación oral sobre el desarrollo de las habilidades coordinativas</p> <p>Realizar, en equipo, una presentación oral sobre las habilidades coordinativas, con base a la explicación en el aula, los materiales del apartado de recursos y otras fuentes confiables de información académica.</p> <p>Participar activamente en las exposiciones de los compañeros con toma de notas, como forma de retroalimentación en las sesiones siguientes.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platonov, V. y Bulatova, M. (2017). La preparación física • Weineck, J. (2016). Entrenamiento total • Pista de atletismo, gimnasio de deportes con pelotas, cancha de baloncesto, • cronómetro, conos, pelotas, cuerdas, silbato, colchón de lucha olímpica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en la actividad demostrativa. • Rúbrica de presentación oral
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video sobre el desarrollo de la fuerza y sus diferentes manifestaciones 	

- Video sobre desarrollo de la resistencia y sus diferentes manifestaciones
- Reporte de práctica sobre el desarrollo de la capacidad física-flexibilidad y sus manifestaciones
- Reporte de práctica sobre el desarrollo de la capacidad física-velocidad y sus manifestaciones
- Presentación oral sobre el desarrollo de las habilidades coordinativas

Fuentes de información

1. Dantas, E. (2012). *La práctica de la preparación física*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123788>
2. Gálvez, A. (2010). Bateria de test Eurofit. EFDdeportes, año 14, No.141. <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>
3. Martínez, J. (2011). *Pruebas de aptitud física* (2a. ed.). Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/114906>
4. Platonov, V. y Bulatova, M. (2017). *La preparación física*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119205>
5. Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
6. Zhelyazkov, T. (2019). *Bases del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

Elemento de competencia 3: Realizar el diagnóstico final para valorar el rendimiento de las capacidades físicas y coordinativas en el proceso del entrenamiento deportivo, de acuerdo con las bases anatómicas y fisiológicas del organismo; actuando con enfoque a la calidad, trabajo en equipo y liderazgo.

Competencias blandas a promover: Enfoque en la calidad, trabajo en equipo, liderazgo

EC3 Fase I: Medición final de las capacidades físicas.

Contenido: Fuerza, Resistencia

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 11: Trabajo de investigación sobre medición de la capacidad física de fuerza

Elaborar, en equipo, un trabajo de investigación sobre la medición de la capacidad física de fuerza, con base en los materiales del apartado de recursos, así como la búsqueda en libros y artículos en fuentes de información confiables como Google Scholar.

Realizar documento escrito donde plasme la información consultada, debidamente referenciada.

Entregar actividad en el aula, donde deben realizar un proceso de coevaluación con enfoque en calidad de la investigación.

4 hrs. Laboratorio

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()

Recursos:

- [Martínez, J. \(2011\). Pruebas de aptitud física](#)
- [Miró, J. \(2018\). Batería de test Eurofit](#)
- Reproductor y grabación de la prueba.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de trabajo de investigación](#).
- Asistencia y participación activa en el aula.

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 12: Presentación oral sobre medición de la capacidad de resistencia de media duración

Realizar, en binas, una presentación oral en video sobre medición de la capacidad de resistencia de media duración, con base en la información proporcionada en el aula y los materiales del apartado de recursos.

Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para el diseño de la presentación, por ejemplo, PowerPoint, Visme o Prezi, grabar en video la exposición con una duración de entre 5 y 10 minutos a través del dispositivo que elija (celular, computadora, tableta, etc.).

Subir el video a YouTube o Drive personal y enviar la liga de acceso por plataforma institucional o por el medio indicado por el facilitador.

Participar en la discusión grupal sobre el tema, donde deben aportar su punto de vista respecto a los resultados de la práctica, con el fin de generar un ambiente de discusión organizada y de trabajo en equipo.

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()

Recursos:

- [Martínez, J. \(2011\). Pruebas de aptitud física](#)
- [Miró, J. \(2018\). Batería de test Eurofit](#)
- Reproductor y grabación de la prueba.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de elaboración de video](#)
- [Rúbrica de presentación oral](#)

4 hrs. Laboratorio	
EC3 Fase II: Medición final capacidades condicionales.	
Contenido: Flexibilidad, Velocidad, Habilidades coordinativas.	
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 13: Trabajo de investigación sobre las mediciones de la flexibilidad</p> <p>Elaborar, en binas un trabajo de investigación sobre las mediciones de la flexibilidad, con base en la información proporcionada en el aula por el facilitador, los materiales del apartado de recursos y al menos otras 5 fuentes de información confiable de sustento académico</p> <p>Entregar actividad en el aula, donde debe participar en el proceso de retroalimentación y evaluación.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martínez, J. (2011). Pruebas de aptitud física • Miró, J. (2018). Batería de test Eurofit • Reproductor y grabación de la prueba. • Cronómetro. • Cinta métrica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de trabajo de investigación. • Asistencia y participación activa en el aula.
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 14: Presentación oral sobre el desarrollo de la medicación final de la capacidad física de velocidad</p> <p>Elaborar, en binas, una presentación oral sobre la capacidad física de velocidad, con base en la información proporcionada en el aula por el facilitador, toma de apuntes de manera individual y los materiales del apartado de recursos, así como otras fuentes confiables de sustento académico.</p> <p>Participar activamente en las exposiciones de los compañeros, con toma de notas, como forma de retroalimentación.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo (X) Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martínez, J. (2011). Pruebas de aptitud física • Miró, J. (2018). Batería de test Eurofit • Reproductor y grabación de la prueba. • Cronómetro. • Cinta métrica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de presentación oral. • Asistencia y participación activa en el aula.
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 15: Mapa conceptual sobre la medición final de las habilidades coordinativas</p> <p>Elaborar, de manera individual, un mapa conceptual sobre las mediciones para las habilidades coordinativas, con base en la información proporcionada en el aula por el facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia, por ejemplo, Creately, Canva o Lucidchart. Establecer la estructura adecuada de los conceptos y presentar en aula para la retroalimentación de la evidencia.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal () Individual (X) Equipo () Independiente ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo • Weineck, J. (2016). Entrenamiento total • Miró, J. (2018). Batería de test Eurofit • Reproductor y grabación de la prueba. Cronómetro. • Cinta métrica. • Aplicaciones para gráficos: Creately, Lucidchart, Canva

<p>Participar de forma activa en la discusión sobre el tema, donde debe aportar su punto de vista respecto a los resultados de la actividad, para generar un ambiente de discusión organizada.</p> <p>4 hrs. Laboratorio</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de mapa conceptual. • Asistencia y participación activa en el aula.
--	---

<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de investigación sobre medicación de la capacidad física de fuerza • Presentación oral sobre medición de la capacidad de resistencia de media duración • Trabajo de investigación sobre las mediciones de la flexibilidad • Presentación oral sobre el desarrollo de la medicación final de la capacidad física de velocidad • Mapa conceptual sobre la medicación final de las habilidades coordinativas

<p>Fuentes de información</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Gálvez, A. (2010). Bateria de test Eurofit. EFDeportes, año 14, No.141. https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm 2. Martínez, J. (2011). <i>Pruebas de aptitud física</i> (2a. ed.). Editorial Paidotribo. https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/114906 3. Miró, J. (2018). Bateria de test Eurofit. IES. http://educacionfisicajoanmiro.profitbc.com/wp-content/uploads/2018/09/Bater%C3%ADa-de-test-Eurofit-protocolo-y-baremos.pdf 4. Weineck, J. (2016). <i>Entrenamiento total</i>. Editorial Paidotribo. https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772 5. Zhelyazkov, T. (2019). <i>Bases del entrenamiento deportivo</i>. Editorial Paidotribo. https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188
--

Políticas	Metodología	Evaluación
<p>Considerando que el curso tiene naturaleza eminentemente práctica, con alta demanda de esfuerzo físico, para el desarrollo óptimo del curso el alumno deberá cumplir con las siguientes políticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar un certificado médico antes del inicio del curso que demuestre que está apto para la actividad física. • Llenar la carta responsiva del curso. • El alumno deberá portar el uniforme de LED durante el transcurso de la clase. • El alumno deberá participar activamente en todas las actividades de la clase. 	<p>Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso.</p> <p>El curso se desarrollará combinando sesiones presenciales y virtuales, así como prácticas presenciales en laboratorios, campos o a distancia en congruencia con la naturaleza de la asignatura.</p> <p>Los productos académicos escritos deberán ser entregados en formato PDF en la plataforma institucional.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al inicio del curso el facilitador establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una 	<p>La evaluación del curso se realizará de acuerdo al Reglamento Escolar vigente que considera los siguientes artículos:</p> <p>ARTÍCULO 27. La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.</p> <p>ARTÍCULO 28. Las modalidades de evaluación en la Universidad son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnóstica permanente,

<ul style="list-style-type: none"> • El alumno deberá tener cuando menos un 70% de asistencia para tener derecho a calificación en este curso. 	<p>vía alterna a la plataforma educativa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso. 3. El curso se desarrollará combinando sesiones presenciales y virtuales, así como prácticas presenciales en laboratorios, campos o a distancia en congruencia con la naturaleza de la asignatura. 4. El curso de Preparación Física tiene naturaleza eminentemente práctica. 5. Durante las actividades, los alumnos deberán realizar ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, por lo que tiene una alta demanda de esfuerzo físico. 6. La evaluación de aprendizaje del alumno estará determinada fundamentalmente por su participación en las clases y durante los ejercicios de preparación, por lo que la puntualidad y asistencia es primordial. 7. El profesor establecerá parámetros físicos de avance mínimo que el alumno deberá cumplir para efectos de evaluación. 8. La asignatura no posee elementos teóricos, por lo que no cuenta con tiempo transcurrido en aula convencional. 	<p>entendiendo esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y 3. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. <p>Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p>ARTÍCULO 29. La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno.</p> <p>ARTÍCULO 30. Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competente sobresaliente; 2. Competente avanzado; 3. Competente intermedio; 4. Competente básico; y 5. No aprobado. <p>El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:</p> <p>Competente sobresaliente 10</p> <p>Competente avanzado 9</p>
---	---	---

	<p>9. La mayoría de las actividades se realizará en instalaciones especiales con características propias para la práctica de la actividad física.</p>	<p>Competente intermedio 8 Competente básico 7 No aprobado 6</p>
--	---	---