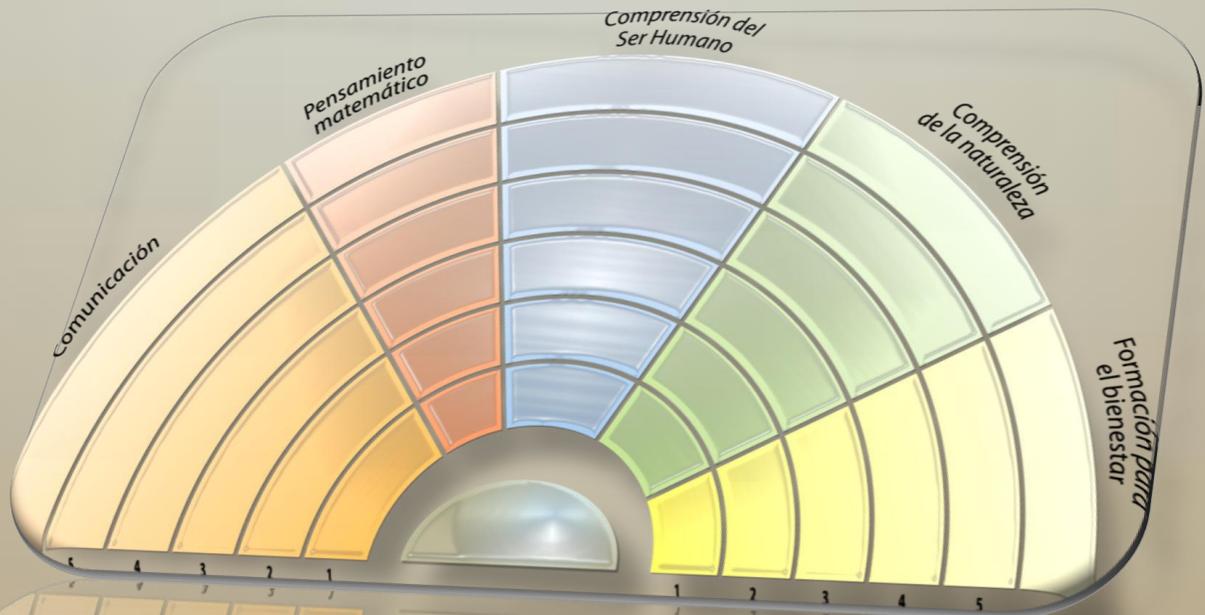




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



PROGRAMA DE LA UNIDAD DE
APRENDIZAJE DE:

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL

-CUARTO CICLO-



BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS
Programa de Unidad de Aprendizaje

I.- Identificación del curso

Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	Actividad física y desarrollo personal¹
-------------------------------------	---

Ciclo
Cuarto

Fecha de elaboración
Enero 2010

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
	-----	38	38	3

Tipo de curso	Taller
Conocimientos previos	Manejo de conceptos básicos como son: Educación Física, Cultura Física, Actividad Física, Deporte, Recreación, Tiempo Libre, Ocio, Actividades Aeróbicas y Anaeróbicas, Metodología Básica para el desarrollo de las capacidades Físicas: Flexibilidad, Fuerza, Velocidad, Resistencia, Nutrición, Hidratación, Lesiones deportivas.

Área de formación	Básica común obligatoria
-------------------	--------------------------

II.- Presentación

En el presente programa se integran los elementos de los acuerdos secretariales números 444 y 447 que conforman el Sistema Nacional del Bachillerato (SNB) con el propósito de establecer la correspondencia entre el Bachillerato General por Competencias y el Marco Curricular Común (MCC).

Esta Unidad de aprendizaje, tiene correspondencia con el campo disciplinar de ciencias experimentales del Marco Curricular Común del Sistema de Bachillerato Nacional; con el Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara, se encuentra ubicada en el eje curricular de Formación para el Bienestar.

Los jóvenes bachilleres, viven en un contexto en donde el sedentarismo o inactividad física genera la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles. Ante este panorama, es a través de la práctica de la actividad física, como pueden desarrollarse las actividades físicas de manera armónica, a partir de la adquisición de un estilo de vida sano y bajo la construcción de nuevas alternativas de interacción con su entorno. Todo ello, acorde con sus capacidades y potencialidades.

Por lo cual, la presente unidad de aprendizaje, ofrece a los alumnos conocimientos, recursos, herramientas y experiencias que le favorezcan un sano desarrollo.

¹ Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011.

Esta unidad se encuentra estructurada en tres módulos. El primer módulo, tiene como propósito hacer una aproximación teórico conceptual de los elementos sustantivos e ineludibles para la elaboración de un programa tendiente a un estilo de vida sano. El segundo módulo, exige del estudiante una reflexión de las competencias logradas bajo la competencia genérica “Formación para el bienestar” y ello permita que cuente con los recursos que le posibiliten la elaboración y aplicación de un proyecto personal bajo el esquema de salud.

Finalmente el tercer módulo, propiciará que el alumno, bajo la supervisión del profesor, evalúe su proyecto personal, identificando las fortalezas y debilidades, así como las amenazas y oportunidades que le permitan tomar decisiones y resolver los problemas identificados para re-orientar y/o re-estructurar su proyecto con respecto a su estilo de vida y lo conduzca a un estado de bienestar.

III.- Competencia genérica	Formación para el bienestar
IV. Competencias Bachillerato general por competencias de la Universidad de Guadalajara Marco Curricular Común del Sistema Nacional Bachillerato	<p>“Esta competencia tiene como propósitos la promoción, el fortalecimiento de estilos de vida sanos, y la consolidación de la identidad y pertenencia a grupos sociales. Ello se logra fomentando valores, hábitos, actitudes, respeto a la naturaleza y toma de decisiones en pro de una vida con calidad.”²</p> <p>En el contexto del MCC del SNB esta unidad de aprendizaje contribuye al desarrollo de las siguientes competencias genéricas³:</p> <p>Se autodetermina y cuida de si</p> <p>Atributos de la competencia:</p> <p><i>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones • Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas. <p><i>3. Elige y practica estilos de vida saludables.</i></p> <p>Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social • Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo

² Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 52-53

³ Secretaría de Educación Pública. (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. II, art. 4

humano y el de quienes lo rodean.

Se expresa y comunica

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

Atributos de la competencia:

- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.

Piensa crítica y reflexivamente

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

Atributos de la competencia:

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo
- Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones
- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

Atributos de la competencia:

- Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad
- Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias
- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta
- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.

Aprende de forma autónoma

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos de la competencia:

- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos

	<p>y obstáculos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana. <p>Trabaja en forma colaborativa</p> <p><i>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</i></p> <p>Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos • Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva • Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.
--	--

V.- Objetivo general

El alumno, al término de la unidad de aprendizaje, será capaz de aplicar y evaluar un programa de actividad física dependiendo de su potencial de rendimiento, necesidades e intereses individuales que lo lleven a desarrollar sus capacidades físicas y a mejorar su calidad de vida.

VI.- Competencias específicas

Aplica su proyecto de desarrollo físico para mejorar y mantener su salud, de acuerdo con su potencial de rendimiento y su contexto de desarrollo.

Evalúa su actividad física a partir de la aplicación de un proyecto que le permita acceder a un estilo de vida saludable.

Correspondencia con las Competencias Disciplinarias del Marco Curricular Común⁴

Ciencias experimentales

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

VII.- Atributos de la competencia

Conocimientos (saberes teóricos y procedimentales)

Metodología para el desarrollo de evaluaciones físicas.
Concepto de dieta, sus características, elementos fundamentales y requisitos.
Concepto de hidratación, sus características, elementos fundamentales y requisitos.
Relación entre clima y desgaste físico.
Características principales, beneficios y consecuencias de los ejercicios considerados.
Diseño de un proyecto.
Estructuración de programas de actividad física y dosificación de cargas.
Uso de metodologías para incrementar el rendimiento de cualidades físicas.

⁴ Secretaría de Educación Pública. (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. III, art. 7

Construcción y reconstrucción de proyectos personales.

Meta cognición

Consciente de la manera en que el conocimiento personal ha estado evolucionando y bajo qué recursos.
Constructor de sus propios recursos de aprendizaje personal.

Habilidades (saberes prácticos)

Estructura de manera pertinente y funcional un proyecto de vida sano que impacte en su vida cotidiana.
Búsqueda de información en revistas especializadas, libros y recursos diversos por internet.
Aplicación de metodologías para el desarrollo de actividades físicas.
Detección de espacios idóneos para la actividad física.
Uso racional, funcional y pertinente de TIC's.
Identificar un estilo de vida de calidad basado un esquema de bienestar y salud.
Investigación individual.
Interacción social para una reconstrucción colectiva del conocimiento.

Actitudes (Disposición)

Proactivo.
Asertivo.
Disciplinado hacia sus propios proyectos.
Respeto a la opinión de los demás.
Disposición para el trabajo colaborativo y cooperativo.

Valores (Saberes formativos).

Solidaridad.
Puntualidad.
Honestidad.
Disciplina.
Respeto.
Responsabilidad.
Igualdad.
Democracia.
Tolerancia.
Compromiso.

VIII.- Desglose de módulos

Módulo 1. Aspectos básicos para desarrollar mi proyecto de actividad física y estado de vida sano.

1. Evaluación diagnóstica del estado físico:
 - Examen médico.
 - Capacidades físicas básicas.
2. Requerimientos energéticos en la vida cotidiana:
 - Género.
 - Edad.
 - Actividad física y laboral.

- Dieta.

3. Consumo de líquidos:

- Consideraciones climáticas y atmosféricas.
- Consideraciones de actividad física y ejercicio.

Módulo 2. La estructuración y aplicación de mi proyecto hacia la salud.

1. ¿Qué voy a hacer?

- Actividad física.
- Ejercicio.

2. ¿Cuándo?

- Metas.
- Tiempos y programación.

3. ¿Dónde?

- Escenarios.

4. ¿Con qué?

- Recursos.
- Dieta.
- Consumo de líquidos.

5. ¿Cómo?

- Metodología.
- Seguimiento y control.

Módulo 3. Evaluación de mi proyecto.

1. Aspectos a tomar en cuenta para evaluar mi proyecto:

- Evidencias y logros en: metas, objetivos, programas de nutrición, hidratación y ejercitación.
- Recursos y escenarios.
- Tiempos y programación.

2. Reestructuración del proyecto a partir de la evaluación.

IX.- Metodología de trabajo

Por ser una unidad de aprendizaje caracterizado como un taller, el profesor asumirá una actitud de acompañamiento en el proceso del aprendizaje y el alumno se responsabilizará de su propio proceso.

De forma conjunta, el alumno y el profesor, inicialmente se plantearán la necesidad de contar con un certificado médico donde se indique que se es apto para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física. Así como también, llevar a cabo una evaluación previa y posterior de las capacidades físicas básicas. En un segundo momento, el alumno se involucrará en un proceso de investigación, que le permita identificar las necesidades básicas de hidratación y energéticas, así como la dosificación del ejercicio de conformidad con su edad y género. En un tercer momento, elaborará un proyecto que sea racional, funcional, pertinente y coherente con sus características individuales y posteriormente aplicarlo durante su desempeño cotidiano. En cuarto momento, evaluará su proyecto desde una perspectiva que le permita re-orientarlo o re-estructurarlo hacia un estilo de vida sano y bienestar personal.

“Actividad física y desarrollo personal”, es una unidad cuyo resultado final de evaluación es *Acreditado o No acreditado*, por lo que la evaluación del aprendizaje deberá llevarse a cabo de manera formativa y sumaria,

sin embargo al inicio del taller se aplicará una evaluación diagnóstica, la cual proporcionará la información tanto al profesor como al alumno, de los conocimientos y habilidades con los que cuenta éste último para que sus proyectos inicien desde dicha información.

Así mismo, el profesor podrá utilizar diversos materiales didácticos como apoyo para el desarrollo de su clase, los cuales pueden ser impresos, audiovisuales, digitales, multimedia. Sus principales funciones son: a) motivar al estudiante para el aprendizaje, b) introducirlo a los temas (organizador previo) c) ordenar y sintetizar la información d) llamar la atención del alumno sobre un concepto e) reforzar los conocimientos; y los diseñará tomando en cuenta las características de sus estudiantes.

X. Procesos académicos internos

El trabajo interdisciplinario, se lleva a cabo a través de las reuniones de las academias y departamentos, a través de la realización de cuando menos tres sesiones: al inicio del ciclo, durante y al final de éste; sus funciones se orientan a la planeación, realización o seguimiento y evaluación de actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.

XI. Perfil académico del docente y su función

Perfil docente BGC ⁵	Perfil docente MCC ⁶
<p>I. Competencias técnico pedagógicas</p> <p>Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.</p> <p>Competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios. • Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, 	<p>Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:</p> <p>3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.</p>

⁵ Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100

⁶ Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4

<p>orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.</p> <p>Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados. • Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias. • Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje. <p>El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.</p> <p>II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje.</p> <p>Actividad física y desarrollo personal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Experiencia académica: en el desarrollo de estrategias que posibiliten la evaluación del desarrollo deportivo, a partir del mejoramiento de las condiciones físicas y de salud. 2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente: Cultura Física y Deportes, Nutrición y Ciencias médicas. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo. 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo. 6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. 7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes. 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional. 8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.
---	---

Función del docente

En este modelo, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; se confiere un papel activo a los docentes y a los alumnos, no sólo respecto de su participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la elaboración de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. Por tal motivo, la actividad docente debe tender hacia una integración transdisciplinar en la que los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso, se organizan en función de unidades más inclusivas, con estructuras conceptuales y metodológicas compartidas por varias disciplinas.

Su función docente se sintetiza de la siguiente manera: el estudiante es el principal actor; ello implica un cambio de roles, el docente es un facilitador del aprendizaje, sistematiza su práctica y la expone, lo que provoca que los estudiantes asuman un papel más activo y se responsabilicen de su proceso de aprendizaje.⁷

XII.- Evaluación del aprendizaje

a) Evaluación diagnóstica	Instrumentos
Tiene como propósitos evaluar saberes previos y con la posibilidad acreditar las competencias específicas de la unidad de aprendizaje.	Examen o prueba objetiva de capacidades físicas, simulaciones y/o demostración práctica.
b) Evaluación formativa	Instrumentos
Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas pertinentes que apoyen al estudiante en su proceso de evaluación. Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.	Portafolio de evidencias Proyecto
Proceso de evaluación por módulo Módulo 1. Portafolio, co-valoración y autoevaluación.	<p>Criterios de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia al 100%. • Entrega en tiempo y forma sus productos. • Entrega por escrito cumpliendo al 100% con lo solicitado de sus productos de las actividades. • Integra de manera completa y como se le solicita al 100% los formatos en archivo electrónico en un CD. • Organiza la información de forma clara y precisa. • Concluye de manera sintética sus ideas. • Acude con ropa deportiva adecuada y puntualmente. • Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo. • Realiza la práctica de manera respetuosa a sí mismo y hacia los demás.
Módulo 2. Portafolio y Proyecto; co-evaluación y autoevaluación.	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia al 100%. • Entrega en tiempo y cumpliendo con los requisitos solicitados al 100% de su actividad integradora. • Los aspectos solicitados para su actividad integradora (hoja de

⁷ Sistema de Educación Media Superior, (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 78-79

	<p>presentación, justificación y formatos) están organizados de manera ordenada y lógica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En sus trabajos aplica los conocimientos y procedimientos adquiridos. • Mantiene una participación en la actividad física elegida con respeto a sí mismo. • Acude con ropa deportiva adecuada y puntualmente. • Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo. • Realiza la práctica de manera respetuosa a sí mismo y hacia los demás.
<p>Módulo 3. Portafolio, co-evaluación y autoevaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia al 100%. • Entrega en tiempo y forma sus productos. • Entrega en tiempo y forma el 100% de los trabajos de conocimientos previos en la fase de estructuración. • Entrega en tiempo y forma el 100% de los trabajos de conocimientos previos en la fase de aplicación. • En la evaluación de su proyecto utilizó el cuadro analítico de la fase de estructuración. • En la evaluación de su proyecto utilizó el cuadro analítico de la fase de aplicación. • Propuso mejoras a los cuadros analíticos propuestos. • Entrega en tiempo y forma de su proyecto reestructurado. • En sus trabajos aplica los conocimientos y procedimientos adquiridos. • Organiza y analiza la información de forma clara y precisa. • Concluye de manera sintética sus ideas. • Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo. • Realiza la práctica de manera respetuosa a sí mismo y hacia los demás.

c) Evaluación sumaria

Con ella se busca determinar el alcance de la competencia, así como informar al estudiante el nivel del aprendizaje que alcanzó durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje y su respectiva acreditación y aprobación.

Asistencia con recursos necesarios (Playera Escuela, Botella de agua, reporte de actividad física, shorts, pants o licras, tenis) 10 %

Portafolio (100% de actividades y evidencias) 20 %

Proyecto 30%

Informe de evaluación 30 %

Examen 10 %

100 %

XIII.- Acreditación

Las requeridas por la normatividad “Reglamento general de evaluación y promoción de alumnos de la Universidad de Guadalajara”:

Artículo 5. El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. **Las materias que no son sujetas a medición cuantitativa, se certificarán como acreditadas (A) o no acreditadas (NA).**

Artículo 20. Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
- II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.

Artículo 23. La evaluación en periodo extraordinario tiene por objeto proporcionar a los alumnos la oportunidad de acreditar una materia que por cualquier circunstancia, no haya logrado el registro de una calificación aprobatoria durante el periodo de la evaluación continua. **Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso.**

XIV.- Bibliografía

A) Básica para el alumno

Mejía, G. I. y Villa, D. (2006). *Nutrición en la actividad física*. Colombia: Kinesis.

Phillips, B. y D’Orso, M. (2006). *Condición física para vivir mejor*. México: Diana.

B) Complementaria

Ander, E. (2000). *Como Elaborar un Proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales*. 14va. Edición. Argentina: Lumen/Humanitas.

Ballabriga, C.A. (1998). *Nutrición en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Ediciones Ergon S.A.

Brouns, F. (1991). *Necesidades nutricionales de los atletas*. 2ª. Ed. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Delgado, M., Gutiérrez Sainz, A. y Castillo Garzon, M.J. (2004). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Jurgen Freiwald, E. y Konrad, P. (2005). *En forma mediante el entrenamiento muscular*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Kenton, S. y L. (2001). *La dieta más natural*. Barcelona: Editorial Integral.

Mejía, G. I. y Villa, D. (2006). *Nutrición en la actividad física*. Colombia: Kinesis.

Moreno, E. y Charro, A. (2007). *Nutrición actividad física y prevención de la obesidad, estrategia NAOS*. Madrid: Médica Panamericana.

Pérez, J. (2002). *Educación Física, bachillerato*. Villamayor: KIP ediciones.

Malagon de Garcia, L. C. (1999) *Nutrición y Dietética deportiva*. Colombia: Editorial Kinesis.

Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

- Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ranzola Rivas, A. (1999). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Caracas: Ediciones Deportivas Latino-Americanas.
- Revilla, E. (2001). *Manual de cultura física para niños y adolescentes*. Barcelona: Bruquera, S.A.
- Rieder, H. y Fischer, G. (1990). *Aprendizaje deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Rieder, H. y Fisher, G. (1999). *Aprendizaje deportivo*. Barcelona: Ediciones Roca, S.A.
- Smith, S. (1999). *Entrenamiento básico para deportistas*. Madrid: Edimat Libros.
- Vander, Adr. (2000). *Deportes para todos*. Barcelona: Impresora Altes.
- Weineck, J. (1996). *Salud ejercicio y deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Werner W. K. H., Sharon A. H. e Ibarra, G. (1996). *Aptitud física y bienestar general*. Englewood, Colorado: Morton Publishing Company.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Páginas electrónicas.

- Castro, R. (2008). *Función de los nutrientes*. En Masalto.com. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de http://www.masalto.com/template_buscador.phtml?consecutivo=4090
- S/A. (2007). *Información alimentaria y nutricional básica*. En Nutrición y salud.net. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de <http://www.nutricionsalud.net/index.php?s=105>
- S/A. (2001-2003). *Existen principalmente tres factores a tener en cuenta si quiere conseguir el aprovechamiento óptimo de cualquier bebida si se practica deporte*. En Alimentación sana. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/hidratacion2.htm#top>
- S/A. (2007). *La Hidratación en el Ciclo-Indoor*. En blogbts.com. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de: <http://blogbts.com/2008/04/08/la-hidratacion-en-el-ciclo-indoor/>
- S/A. (2009). *Alertan sobre graves riesgos a la salud por consumo excesivo de agua*. En Crónica.com.mx. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de: http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=362905
- S/A. (2009). *La potomanía, un trastorno desconocido*. En Consumer Eroski. Recuperado el 25 de noviembre de 2009 de: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2003/07/4/63035.php

C) Biblioteca digital <http://wdg.biblio.udg.mx/>

- S/A. (2009). *Ejercicio físico y prevención de algunas enfermedades*. Manual de Educación Física y Deportes: Océano. Consultado el 21 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.
- Ortega, R.M. y Quintas Herrero, M.E. (2007). *Necesidades especiales de la mujer deportista*. Nutrición en la población femenina: Ergon. Consultado el 21 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.
- Colin, R. D. y Beyer, M. E. (2009). Lo bueno y lo malo del ejercicio. Contenido abr2009, Issue 550, p102-105. Consultado el 21 de septiembre de 2010 en la base de datos de EBSCO.



Raluy, G. (2008). *La dieta en el deporte*. El Gran Libro de la Salud: Océano. Consultado el 21 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.

Referencias

Secretaría de Educación Pública. (23 de Junio de 2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del. Diario oficial, pág. Primera sección.

Secretaría de Educación Pública. (29 de Octubre de 2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. Diario oficial, págs. Tercera sección 1-6.

Sistema de Educación Media Superior. (2008). Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base. Guadalajara, Jalisco, México: s/e.

Elaborado por:

Nombre	Escuela
María de Jesús Camacho Chávez	Escuela Preparatoria No. 12
Sergio Ángel Martín Rebolledo García	Escuela Preparatoria No. 10
Luis Vidal Ávila	Escuela Preparatoria No. 14
Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano	Dirección de Educación Propedéutica

Ajuste al MCC por:

Fecha: noviembre 2010

Nombre	Escuela
Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano	Dirección de Educación Propedéutica

Revisado por

Dirección de Educación Propedéutica

