

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Lineamientos De Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para Bachillerato General

2019

DGC

Contenido

Introducción	2
Marco Referencial.....	4
¿Qué, quiénes y cómo participan?	7
¿Qué y cuándo reportar?	25
Glosario.....	34
Bibliografía.....	38
Anexos	39

Introducción

Teniendo como referencia la actual transformación educativa, a través de la Nueva Escuela Mexicana, la Educación Media Superior tiene como propósito ser pertinente e incluyente, formando una ciudadanía responsable, que se comprometa con el bienestar, el desarrollo y el cuidado del medio ambiente, tanto de sus comunidades como del país en general, promoviendo la educación integral y el acceso permanente a los conocimientos de cada campo disciplinar (matemáticas, ciencias experimentales, humanidades, ciencias sociales, comunicación) así como, el desarrollo de habilidades artísticas, deportivas y socioemocionales, que fortalezcan los valores basados en la integridad de las personas, la no violencia y la procuración del bien común, facilitando el tránsito del estudiantado a la educación superior y/o su incorporación al ámbito laboral.

Es por ello, que la Dirección General del Bachillerato (DGB), a través de la Dirección de Coordinación Académica, con el objeto de orientar y potencializar la calidad educativa y con base en las seis “Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior”, actualiza los documentos normativos relacionados con el fortalecimiento académico (Trabajo Colegiado, Gestión y Operación de las Bibliotecas Escolares y Aplicación de Horas de Fortalecimiento Académico), los servicios de apoyo al estudiantado (Orientación Educativa y Acción Tutorial) y las actividades paraescolares (Artísticas y Culturales, Físicas, Deportivas y Recreativas). Asimismo, dicha actualización, permite al personal docente fortalecer la implementación de los nuevos Programas de Estudio del Bachillerato General, que impacte en la Comunidad Educativa.

Los lineamientos de las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas (AFDR), pertenecen a este grupo de documentos normativos resultado de un proceso de reflexión y análisis con diversos planteles, con la finalidad de identificar los avances, así como las áreas de oportunidad que se han o se están presentado dentro de las comunidades escolares. El objetivo principal de este proceso, es adecuarse a las necesidades del estudiantado de los diferentes contextos para poder ofrecer soluciones pertinentes a los problemas que se viven dentro de los centros escolares.

Dicho lo anterior, el presente documento impacta a los planteles que ofertan Bachillerato General, el cual tiene como propósito promover las actividades físicas y deportivas como medios para fomentar hábitos saludables en el estudiantado, además de utilizar las actividades recreativas como medios para favorecer el aprendizaje entre los mismos. Por otro lado, se busca responder a los diferentes contextos escolares favoreciendo la toma de decisiones, permitiendo que cada persona responsable pueda tener las suficientes herramientas para promover el desarrollo de sus actividades.

Fortalecer la organización estructurada de torneos deportivos, eventos de cultura física o recreativos que fortalezcan la identidad y valores de la comunidad escolar, y que permitan el desarrollo de los talentos deportivos. Promoviendo las habilidades socioemocionales como parte del desarrollo integral del perfil de egreso del bachiller, a través del diseño de planeaciones didácticas acordes a un diagnóstico integral, que contemplen el contexto,

la infraestructura de la escuela y los intereses del estudiantado, permitiendo fortalecer la cultura física deportiva y el fomento de hábitos saludables entre el estudiantado.

Las AFDR se encuentran dentro de las Actividades Paraescolares las cuales están integradas por asignaturas que favorecen el desarrollo humano y responden a las problemáticas sociales actuales en torno a la vida del estudiantado, por ejemplo: factores de riesgo, rendimiento escolar, entre otras; son un aporte en el proceso integral que permite otorgar hábitos físicos, artísticos, deportivos, culturales, habilidades, destrezas, valores, actitudes y diferentes perspectivas del tiempo de ocio que sean representativos en función de la construcción de su identidad, proyecto y modo de vida.

Las Actividades Paraescolares buscan preservar los espacios y actividades extra curriculares, además de contribuir en la educación integral del estudiantado en sus diversas fases que lo componen: física, psicológica, emocional y social.

Por otro lado, la escuela es un espacio privilegiado para el desarrollo de las competencias del estudiantado, cada plantel desempeña un papel fundamental en la contextualización del currículum, y debe asumir sus propias posibilidades para ofrecer oportunidades de aprendizaje compartido para todos sus actores. Para el estudiantado el desarrollo de las competencias y la apropiación de sus recursos ocurre principalmente en las escuelas.

Al ser asignatura las AFDR deben formar parte del trabajo colegiado, integrando situaciones didácticas propuestas por las personas responsables de las actividades o favorecer aquellas que se elaboren por el propio colegiado, fomentando el trabajo colaborativo entre el personal responsable de las asignaturas paraescolares y curriculares. Promover los juegos tradicionales y autóctonos, otorgando su importancia en las actividades deportivo recreativas, así como su importancia cultural y de preservación. El personal directivo deberá gestionar convenios u otros que permitan al estudiantado el acceso a centros deportivos, pláticas de salud, conferencias entre otros apoyos relacionados con las AFDR.

Marco Referencial

Las actividades físicas y la práctica del deporte son temas prioritarios para el país, lo cual se describe en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el cual menciona que la cultura física y la práctica del deporte es un derecho de toda persona. De esta manera para la Secretaría de Educación Pública le corresponde la realización de normas y programas que promuevan el deporte y la educación física en todas sus dimensiones.

La línea de los Lineamientos de las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas son las diferentes necesidades que presenta el estudiantado en los contextos donde se encuentran los centros escolares, y para delimitar los alcances de este documento se toman como referencia las Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior presentadas por la presente Administración, que plantea que “la educación media superior debe ser atendida con fundamentos y estrategias propias para permitir su mejor desempeño, pues se compone de más de treinta diferentes subsistemas con sus especificidades en enseñanza, tipos de profesores, perfiles de ingresos y egreso, regiones, entre otros.”¹ Atendiendo al tema II. Contenidos y Actividades para el Aprendizaje propuesto en dicho documento de Líneas de Política Pública que indica que se debe lograr que “Impulsar regionalmente las actividades deportivas, artísticas y culturales...”².

La Ley Orgánica de la Administración Pública Federal en su artículo 38 menciona las líneas que deben ser prioritarias para la promoción de la educación física, el deporte estudiantil y el deporte selectivo, la orientación de las actividades recreativas y deportivas, así como la organización y promoción de acciones tendientes al pleno desarrollo de la juventud.

La Ley General de Cultura Física y Deporte en su artículo 2, busca fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones; elevar por medio de la activación y cultura física y el deporte el nivel de vida social y cultural, además de fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades, del delito y conservación adecuada del medio ambiente.

La misma ley garantiza a todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte que se implementen.

En el Artículo 88 busca realizar acciones que promuevan la difusión de programas y actividades que den a conocer los contenidos y valores de la cultura física y deportiva, promuevan, fomenten y estimulen las actividades de cultura física con motivo de la celebración de competiciones o eventos deportivos, la promoción de una cultura

¹ Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior. Pág. 3

² Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior. Pág. 7

deportiva nacional que haga del deporte un bien social y un hábito de vida, así como la difusión del patrimonio cultural deportivo.

Además de lo anterior la Ley considera los juegos tradicionales, autóctonos y la charrería como parte del patrimonio cultural deportivo del país, por lo que se deberá preservarlos, apoyarlos, promoverlos, fomentarlos y estimularlos dentro de los planteles educativos.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, representa el 6% de las muertes a nivel mundial. Repercute, además, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes).

México tiene la mayor incidencia de sobrepeso y obesidad en Latinoamérica, está por encima del promedio en casi 20 puntos, cerca del 70% padece sobrepeso u obesidad. El costo anual de atención de las enfermedades relacionadas con estos padecimientos fue de 806 millones de dólares en 2010 y se proyecta que para el 2030 podría alcanzar 1,254 millones de dólares, lo que indica que además del costo humano responde a una necesidad en las políticas públicas de la salud en el país⁴.

La promoción de la actividad física, deportiva y recreativa para todos los planteles coordinados por esta Dirección, debe estar orientada además a la promoción del deporte estudiantil y al deporte selectivo dentro de las escuelas. Motivar entre el estudiantado la práctica con regularidad de las actividades físicas y deportivas, que contemplen situaciones diversificadas que incluyan a toda la comunidad estudiantil. Por otro lado, los planteles deben buscar o acondicionar en todo momento, espacios donde se pueda también ofertar actividades fuera de los horarios escolares, implementando además estrategias que coadyuven a detectar a aquellos estudiantes con cualidades y talentos deportivos.

La Dirección General del Bachillerato asume una postura apegada a las Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior y los diferentes documentos normativos antes mencionados para generar estos lineamientos, por lo que a nivel general en lo que refiere a conceptos, perfiles, proceso de implementación, seguimiento, evaluación y retroalimentación del proceso de las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas dentro de los planteles coordinados por esta Dirección se encontraran similitudes. Pero no debemos olvidar que también, las características del Bachillerato General, así como las que se presentan dentro de cada plantel son particulares y es obligación de todo documento normativo considerarlas para la mejor ejecución de los procesos que integran dichas actividades.

³ <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

⁴ Barquera, S. (2013), "Carga económica de la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas con la nutrición en México", en Foro Nacional de Consulta para la Definición de la Política Social Nacional, disponible en: https://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/PDF/ForoPronades/03_Salud_y_alimentacion_01.pdf [fecha de consulta: 5 de junio de 2014].

La Dirección General del Bachillerato pretende a través de sus lineamientos posicionar las Actividades Paraescolares, como medio por el cual el estudiantado también pueda prevenir situaciones de riesgo, fomentar su sentido de pertenencia al plantel que lo integre a la comunidad escolar. Que las personas responsables de las asignaturas paraescolares asuman la importancia que tiene su actividad en la formación integral del bachiller, por lo que las planificaciones didácticas y su integración con el trabajo colegiado resultan fundamentales en los aprendizajes esperados. Para ello:

1. Otorgar autonomía a los planteles, para elegir las estrategias que convengan de acuerdo a los contextos, instalaciones y personal responsable para el logro de los aprendizajes esperados.
2. Otorgar una línea estratégica que deberá llevar el personal responsable de las AFDR con la finalidad de promover la Actividad Física, Deportiva y Recreativa como parte del desarrollo integral del estudiantado.
3. Creación de estrategias mínimas para el desarrollo de eventos deportivos que impulsen la sana competencia y además desarrolle los talentos deportivos de los diferentes planteles.
4. Fomentar en el Trabajo Colegiado situaciones didácticas que integren la problemática del sedentarismo y los problemas de salud inherentes como tema transversal.
5. Utilizar formatos de planificación didáctica, así como de seguimiento de competencias para el personal responsable de las actividades.
6. Utilización de los juegos tradicionales y autóctonos como actividades que permitan distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje entre los responsables de las AFDR, así como su promoción entre el personal docente de los planteles.
7. La creación de un programa de trabajo dentro de las planificaciones escolares que vincule a los planteles a través del personal directivo con diferentes niveles de gobierno para la promoción de actividades físicas y deportivas, así como la vinculación con centros de salud (municipales, estatales y federales) para campañas, pláticas, congresos etc. que fomenten hábitos saludables en la comunidad escolar.
8. Visualizar las AFDR como herramienta que permita apoyar al estudiantado con riesgo de abandono escolar.
9. Diseñar dentro de las actividades, líneas que permitan sensibilizar al estudiantado sobre las personas discapacitadas, y en su caso, fomentar en todo momento su inclusión en todas las actividades posibles.
10. Tener un protocolo de accidentes escolares inherentes a sus actividades, como parte de las herramientas de la planificación escolar de los responsables de las AFDR.
11. Contar con el registro sobre la salud del estudiantado, que permita el desarrollo adecuado de las planificaciones escolares de los responsables, con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo.

¿Qué, quiénes y cómo participan?

El presente lineamiento contiene las características generales que deberá conducir al personal responsable de las AFDR hacia la formulación de actividades que respondan al contexto de su plantel. Dado que existen planteles que cuentan con instalaciones con diferente naturaleza, se deberá tomar en cuenta que cada planificación didáctica responde a sus propias características y necesidades, sin embargo, cada una tomará sus líneas de acción y de trabajo.

Perfil del personal responsable

Al ser una asignatura el personal responsable de las AFDR debe tener las competencias docentes suscritas en el Acuerdo 447, reforzando el desarrollo integral del estudiantado en su proceso de cuidado de su cuerpo y el fomento de sus hábitos de actividad física, deportiva y recreativa, por lo que:

- Debe tener conocimiento pleno de los contenidos que realizará con el estudiantado, elaborando planeaciones didácticas que motiven un aprendizaje significativo.
- Incorpora nuevos conocimientos y experiencias al acervo con el que cuenta.
- Acepta las experiencias de sus pares en la conformación y mejoramiento de su desarrollo académico.
- Promueve y domina las Tecnologías de la Información y Comunicación, aplicándolas como estrategias en el desarrollo de sus planificaciones escolares.
- Toma en cuenta en todo momento el diagnóstico sobre la infraestructura, material y estado físico del estudiantado para la contextualización de su planificación didáctica.
- Cuenta con protocolos escolares ante cualquier accidente escolar inherente a las AFDR.
- Contempla dentro de su evaluación, la coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación.
- Promueve en las clases ambientes colaborativos, favoreciendo entre el estudiantado, el aprendizaje autónomo, colaborativo, el autoconocimiento, la valoración de sí mismos, el deseo de aprender, proponiendo situaciones de actualidad e inquietudes de los estudiantes, motivando en sus expectativas de superación y desarrollo.
- Origina un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral del estudiantado, respetando la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. Favorece el diálogo como mecanismo para la resolución de conflictos personales e interpersonales y en su caso, los canaliza para que reciban una atención adecuada. Estimula la participación en las normas de trabajo y la convivencia y las hace cumplir.
- Participa y propone proyectos originados de los trabajos colegiados, detectando y contribuyendo a la solución de los problemas del plantel mediante el esfuerzo común con otros docentes, personal directivo y comunidad escolar.

Perfil del personal responsable de las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas.

Conocimientos: Entrenamiento Deportivo, Educación Física, Cuidado del Cuerpo, Adicciones y situaciones de riesgo, plato del bien comer, TIC's en la Educación Física y el Deporte.

Actitudes: Respeto, disciplina, responsabilidad, tolerancia a la diversidad, generador de ambientes competitivos sanos, trabajo colaborativo y promotor del trabajo interdisciplinar con sus pares, aprendizaje continuo,

Profesional: Licenciaturas: Entrenamiento Deportivo o Educación Física. **(Revisar anexo).**

Técnico: Técnico Deportivo.

El personal directivo es un actor fundamental en el funcionamiento de las AFDR, por lo que como lo menciona el Acuerdo 449, deberá gestionar la vinculación con otras instituciones o niveles de gobierno, con la finalidad de establecer proyectos o incluso convenios de colaboración que promuevan el deporte y la actividad física como medios para incorporar la salud al proyecto de vida del estudiantado. La importancia de replantear dentro de las planificaciones didácticas los juegos tradicionales o autóctonos como actividades que permitan promover las actividades deportivas y recreativas de nuestro país. Además de que debe promover la participación tanto del estudiantado, como del personal docente y administrativo en actividades formativas fuera del plantel.

Además, formula los indicadores generales que reportará a las autoridades educativas en las AFDR.

Por lo tanto, el personal directivo deberá:

- Organizar su formación continua y debe impulsar la del personal a su cargo.
- Debe coordinar y evaluar la implementación de estrategias para mejorar la calidad educativa brindada en el plantel.
- Apoya al personal docente en los procesos de planeación e implementación de los procesos de enseñanza por competencias.
- Propicia un ambiente escolar conducente al aprendizaje y al desarrollo integral sano e integral del estudiantado.
- Líder ante la administración creativa y eficiente de los recursos del plantel.
- Establece vínculos entre la escuela y su entorno, construyendo relaciones de trabajo con otros sectores que promuevan la formación integral del estudiantado.

Marco Conceptual

Es importante considerar los elementos teóricos que serán utilizados por el personal responsable en su planificación, es por ello que se desglosan a continuación los conceptos y líneas de acción a considerar en las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas, que permitan dar claridad en la elaboración de las planificaciones didácticas y que den las líneas de acción que permitan realizar la AFDR de forma integral.

Actividades Físicas

Son consideradas como los actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Actividad Física es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de músculos que permita un gasto de energía sustancialmente superior al gasto energético en descanso. Es importante señalar que, para determinar la planificación sobre las actividades físicas a desarrollar, se requieren los diagnósticos que se tengan del estudiantado.

Para la realización de toda actividad física el personal responsable debe considerar las medidas de seguridad que deben tener en cuenta. Por lo que se considerarán los siguientes puntos:

- Contar con el historial clínico (certificado médico) de todo el estudiantado. El cual servirá para determinar el tipo de actividades que se podrán realizar.
- La realización de ejercicios previos de movilidad, resistencia y fuerzas acorde a las posibilidades del estudiantado.
- Tener a la mano un botiquín que contenga los elementos necesarios para cualquier contingencia inherente a las actividades realizadas.
- No permitir al estudiantado con alguna lesión, la realización de actividades físicas que puedan derivar en daños a su salud, permitiendo su regreso cuando sus condiciones sean óptimas.
- Promover el uso de equipo apropiado en el estudiantado para el correcto desempeño de las actividades (instalaciones, material, ropa deportiva etc.)
- Verificar el área de trabajo, previniendo accidentes.
- Diversificar las actividades físicas del estudiantado, balanceándolas por habilidad, destreza, peso, etc.
- Ser observador ante las lesiones, registrando algún patrón que permita planificar las actividades de forma previsoramente.

Es importante señalar que los accidentes en las actividades físicas son parte inherente de las mismas, por lo que, en caso de no contar con algún entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, se deberá visualizar un plan de contingencia que permita dejar el cuidado con el personal cualificado, que podrá ser del mismo plantel o de alguna otra dependencia cercana, por lo que se debe tener en todo momento los teléfonos de emergencia correspondientes.

Otro punto fundamental en las actividades físicas es el seguimiento de trabajo de cada bachiller, tomando en cuenta su valoración de capacidades motoras, para ello es necesario realizar un seguimiento (en electrónico o físico) de su trayectoria físico atlética. En el diagnóstico de capacidades motoras se deben tomar en cuenta principalmente tres elementos: la fuerza, la flexibilidad y resistencia, cada uno de estos elementos deberá colocar a cada estudiante datos cuantitativos en un formato que pueda ser físico o electrónico, que le permitan además autoevaluarse cada semestre, motivando y visualizando su desarrollo físico.

Las actividades sugeridas y que deberán anotarse en cada formato es el siguiente:

Fuerza	Sentadillas	Medir la fuerza de las extremidades inferiores en un minuto, para ello se medirá el número de sentadillas por minuto que son capaces de realizar hasta que ya no puedan realizarlas correctamente
	Lagartijas	Medir la fuerza de las extremidades inferiores en un minuto, para ello se medirá el número de lagartijas por minuto en una pared que son capaces de realizar hasta que ya no puedan realizarlas correctamente
	Abdominales	Medir la fuerza de músculos flexores del tronco y de las extremidades inferiores en un minuto, para ello se medirá el número de flexiones acostado boca arriba y con las rodillas flexionadas a 90 grados, de manera constante hasta que ya no puedan realizarlas correctamente.
Flexibilidad	Movilidad Integral	Medir el grado de movilidad articular y elasticidad, músculo tendinoso integral (hombro, lumbares, rodilla y tobillo), para ello se registrará la región de la pierna o pie que toque con ambas manos, empuñe o punta de los pies, estando parado con tenis, con los pies a la misma distancia de los hombros, flexionando el tronco, sin flexionar las rodillas.
Resistencia	Caminar o trotar	Medir la capacidad aeróbica, cardiovascular, respiratoria y muscular para tolerar cargas de trabajo por largos periodos de tiempo, para ello se registrará la frecuencia cardíaca en reposo antes de un caminar intenso y a un ritmo constante que pueda ser tolerado durante 10 minutos y al minuto finalizada.

Las actividades realizadas deben ser un referente fundamental para poder integrar en el expediente físico o electrónico del estudiantado permitiendo tener un plan de ejercicios que pueda motivar a su propia autoevaluación cada semestre.

Actividades Deportivas

Son consideradas como las actividades físicas, organizadas y reglamentadas, que tienen por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones.

Las Actividades Deportivas en su naturaleza responden a un enfoque de competencia, por lo que se deben promover los valores y la filosofía del juego limpio, el cual tiene como fin el desarrollo de un espíritu competitivo o de deportivismo en donde se promueva el respeto a las reglas de juego, a los árbitros y sus decisiones, al adversario, la igualdad de oportunidades para todo el estudiantado, y sobre todo mantener la dignidad bajo todas las circunstancias. Es importante entender que el deporte es una disciplina compleja donde hay reglas, conceptos, categorías y metodologías que una vez aprendidas y analizadas podrán variar de acuerdo al objetivo del entrenamiento o clase que se otorga.

Las actividades deportivas que sean elegidas por parte del personal responsable, deben tomar en cuenta en todo momento el diagnóstico tanto de instalaciones como de material con el que cuenta el plantel. Una vez que se cuenta con la información necesaria, el o los deportes seleccionados deberán contar con la estrategia dentro de la planificación didáctica, necesaria para que el estudiantado logre las competencias deportivas mínimas, así como promover en aquellos estudiantes con alto rendimiento, el entrenamiento que corresponda.

Para éstas actividades se contemplan las actividades pre deportivas, las cuales son una forma lúdica motora esencialmente agónica, cuyo contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras al estudiantado que le sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. Lo integran uno o más elementos técnicos y tácticos de uno o varios deportes. Dichas actividades pre deportivas se valorarán dependiendo del nivel físico y atlético del estudiantado.

El desprendimiento de las actividades deportivas elegidas, debe considerar los aspectos teóricos y disciplinares que deberán plasmarse con los conocimientos de cada responsable.

Actividades Recreativas

Son actividades físicas que tienen una finalidad lúdica, permiten la utilización positiva del tiempo libre. Dichas actividades también suelen ser consideradas como pre deportivas, ya que logran promover un acercamiento a la actividad física entre aquel estudiantado que no ha realizado ninguna actividad en su trayectoria de vida.

A diferencia de las actividades deportivas, en éstas actividades, lo relevante no es el resultado, sino el proceso de la misma. Como medio de acercamiento a la cultura física, la recreación se convierte en un instrumento que permite mejorar la mente, el desarrollo del carácter, la adquisición de habilidades, la mejora de la salud o la aptitud física y contribuye al desarrollo personal. Pueden ser realizadas por una persona o por grupos,

consisten en una participación activa, y en algunas otras, en un tranquilo relajamiento, en escuchar y mirar.

Los juegos son considerados como parte de las actividades recreativas, por lo que debemos entender el juego como una actividad de placer que posee un fin en sí mismo. La misma es universal y no contempla diferencias de ningún tipo. El juego es una actividad imprescindible para un adecuado desarrollo integral del estudiantado, y no debe considerarse como una actividad inherente a la edad, condición física o de género.

A través de las identificaciones con roles, estatus, ideas, valores, actitudes y modo de percibir la relación social con otros individuos, el estudiantado va afirmando relativamente su personalidad, mientras también configura progresivamente una concepción estructurada de su mundo. Podemos decir que los juegos se clasifican de la siguiente manera:

- Juegos cantados.
- Juegos de habilidad y equilibrio corporal.
- Juegos de identificación.
- Juegos de precisión.
- Juegos de salto, equilibrio y resistencia.
- Juegos de creación y adaptación propia. De aventura en los que se busquen emociones.
- Entre otros.

El juego se concibe como una actividad recreativa, natural, de incertidumbre sometida o enmarcada en un contexto sociocultural. Contiene además las siguientes características:

- a) Actividad espontánea, voluntaria y libre.
- b) Actividad placentera.
- c) Implica una participación activa.
- d) Comprende una finalidad o fin en sí mismo, no se hace en pos de conseguir o lograr algunas metas.
- e) Se opone a la función real.
- f) Guarda conexiones sistemáticas con aquello de lo que no es juego.
- g) Deseo de ser mayor como motor de juego.
- h) Un carácter de ficción, demostrado como tendencia a convertir cada actividad sea cual sea el juego.
- i) Es autoexpresión, descubrimiento del mundo exterior y de sí mismo. Se expresa la persona, se descubre a sí misma y el entorno que le rodea.

La selección de cada una de las actividades seleccionadas por el personal responsable, dependerá también de su propio conocimiento, el tipo de estudiantado con el que se cuenta, el contexto, las instalaciones y material con el que se cuenta.

Juegos tradicionales y populares

El juego tradicional se define como aquel juego que se ha ido transmitiendo de generación en generación y casi siempre de manera oral. Los juegos populares tienen un

carácter tradicional, y son usualmente derivados de actividades laborables o de procedencia mágico-religiosa, los cuales no se encuentran excesivamente reglamentados, en donde las reglas en caso de existir tienen un carácter contractual surgiendo del mutuo acuerdo de los jugadores y, por tanto, variables y flexibles. Los juegos populares son aquellos que se han venido transmitiendo a lo largo del proceso histórico de cada pueblo.

Habría que diferenciar en los términos de popular y autóctono, lo autóctono es lo típico, lo personal de un lugar concreto, al igual que manifestamos que un juego es autóctono de una determinada zona cuando es juego propio, no venido de fuera, mientras que el tradicional puede haber llegado desde otro lugar y a partir de ese momento comenzar su proceso de transmisión generacional.

El juego tradicional ha estado siendo abandonado en los últimos tiempos por las familias. Los padres y las madres de familia cada vez tienen menos tiempo para jugar con sus hijos e hijas. De esta manera, el patrimonio lúdico de nuestros antepasados está bastante desaprovechado.

El juego tradicional puede ofrecer relaciones socio afectivas incluso mayores que en los juegos institucionalizados, debido a la ambivalencia y carácter paradójico de muchos de los juegos tradicionales, en los cuales no existe un rol prefijado, sino que éste va cambiando en el transcurso del propio juego. Estos cambios implican una riqueza de relaciones entre los participantes que nada tienen que ver con las relaciones que se establecen en los deportes.

Es en la escuela, el mejor lugar para dar a conocer a la comunidad el patrimonio cultural de nuestros antepasados. Y no solamente darlos a conocer, sino respetarlos y revivirlos.

En México se cuentan con 62 grupos étnicos distribuidos en todo el territorio nacional, desde 1988 en México existe una Federación Nacional que se ha incorporado a la estructura del deporte organizado del país. Actualmente en dicha federación existen registrados un total de 112 juegos. Además de que México y algunos de sus juegos han sido considerados como "Patrimonio Cultural del Mundo"

Los juegos tradicionales y autóctonos cuentan con los mismos matices lúdicos que poseen otras clases de juegos:

- a) Cooperación.
- b) Relaciones sociales.
- c) Solidaridad.
- d) Conservación del medio y las tradiciones culturales.
- e) Conservación y respeto al medio ambiente.

Para los tiempos en lo que se realizarán las actividades recreativas, cada responsable deberá establecerlas dentro de sus planificaciones didácticas. Aunque existe la posibilidad de su uso en cualquier momento que se considere necesario, dado que existen actividades que son de corta duración y alto impacto en ciertos momentos de las

clases. Es por ello que las personas responsables podrán compartir en colegiado las estrategias recreativas que puedan servir dentro de otras materias curriculares.

El personal responsable se puede apoyar en distintos formatos para el seguimiento de las actividades recreativas en donde deberá considerar los siguientes elementos:

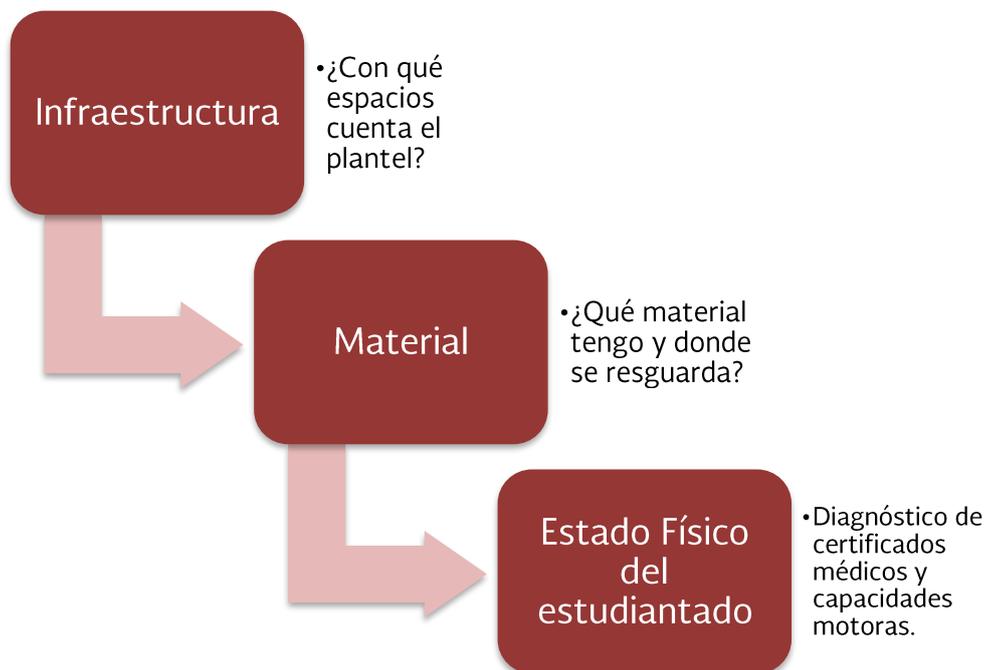
Según	Podrán ser	Título del juego
Material	Específicos	Fijos
		Móviles
		Transp.
	Inespecíficos	Reciclados
		Otros
Lugar	Interior	Gimnasio
		Salón de usos Múltiples
		Aula
	Exterior	Cancha de usos múltiples.
		Cancha deportiva
		Explanada
Organización	Individual	
	Grupo mediano	
	Grupo grande	
Habilidades Motrices	Equilibrio	
	Coordinación	
	Giros	
	Lanzamiento y Recepción	
	Saltos	
	Desplazamientos	
	Conducción	
Cualidades Físicas	Resistencia	
	Flexibilidad	
	Velocidad	
	Fuerza	
Mecanismos Que Desarrollan	Percepción	
	Decisión	
	Ejecución	
Momento De La Sesión	Inicial	
	Principal	
	Final	

Implementación de las AFDR

Una vez que se cuenta con la definición de cada una de las actividades que se consideran fundamentales para el desarrollo integral del estudiantado, se debe realizar la implementación de los pasos a seguir del personal responsable para la elaboración de su planificación didáctica. Como se ha mencionado en el presente, es fundamental el aspecto diagnóstico, el cual brinda la posibilidad de conocer las fortalezas y debilidades con las que cuenta el plantel en términos físicos y humanos. Asimismo, una vez considerados los elementos con los que se cuenta, el personal responsable podrá realizar su planificación potenciando las oportunidades y posibilidades que se pueden favorecer.

Diagnóstico

La elaboración del diagnóstico permite visualizar de manera global el potencial con el que se cuenta para la realización de las actividades. Indica además las posibilidades y alcances de la programación semestral y en su caso anual de las actividades que se realizarán con el estudiantado.



La **infraestructura** debe determinar los espacios físicos con los que cuenta el plantel, incluyendo los elementos de riesgo para el estudiantado (irregularidad de pisos,

elementos solares en los tiempos de entrenamiento, hidratantes etc.). El **material** con que se cuenta (balones de fútbol, voleibol, basquetbol, redes, conos, cuerdas, etc.) y el personal con quien se resguarda, permitiendo al personal responsable identificar todos los elementos que le permitirán desarrollar su programa, así como la persona responsable de su resguardo.

Es fundamental tomar en cuenta los certificados médicos del estudiantado, debiendo tener un control sobre el estado de salud de los mismos antes de comenzar cualquier actividad física, evitando cualquier riesgo. El formato debe ser integrado dentro de la carpeta del responsable como insumo interno para la elaboración de la planificación didáctica.

Formato 1

Formato diagnóstico para las Actividades Físicas Deportivas y Recreativas			
Fecha		Semestre	
No. De estudiantes			
Infraestructura (canchas, ludoteca, instalaciones con las que cuenta el plantel)			
Zonas de riesgo (que puedan comprometer la integridad física del estudiantado)			
Material Deportivo y personal responsable			
Material de Primeros Auxilios			
Números de emergencia			

Se debe tener un expediente (físico o electrónico) que implique la visualización del progreso del estudiantado y que motive al mismo continuar con objetivos personales que promuevan hábitos de vida saludable, por lo que es indispensable considerar los certificados médicos como soporte para la planificación de sus actividades. Por otro lado, el análisis de la capacidad motora puede realizarse a través de otras instancias gubernamentales, las cuales podrían ser gestionadas a través del personal directivo.

Es importante mencionar que se debe tomar en cuenta la diversidad del universo estudiantil, promoviendo su inclusión en todo momento. Cada estudiante deberá contar

con el registro de sus **capacidades físicas**, lo cual le permitirá realizar su propia Autoevaluación y Heteroevaluación, verificando de manera precisa sus avances.

Los avances le permitirán a la persona responsable la creación de recomendaciones de alimentación y planes de ejercicios que el estudiantado podrá realizar en el centro educativo y fuera de él. No obstante, lo anterior el personal directivo podrá gestionar con otras dependencias la coordinación de dicho proceso.

Formato 2

Formato diagnóstico de capacidades motoras			
Fecha		Ciclo Escolar	
Nombre de la/el estudiante			
Edad		Peso	
Talla		Flujo sanguíneo	
Porcentaje de grasa		Porcentaje de músculo	
Postura		Diámetro de cintura	
Longitud de brazo		Velocidad	
Capacidades Físicas			
Fuerza			
Flexibilidad			
Resistencia			
Recomendaciones alimenticias			
Recomendaciones de ejercicios.			

El formato es parte de los insumos diagnósticos para el personal responsable de las actividades. El mismo podrá realizarse de manera física y/o electrónica.

Planeación Didáctica

La planeación didáctica se realiza en el formato establecido por la DGB, y debe responder a las necesidades actuales del estudiantado, y una implicación directa a la realidad diagnóstica de cada uno de los planteles. Se busca dar perdurabilidad y funcionalidad a los conocimientos aprendidos, por su vinculación con saberes de la vida real, movilizarlos en la atención de problemas y necesidades cercanas tales como el sedentarismo, y los riesgos inherentes a los malos hábitos alimenticios.

El personal docente responsable deberá diseñar sus planificaciones didácticas a partir de la reflexión sobre el contexto, los conocimientos disciplinares e identificación de competencias y recursos que esperaría movilizar en el estudiantado al participar en ellas, debe además verificar las situaciones didácticas que se van a desarrollar en diferentes espacios curriculares y momentos del trayecto escolar que contribuyan al logro del perfil de egreso.

La planeación didáctica es un compromiso colectivo escolar, que no implica que se diluyan las responsabilidades individuales ni la indefinición de diferentes espacios de colaboración, por ejemplo, entre personal docente y tutores de un mismo grupo, entre docentes de un campo disciplinario, entre todo el personal docente de la escuela y el cuerpo directivo, etc.

La planificación didáctica elaborada en la asignatura debe considerar las competencias enmarcadas en el Acuerdo Secretarial 444, las cuales pretenden propiciar la formación integral del estudiantado, la forma de entender los conocimientos enseñados y su vinculación con la vida real, además de la práctica para llevar a cabo actividades que respondan a un propósito relevante, como contribuir de manera fundamental al desarrollo cognitivo y socioemocional del sujeto.

Las competencias implican poner la actividad del estudiantado en el centro para alcanzar propósitos cuya relevancia sea reconocible por ellos. Requieren vincularse con situaciones de referencia, orientados por la comprensión o análisis de temas relativos a las AFDR, para que adquieran sentido como competencias específicas que serán puestas en práctica y desarrolladas mediante contextos didácticos.

Las competencias son entonces la capacidad del estudiantado para actuar y resolver situaciones problemáticas de su contexto, movilizando sus recursos (saber, saber-hacer, actitudes, habilidades prácticas y cognitivas; motivación, valores, actitudes; conocimientos almacenados en la memoria etc.).

Las competencias genéricas se refieren a las capacidades generales que en una comunidad se acepta que deben tener todas las personas. Por ello es fundamental la evaluación de las mismas para asegurar una formación integral y de buena calidad en el estudiantado. Por lo que el presente lineamiento pretende ser una herramienta que permita la planeación de situaciones didácticas que promuevan el desarrollo de las competencias genéricas.

En las competencias genéricas existen seis grupos de competencias que suponen deber ser parte del perfil de egreso del estudiante del Nivel Medio Superior:

- I. Se auto determina y cuida de sí.
- II. Se expresa y comunica.
- III. Piensa crítica y reflexivamente.
- IV. Aprende de forma autónoma.
- V. Trabaja en forma colaborativa.
- VI. Participa con responsabilidad en la sociedad.

Los aprendizajes esperados son los resultados que una persona debe demostrar en situaciones reales de la vida individual, social y profesional. Tienen como base los requisitos de calidad para que sea idóneos, por lo que sería la movilización de los conceptos específicos en materia deportiva, física y de salud.

Las situaciones didácticas implican que el estudiantado se acerque a los conocimientos a través de la realización de tareas orientadas a la resolución de problemas, esto requiere que el personal docente deba implementar estrategias organizadas en torno a la superación de obstáculos específicos, lo cual requiere una gran capacidad de planificación por parte del personal docente.

Dentro de los recursos con los cuales se movilizan las competencias, debemos revisar los ejes y temas **Transversales**, los cuales pretenden apoyar al personal docente para la promoción de aprendizajes significativos a través de la contextualización de los conocimientos, donde en conjunto con el Trabajo Colegiado se puedan integrar aquellos que permitan enfrentar a la población estudiantil a diversas problemáticas, escolares y sociales de su entorno.

Es importante considerar y promover las **Habilidades Socioemocionales**, ya que le permiten al estudiantado entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar sus propias metas personales.

Resulta por ello fundamental el análisis diagnóstico del estudiantado, ya que el mismo responde a la necesidad de contar con información que permita diseñar estrategias didácticas adecuadas a las características del estudiantado, por lo que proporciona información sobre los conocimientos previos, capacidades físicas entre otros, con los que el estudiantado se acerca a cualquier proceso de aprendizaje y, en especial, sobre el punto de partida para el desarrollo de competencias.



Los mecanismos de evaluación deben estar articulados a los procesos de enseñanza aprendizaje a través de las situaciones didácticas, su diseño debe posibilitar que las actividades permitan observar el desempeño del estudiantado; permitiendo evaluar las competencias, por ello es necesario que el personal docente se involucre en actividades donde se articulen los diferentes saberes y movilizarlos en situaciones reales de su temática, ya sea en aspectos teóricos como la salud, hábitos de vida, deporte, recreación entre otros.

La **Heteroevaluación** permite al personal docente usar la información para poder retroalimentar al estudiantado de manera inmediata, generar procesos de reflexión o replantear la intervención didáctica o algunos aspectos de ella. La **Coevaluación** implica colocar al estudiantado en situaciones donde la interacción social los obliga a tomar en cuenta el punto de vista de sus compañeros y, en consecuencia, a revisar y ajustar sus representaciones de la realidad, sus esquemas de acción y sus estrategias de comunicación y solución de problemas con el fin de ayudarlos a construir sus propios criterios y referentes de evaluación. La **Autoevaluación** pretende que el estudiantado analice su trabajo, identifique sus errores y explore alternativas para su solución, en este sentido, le permitirá reflexionar sobre sus procesos de aprendizaje y capacidad de autorregulación, por ello resulta fundamental el expediente personal que le permita construir su criterio propio, modelos de evaluación, fuentes de contraste y retroalimentación sobre los beneficios de la actividad física en su cuerpo durante su trayectoria de vida.



Para elaborar la planificación didáctica se deben considerar ámbitos de responsabilidad y colaboración que son necesarios para poder tener un enfoque integral y colectivo de la misma:

- a) Individual. - Cada docente deberá realizar sus diagnósticos que permitan la ubicación de las situaciones didácticas que deberá trabajar con el estudiantado, junto con los conocimientos y competencias específicas.
- b) Trabajo Colegiado. – En conjunto con sus pares de las Actividades Paraescolares y otras asignaturas curriculares se deberán articular las situaciones didácticas y el seguimiento al aprendizaje del estudiantado y el desarrollo de las competencias.
- c) Personal Directivo. – El personal directivo guía el Trabajo Colegiado, retomando los acuerdos del mismo y aporta con su liderazgo y capacidad de gestión el logro de todos los objetivos planteados por el colegiado.

El personal responsable de manera individual deberá tener un plan de trabajo que responda a las necesidades del estudiantado, acordes a los diagnósticos realizados. Para ello debe tomar en cuenta los siguientes elementos:



Conocimientos.



Actividades Físicas



Actividades Deportivas



Actividades Recreativas



Muestra deportiva, física o recreativa

Los **conocimientos** deben responder a las necesidades actuales y a las problemáticas que correspondan al estudiantado. La estrategia didáctica, así como el diseño del tiempo que deberá trabajarse corresponderá al personal responsable de las AFDR. Se deben considerar las competencias genéricas que se verán reforzadas y deberán contener los aprendizajes esperados. Es importante señalar que los aspectos teóricos deben considerar temas sobre la salud y cuestiones técnicas que deben revisarse en relación con los deportes practicados. Los temas propuestos corresponden a temas considerados básicos que deberán desarrollarse y no deben ser vistos como limitativos para los responsables, por lo que se pueden incluir temas considerados importantes, además de que la didáctica será seleccionada por las personas responsables de las AFDR.

Conocimientos básicos sugeridos

1	Conocimiento y funcionamiento del cuerpo.
2	Las concepciones del cuerpo en la actualidad y su impacto en las prácticas motrices y en las de consumo.
3	Conductas de riesgo.
4	Sedentarismo y cuidado del cuerpo.
5	Consumo de sustancias nocivas, sobrepeso, obesidad, trastornos alimenticios, imagen corporal.
6	Estilos de vida saludable.
7	La alimentación, higiene y ambiente.
8	Efectos benéficos de la práctica motriz sistemática sobre el organismo.
9	Entre otros considerados por el personal responsable.

Las **Actividades Físicas** deben considerar un esquema de trabajo dentro de las clases, así como la promoción de actividades extra clase que serán responsabilidad de cada

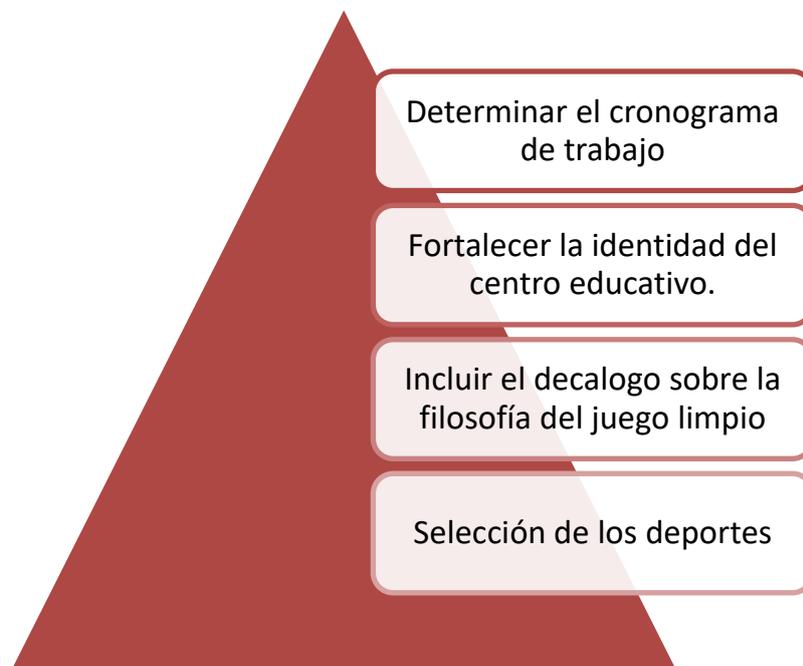
estudiante. Por ello es importante tener un expediente que permita visualizar los progresos de cada uno.

Para estas actividades el personal responsable deberá crear el esquema de trabajo grupal e individual que fortalezca las capacidades físicas y motoras del estudiantado, motivando en todo momento la actividad física como hábito de vida. Se debe promover la actividad física como medio de reducción de enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades músculo esquelético, entre otras. Dichas enfermedades se agravan con una deficiente alimentación. De acuerdo con el diagnóstico de capacidades físicas y motoras, las actividades físicas pretenden:

- Mejorar la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Disminuir factores de riesgo (obesidad, tabaquismo, alcoholismo etc.)
- Mejorar el metabolismo y funcionamiento de todo el cuerpo.
- Entre otros.

Los ejercicios físicos que comprenden las actividades físicas serán considerados por los responsables de acuerdo a los diagnósticos y análisis de los recursos humanos y físicos con los que se cuentan, y deberán considerar las estrategias (rutinas grupales e individuales) que permitan el desarrollo de fuerza, flexibilidad y resistencia.

Para las **Actividades Deportivas** serán considerados los deportes que se desarrollarán durante el semestre, y se incluyen dentro de las planificaciones didácticas, considerando los siguientes puntos:



El cronograma de trabajo debe especificar los deportes que serán considerados durante el semestre, deben incluirse los tiempos y programación de las selecciones escolares. Es importante considerar los gustos y preferencias del estudiantado tomando en cuenta el diagnóstico de infraestructura y material. Además, se debe considerar la inclusión de algún deporte tradicional y autóctono.

La identidad del centro educativo debe promover los valores de la comunidad escolar. El estudiantado debe sentirse parte de su centro educativo, y la identidad, emblema, valores y filosofía deben representar a la comunidad estudiantil. Para toda actividad que requiera una competencia, deberá existir por parte de todo responsable una filosofía de juego limpio, la cual debe tener representatividad y respeto por toda la comunidad estudiantil.

Las **Actividades Recreativas** no precisan una cronología de trabajo puntual, ya que se pueden considerar dentro de los trabajos pre deportivos, así como actividades de integración de otras actividades programadas. Las actividades recreativas al ser de carácter lúdico pueden ser realizadas por cualquier docente sin importar su materia. Al igual que las actividades deportivas, dentro de las actividades recreativas se pueden utilizar los juegos tradicionales y autóctonos, dado que en los mismos existe una gama importante de juegos que desarrollan la actividad física pero también la parte lúdica.

Para los **Muestras Deportivas, Físicas y/o Recreativas** deberán realizarse con motivo de mostrar a la comunidad escolar los avances que en dicha materia ha logrado el estudiantado. Por otro lado, su organización deberá realizarse en conjunto con el Trabajo Colegiado, en donde se deberán revisar los eventos que serán realizados durante el semestre correspondiente.

Es importante señalar que el responsable de las AFDR deberá revisar la logística y promover en todo momento ambientes competitivos sanos, y en su caso el juego limpio.

Para la organización de las muestras se deberá considerarse lo siguiente:

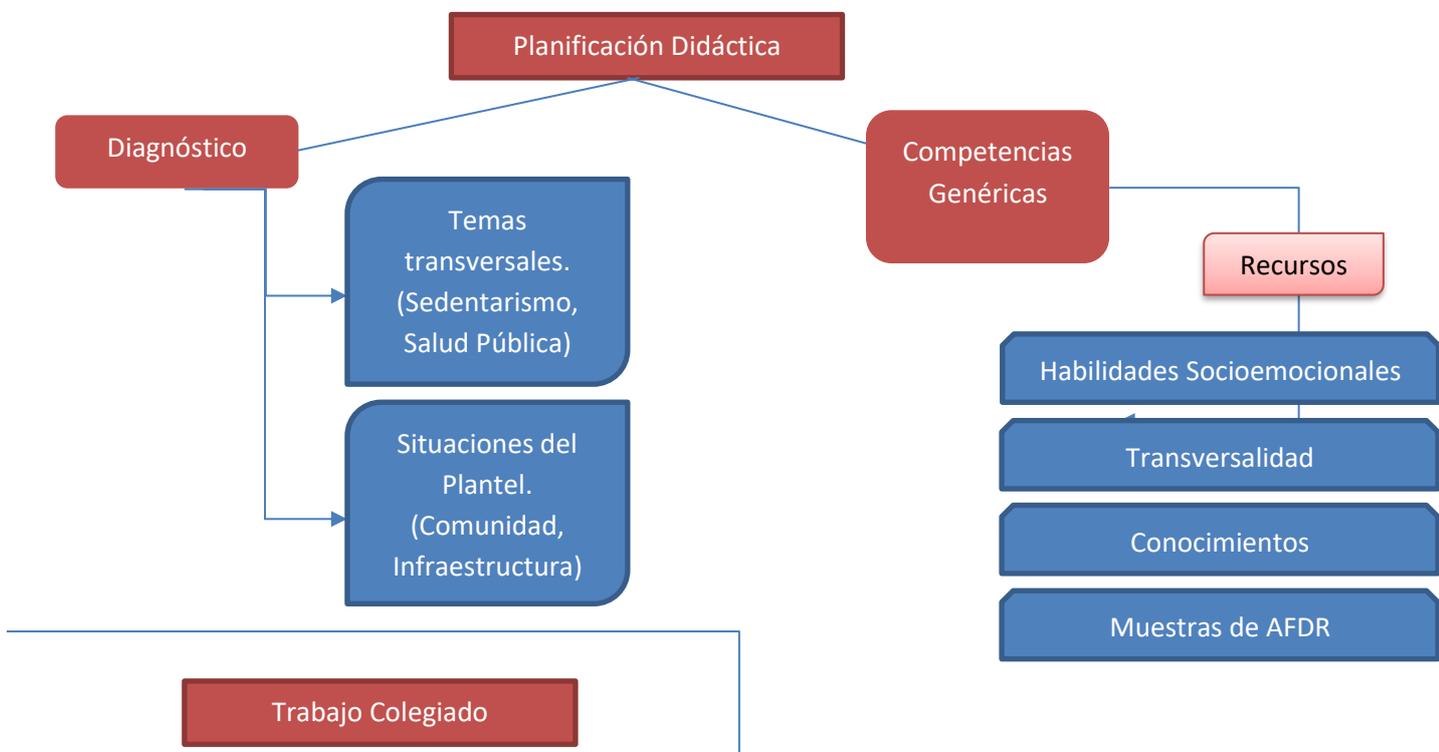
-
1. Revisarse en colegiado con sus pares y/o otros docentes.
 2. Realizar la calendarización de los eventos antes del inicio del semestre.
 3. Programar los entrenamientos de preparación necesarios.
 4. Realizar el programa desde su inicio hasta la culminación del mismo.
 5. Entrega de decalogo del juego limpio a los participantes en su caso.
 6. Supervisión del evento y resolución de conflictos.
 7. Entrega de reconocimientos a los ganadores por parte de las autoridades escolares.

Dentro de las muestras se debe tomar en cuenta que el personal directivo podrá gestionar cualquier apoyo que se considere necesario para la logística de los eventos deportivos, incluidos los centros deportivos, arbitrajes, visorias, premios, trofeos etc.

El personal directivo debe establecer relaciones de trabajo con los sectores productivos y sociales, buscando favorecer el desarrollo integral del estudiantado. Además de que promoverá la participación de la comunidad escolar en actividades formativas fuera de la escuela, por lo que debe vincular con cualquier dependencia gubernamental de su contexto para lograr el fortalecimiento de las AFDR.

El personal directivo deberá establecer vínculos con distintas dependencias que fortalezcan las AFDR, en relación al acceso a instalaciones deportivas, conferencias, ponencias relacionadas con los hábitos saludables, entre otras que beneficien a la comunidad estudiantil.

Finalmente, en el diseño de la planificación didáctica se pueden considerar en todo momento todos los grupos de competencias durante su estancia en el Nivel Medio Superior. Se deberán tomar en cuenta los grupos de competencias, junto con sus dimensiones y referentes (Ver Anexo 2) como un recurso para el diseño de situaciones didácticas y de evaluación centrados en el desarrollo de las competencias genéricas y sus atributos enunciados en el Acuerdo 444.



¿Qué y cuándo reportar?

Los formatos deberán responder a las necesidades de planificación de las situaciones didácticas que el responsable debe considerar para el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación del estudiantado a su cargo. Como hemos visualizado en el desarrollo del presente lineamiento, el personal responsable debe realizar un diagnóstico de su centro educativo, para poder contextualizar y crear una planificación acorde con las necesidades propias.

Formato 1. Diagnóstico General de las AFDR

Formato diagnóstico general para las Actividades Físicas Deportivas y Recreativas			
Fecha		Semestre	
No. De estudiantes			
Infraestructura (canchas, instalaciones con las que cuenta el plantel)			
Zonas de riesgo (que puedan comprometer la integridad física del estudiantado)			
Material Deportivo y personal responsable			
Material de Primeros Auxilios			

Los datos servirán tanto al personal responsable de las actividades para el diseño de su planificación, así como al personal directivo, el cual tendrá información que le permita gestionar lo conducente para llevar a cabo las AFDR de manera integral y conveniente.

El formato sobre el diagnóstico general debe reportarse de manera interna antes del inicio del semestre, dado que forma parte de un insumo para la elaboración de la planificación escolar, por lo que es necesario que se encuentre anexo a la planificación didáctica.

Para el formato individual sobre las capacidades motoras el personal responsable podrá utilizarlos de manera física o electrónica. La finalidad es que el estudiantado pueda visualizar sus avances de manera cuantitativa, visualizando los beneficios de las actividades en el desarrollo de su propio estado físico y de salud. Las personas responsables deberán tener el insumo de cada estudiante y deberá reportar de manera

global la estadística que indique el estado físico que tiene el plantel en cuestión, antes del inicio del semestre, además de ser insumo en las estrategias de planificación didáctica.

Formato 2. Diagnóstico de capacidades físicas y motoras.

Diagnóstico de capacidades motoras por estudiante			
Fecha		Ciclo Escolar	
Nombre de la/el estudiante			
Edad		Peso	
Talla		Flujo sanguíneo	
Porcentaje de grasa		Porcentaje de músculo	
Postura		Diámetro de cintura	
Longitud de brazo		Velocidad	
Capacidad Funcional			
Agilidad		Equilibrio	
Flexibilidad		Fuerza	
Velocidad		Resistencia	
Recomendaciones alimenticias			
Recomendaciones de ejercicios.			

Formato 3. Diagnóstico General de capacidades físicas y motoras.

Reporte de capacidades motoras del/la estudiante			
Fecha		Ciclo Escolar	
Plantel			
Promedio de edad		Promedio de Peso	
Promedio de Talla		Promedio de Flujo sanguíneo	
Promedio de Porcentaje de grasa		Promedio de Porcentaje de músculo	
Promedio de Postura		Promedio de Diámetro de cintura	
Promedio de Longitud de brazo			
Capacidad Funcional			
Promedio de Agilidad		Promedio de Equilibrio	
Promedio de Flexibilidad		Promedio de Fuerza	
Promedio de Velocidad		Promedio de Resistencia	

Para el diagnóstico de las capacidades motoras también se podrá contar con el apoyo de cualquier dependencia o institución gestionada por el personal directivo, que apoye en el registro de datos e información. El formato de capacidades motoras por plantel deberá ser realizado antes del inicio del semestre y reportado en los meses de febrero y marzo a la Dirección General de Bachillerato en el correo fisicasdr@dgb.email.

Los [juegos tradicionales y autóctonos](#) (El catálogo de los juegos pueden revisarse dando clic en el enlace o en la bibliografía del presente documento) deben promoverse dentro de las actividades como elementos físicos, deportivos y recreativos. Los formatos y estrategias que se deberán desarrollar deberán ser incluidas dentro de las planificaciones didácticas.

Los eventos deportivos deberán programarse en conjunto con el trabajo colegiado, el cual determinará las fechas en las cuales realizar las actividades deportivas. El reporte de los eventos deportivos deberá realizarse al final del semestre y deberá incluir una memoria fotográfica de los eventos, así como la participación que se obtuvo.

Formato 4. Eventos Deportivos.

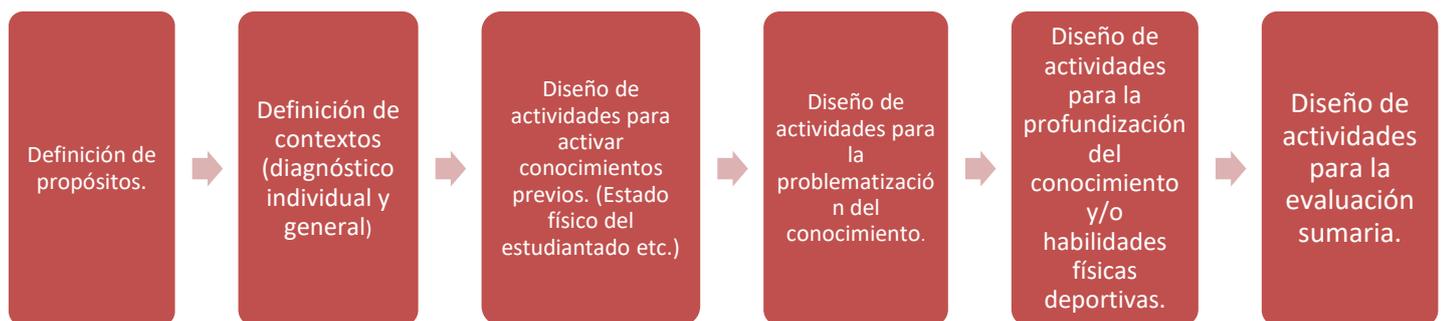
Eventos deportivos			
Fecha		Logo Deportivo	
Lema			
Responsable			
Deporte (s) realizados en el evento			
Motivo del evento (nombre del evento)			
Número de participantes			
Semestres participantes			
Memoria fotográfica			

La planeación didáctica debe responder a las competencias que deberá trabajar el estudiantado, y se realiza a partir de los diagnósticos y planificación que en colegiado determine en las situaciones didácticas que se desean trabajar. Es importante señalar que para esta etapa ya se realizaron los trabajos iniciales de diagnóstico general y la selección de las actividades que se programarán durante todo el semestre. Por lo tanto, es en la planeación didáctica donde colocaremos el cruce de las competencias que deberemos trabajar durante todo el semestre.

Para la planeación didáctica se deberá trabajar como cualquier asignatura considerada curricular en el plantel y en los formatos que la DGB proporcione.

Para el llenado de la planeación didáctica el personal docente deberá comenzar respondiendo con algunas preguntas como: ¿por dónde y cómo llevar al estudiantado a tomar el camino de los aprendizajes significativos?, ¿cuáles son los puntos de partida didácticos que son convenientes tomar en cuenta para motivar al estudiantado a aprender algo nuevo?, ¿Qué es lo primero que tenemos que enseñar al estudiantado?, ¿Por qué es importante considerar un punto de partida y otro de llegada?, ¿Cómo retroalimentar al estudiantado sobre sus avances y logros académicos?.

Es importante señalar que para aprender nuevos conocimientos se necesitan ciertas herramientas intelectuales y afectivas que se desarrollan de manera sincrónica al proceso de construcción de ese conocimiento. Para elaborar una serie de actividades de enseñanza que cumplirán diferentes propósitos podemos señalar 6 etapas básicas:



Para la definición de los **propósitos** se deben definir con suficiente claridad y especificidad cuáles son los objetivos que se desean alcanzar al implementar una serie de actividades al estudiantado. Una vez definidos los propósitos se deben buscar las actividades que favorezcan los aprendizajes significativos, es decir, lo que el estudiantado vincula con su realidad y lo pone en relación con su vida cotidiana. La contextualización y la finalización social de un aprendizaje no son las únicas maneras de dar significación a un aprendizaje y por lo tanto no siempre es posible lograr un arraigo en las prácticas sociales, es por ello que el **contexto** es la manera en que el personal docente sitúa o presenta el conocimiento no de forma aislada sino dentro de un marco de relaciones múltiples con otros conocimientos.

Las actividades para activar los **conocimientos previos**, permite al estudiantado mostrar sus saberes respecto al tema que se tratará en la situación didáctica, con ello, el personal docente podrá visualizar el nivel conceptual, físico, cultural y emocional del estudiantado. Dependiendo del nivel del estudiantado, el personal docente podrá hacer modificaciones a sus actividades, siempre y cuando se adecuen a su planificación. En el diseño de actividades para la **problematización del conocimiento**, consiste en lograr durante la resolución de alguna actividad que plantea retos cognitivos al estudiantado, éstos movilicen sus recursos conceptuales y afectivos para que tomen conciencia de sus conocimientos previos y se percaten de que esos recursos son justamente las herramientas con las que cuentan para resolver diferentes tipos de tareas y actividades.

En el diseño de actividades para la **profundización** y reconstrucción del conocimiento, se diseñan actividades de enseñanza que deberán producir un cambio conceptual en los saberes previos del estudiantado con el fin de aproximarlos al conocimiento convencional. Al personal docente le podrán servir para esta etapa las siguientes preguntas: ¿Cómo se construye el conocimiento?, ¿Qué competencias se requieren para aprender ese conocimiento?, ¿Cómo darse cuenta del desarrollo de las competencias de cada uno del estudiantado?, ¿Cómo respetar los diferentes estilos de aprendizaje para poner al estudiantado en condiciones de pensar?, ¿Cómo contextualizar los conocimientos y darles significado?, ¿Cómo movilizar los recursos?, ¿Qué recursos movilizar?

Para el diseño de actividades para la **evaluación sumaria**, se diseñan actividades para contar con datos del estudiantado que den cuenta de sus logros de aprendizaje, donde se podrá inferir mediante desempeños observables, medibles o interpretables.

El formato 5 que contendrá la información sobre las competencias a evaluar durante el semestre contiene cuatro columnas, las cuales contienen como dos primeros rubros sobre las dimensiones y los referentes que ya conocemos en los grupos de competencias mencionados anteriormente. Posteriormente el personal docente deberá llenar lo correspondiente a las competencias genéricas y a los aprendizajes esperados, cada uno de los elementos reforzará las actividades planificadas con relación directa a las dimensiones y a los referentes. Es importante mencionar que sobre los aprendizajes esperados que desarrollaremos, serán indicadores que permitirán la evaluación al estudiantado.

Para la construcción de los Aprendizajes esperados se construyen oraciones que nos permiten identificar de forma genérica lo que se desea que el estudiantado pueda construir en el conocimiento elegido. Se inicia la oración con un verbo elegido dentro de las taxonomías (Ver anexo 1), una vez elegido el verbo se debe responder a la pregunta ¿Qué? Sobre el verbo elegido, respondida esa pregunta debemos decir ¿Cómo?, posteriormente debemos indicar ¿De qué me sirve? Y finalmente debemos preguntarnos ¿Dónde utilizo dicho conocimiento?

Por ejemplo: “Reconoce conductas que pueden dañar su integridad física y emocional.”, construiremos la primera competencia genérica.

1. Elegimos un verbo: **Identifica**
2. ¿Qué **identifica**? *La actividad física como un elemento fundamental en su salud*
3. ¿Cómo **identifica** la actividad física como un elemento fundamental en su salud? A través de una buena alimentación y cultura deportiva.
4. ¿De qué me puede servir **identificar** la actividad física como un elemento fundamental en su salud? Para fomentar hábitos y estilos de vida saludables.
5. ¿Dónde utilizo la actividad física como un elemento fundamental en su salud? **En su vida cotidiana.**

Podemos decir que el Aprendizaje Esperado podría quedar de la siguiente manera: “*Identifica la actividad física como un elemento fundamental en su salud, a través de una buena alimentación y cultura deportiva, para fomentar hábitos y estilos de vida saludables en su vida cotidiana*”.

Las taxonomías (Anexo 1) responden a la necesidad propia de la planificación y del diagnóstico realizado, por lo que su nivel será elegido por parte del personal docente a través de su análisis y experiencia con el estudiantado. Por otro lado, los aprendizajes esperados deben mencionar los conocimientos específicos que serán evaluados por el personal docente y se puede utilizar la misma estrategia de elaboración de las competencias genéricas. En el ejemplo anterior se mencionan los conocimientos específicos sobre el plato del bien comer, enfermedades, entre otros.

La elección de los deportes y de las actividades recreativas responden al mismo formato ya que se deben promover en cada una de las actividades realizadas las competencias enmarcadas en el Acuerdo 444.

Finalmente se debe tomar en cuenta que las competencias construidas serán los referentes que tendrá el personal docente responsable para evaluar al estudiantado, por lo que su diseño deberá ser práctico y lo suficientemente claro para permitirle tanto a los estudiantes como a las instancias evaluadoras observar de manera cuantitativa y cualitativa los procesos de evaluación. En el proceso de la **Evaluación** no debe haber una ruptura ni un desfase entre los episodios de enseñanza y los de evaluación. La evaluación demanda al estudiantado demostrar que poseen ciertas conductas o habilidades en situaciones de prueba ex profeso.

Formato 6. Evaluación

Referente	Aspecto a evaluar	Descriptorios específicos para la dimensión de los contenidos en la etapa de conocimientos previos.		
		Recuperación de conocimientos previos	Quién evalúa	Para qué se evalúa
Reconoce conductas que puedan dañar su integridad física y emocional.	Identifica los riesgos a su salud a través de las adicciones y las enfermedades propias del sedentarismo.		Personal Docente a estudiantado. (Heteroevaluación)	
	Menciona las enfermedades derivadas de la alimentación, identificando los riesgos y consecuencias de las mismas.		Estudiante a estudiante. (Coevaluación)	
	Valora la actividad física como medio para evitar riesgos con conductas que pueden dañar si integridad física y emocional.		Estudiantes a sí mismos. (Autoevaluación)	
Realiza actividades que benefician su desarrollo físico y emocional.	Realiza actividades deportivas que motiven los hábitos de una cultura física.		Personal Docente a estudiantado. (Heteroevaluación)	
	Reconoce la alimentación como fuente energética para sus actividades diarias.		Estudiantes a estudiante. (Coevaluación)	
	Identifica el deporte de acuerdo a su gusto, para desarrollarlo de manera habitual.		Estudiantes a sí mismos. (Autoevaluación)	
Atiende a medidas que cuidan su cuerpo.	Relaciona la actividad física y la buena alimentación con el cuidado		Personal Docente a estudiantado. (Heteroevaluación)	

	de su propio cuerpo.			
	Identifica la buena alimentación como medidas del cuidado de su cuerpo.		Estudiantes a estudiante. (Coevaluación)	
	Reconoce la actividad física como medio para el cuidado de su cuerpo.		Estudiantes a sí mismos. (Autoevaluación)	
Identifica estrategias para prevenir riesgos.	Identifica el deporte y la actividad física como elementos que previenen riesgos.		Personal Docente a estudiantado. (Heteroevaluación)	
	Reconoce estrategias que previenen riesgos a través de la buena alimentación.		Estudiantes a estudiante. (Coevaluación)	
	Identifica en su deporte o actividad física como una estrategia para prevenir riesgos.		Estudiantes a sí mismos. (Autoevaluación)	
Es capaz de manejar el estrés y autorregularse.	Reconoce el deporte como medio para manejar sus emociones y poder regularse ante diferentes situaciones.		Personal Docente a estudiantado. (Heteroevaluación)	
	Entiende la buena alimentación como manera de autorregularse y manejar el estrés.		Estudiantes a estudiante. (Coevaluación)	
	Maneja sus emociones y se autorregula a través de su actividad física y deportiva.		Estudiantes a sí mismos. (Autoevaluación)	

Las competencias requieren vincularse con situaciones de referencia o problemas de intelectualización, orientados por la comprensión o análisis de temas relativos a las AFDR, para que adquieran sentido como competencias específicas que serán puestas en práctica y desarrolladas mediante contextos didácticos.

La planeación no debe ser estática, por el contrario, debe permitir de acuerdo a los avances reforzar competencias a desarrollar o replantear otras que en el transcurso del semestre deberán tomarse en cuenta, ya sea por el trabajo durante el semestre o por un acuerdo realizado en colegiado. Es importante señalar que la planificación debe considerarse como el elemento base con el que contará el personal responsable, ya que de ahí se desprende, la guía principal por la que se realizará todo el trabajo académico durante el semestre.

Glosario

Actitudes. Están conformadas por elementos cognitivos, afectivos y conductuales. Las actitudes engloban otros contenidos como los valores, las normas, las creencias. En muchas ocasiones, la actitud determina qué otros contenidos pueden desarrollarse, pues la actitud significa una condición compleja de carácter personal en la cual el individuo debe valorar la apropiación de ciertas normas de manera consciente y reflexiva.

Actividad Física. - Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas.

Activación Física. - Ejercicio o movimiento del cuerpo humano que se realiza para mejora de la aptitud y la salud física y mental de las personas.

Actividades Paraescolares. Son aquellas actividades que buscan preservar los espacios y actividades extra curriculares, además de contribuir en la educación integral del estudiantado en sus diversas fases que lo componen: física, psicológica, emocional y social. Permite la realización de actividades que le ayuden en su desenvolvimiento de su vida cotidiana en sus diferentes ambientes: escolar, familiar, personal, profesional, entre otras en su tiempo libre.

Aprendizajes esperados. Son los resultados que una persona debe demostrar en situaciones reales de la vida individual, social y profesional. Tienen como base los requisitos de calidad para que sea idóneos.

Cultura Física. - Conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo.

Deporte. - Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones.

Deporte Social. - El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación;

Deporte de Rendimiento. - El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte.

Educación Física. - El medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física.

Finalidades educativas. Las capacidades del estudiantado para enfrentar situaciones problemáticas, incluyendo el dominio de los contenidos disciplinarios, sin restarles importancia y promoviendo su articulación. Por eso es que en la Reforma Integral de la

Educación Media Superior y el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria (RIEMS-MEPEO) se ha establecido un conjunto de competencias genéricas, disciplinarias y profesionales cuya formación y evaluación debe ser garantizada por los diferentes subsistemas que conforman este tipo de educación en México.

Las finalidades educativas centradas en competencias solamente reflejan el interés en “mejorar el capital humano” de las grandes empresas, dejando fuera otros objetivos educativos relevantes. Sin embargo, también se reconoce que hay otras tradiciones de pensamiento que ven a la educación por competencias como un medio para encauzar preocupaciones ciudadanas, para fortalecer la participación democrática y el desarrollo de las comunidades; que entienden el desarrollo de competencias como un proceso de empoderamiento de los ciudadanos en el que se busca transformar el saber en poder. Desde esta perspectiva democrática se reconoce que las personas son activas, creativas y autónomas para actuar y adquirir conocimientos.

Finalidades prácticas. - Son aquellas en donde la persona despliega sus competencias al participar en situaciones reales fuera de la escuela.

Habilidades. Son esquemas que guían las operaciones mentales y concretas de manera automatizada. Se trata de procesos cognitivos parcial o totalmente inconscientes que guían eficazmente la percepción, la anticipación y la acción, especialmente para realizar tareas específicas en el marco de otras más complejas. La distinción entre habilidades y competencias es relativa y más bien plantea un continuo de posibilidades. Lo que en un momento de la vida es una competencia que requiere toda la atención del sujeto y la movilización de variados recursos, puede llegar a automatizarse y funcionar como una habilidad al servicio de competencias más amplias.

Habilidades Socioemocionales. Incluyen actitudes, posturas, valores, principios, normas, recursos emocionales y relacionales, entre otros componentes conductuales y sociales que condicionan de manera fundamental la forma en que una persona enfrenta una situación compleja o problemática (Perrenoud, 2012, p. 60), son un constituyente esencial de toda competencia. Sin embargo, estrictamente, no forman parte de lo cognitivo, sino “una psicología de la esfera emocional y una sociología psicológica de las disposiciones” (Vaca, Aguilar, et al., 2015, pp. 57-58).

Juego Pre Deportivo. El juego predeportivo es una forma lúdica motora esencialmente agónica, cuyo contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. Lo integran uno o más elementos técnicos y tácticos de uno o varios deportes.

Recreación Física. - Actividad física con fines lúdicos que permiten la utilización positiva del tiempo libre.

Situaciones sociales.-. Aquellas que son presentadas en la vida cotidiana, es donde el conocimiento cobra sentido en las competencias.

Situaciones pedagógicas. -Son las situaciones didácticas que ocurren dentro del aula, en las que participan de manera preponderante el docente y los alumnos con el fin de enseñar y aprender objetos de conocimiento y desarrollar las competencias de los

alumnos para cumplir finalidades educativas (en esta guía se asume que las situaciones didácticas constituyen uno de los espacios privilegiados para el desarrollo y evaluación de las competencias de los alumnos). Son aquellas en donde participan todos los integrantes de una comunidad escolar, están orientadas por finalidades educativas y se llevan a cabo mediante la utilización de los recursos organizativos propios de la escuela (programas de estudio, normas escolares, materiales didácticos, ceremonias cívicas, actividades artísticas, eventos deportivos y hasta la convivencia informal de los estudiantes en pasillos y patios, etc.) y con la participación de sus agentes, particularmente los docentes. Son unidades de trabajo para la enseñanza y el aprendizaje que agrupan de manera coherente y pertinente propósitos educativos, pueden involucrar a un docente o un cuerpo colegiado de docentes que colaboran en conjunto para atender la formación integral de los estudiantes.

Situación didáctica. Son unidades de trabajo para la enseñanza y el aprendizaje que agrupan de manera coherente y pertinente propósitos educativos, y se conciben en su acepción más amplia como situaciones pedagógicas que pueden involucrar a un docente o un cuerpo colegiado de docentes que colaboran en conjunto para atender la formación integral de los estudiantes. Tienen el propósito de abordar contenidos curriculares, bajo la presentación de contextos situacionales o de intelectualización, así como actividades interrelacionadas que posibilitan la construcción de nuevos conocimientos de los alumnos. En cada UAC, en cada ciclo escolar, el docente (de manera deseable, acompañado de un colectivo de docentes) planea e implementa una variedad de situaciones didácticas para presentar a los alumnos los contenidos de enseñanza y aprendizaje establecidos curricularmente; para esto, decide cuántas situaciones didácticas va a desarrollar en un periodo lectivo y cuáles de esas se trabajarán de manera conjunta con otros docentes. Es decir, que cada docente, en el ámbito de la UAC que imparte, diseñe situaciones didácticas a partir de la reflexión sobre el contexto y los conocimientos disciplinarios e identifique las competencias y recursos que esperaría movilicen los estudiantes al participar en ellas. Por lo cual, es importante verificar que el conjunto de situaciones didácticas que se van a desarrollar en diferentes espacios curriculares y momentos del trayecto escolar contribuyan al logro del perfil de egreso; es decir, que el conjunto de situaciones didácticas en que participen los estudiantes les permita desarrollar competencias específicas vinculadas con las competencias del plan de estudios. En consecuencia, a partir del diseño de situaciones didácticas que hace cada profesor en lo particular, los docentes en colectivo requieren identificar y acordar las competencias específicas que se trabajarán en diferentes momentos y espacios, a fin de garantizar que a lo largo de la EMS los estudiantes tengan diversas oportunidades para desarrollar las competencias que los aproximen a alcanzar el perfil de egreso que plantea su PPE.

Es necesario garantizar la participación de los estudiantes en situaciones didácticas diversas que les ofrezcan oportunidades para desarrollar sus competencias en diferentes campos disciplinarios a lo largo del bachillerato.

La planeación de situaciones didácticas no puede recaer en los docentes de manera aislada; en ella se deben articular los esfuerzos de diferentes actores para promover el

desarrollo de las competencias del PPE en diferentes momentos y espacios del ámbito escolar.

Deben generar sus propios contextos que den sentido a los objetos de enseñanza; éstos pueden ser contextos de práctica o contextos de intelectualización. Es la definición de propósitos educativos, acordes con el plan y el programa de estudios de la UAC del caso y con otros documentos normativos, como el Acuerdo Secretarial 444.

Transposición didáctica. El concepto de transposición didáctica proviene de los estudios de la didáctica de la matemática (Chevallard, 1998), pero el reconocimiento de su relevancia e implicaciones se ha extendido a otros campos disciplinarios: ciencias experimentales (Gómez, 2005), ciencias sociales (Pagès y Santisteban, 2013) y lenguaje (Lerner, 2001), entre otros.

Transversalidad. Enfoque Educativo que aprovecha las oportunidades que ofrece el currículo, incorporando en los procesos de diseño, desarrollo, evaluación y administración curricular, determinados aprendizajes para la vida, integradores y significativos, dirigidos al mejoramiento de la calidad de vida individual y social. Es de carácter holístico, axiológico, interdisciplinario y contextualizado.

Bibliografía

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2013). Artículo 3°. Diario Oficial de la Federación (DOF). 26 de febrero. México.
- Delors, J. (Comp) (1996). Los cuatro pilares de la educación. La educación encierra un tesoro. México: UNESCO.
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2008) Acuerdo número 442, por el que se establece la Reforma Integral de la Educación Media Superior en un marco de la diversidad, Diario Oficial de la Federación, México
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2008). Acuerdo No. 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación media superior en la modalidad escolarizada. Tercera sección. Publicado el 29 de octubre. México.
- Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (1999) Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México: Mc Graw Hill.
- Freire, P. (2004). Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa. México: Siglo Veintiuno editores.
- Tobón, S. (2008). Formación basada en competencias. Ecoe Ediciones. Bogotá, Colombia.
- Universidad Veracruzana (2005). Guía para el Diseño de Proyectos Curriculares con el Enfoque de Competencias. UV. México.
- Yus Ramos, R. (1996). Temas Transversales: Hacia una nueva escuela. Primera edición Grao. Barcelona.
- Barquera, S. (2013), "Carga económica de la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas con la nutrición en México", en Foro Nacional de Consulta para la Definición de la Política Social Nacional, disponible en: https://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/PDF/ForoPronades/03_Salud_y_alimentacion_01.pdf [fecha de consulta: 5 de junio de 2014].
- <http://revistaeducacionfisica.com/>
- Revista educación física, accedido el 8 de agosto de 2019: <http://revistadeeducacionfisica.com/>
- <http://www.reefd.es>
- Revista Española de Educación Física y Deportes, accedido el 8 de agosto de 2019: <http://www.efdeportes.com/>
- Rojo intenso, Recopilación de juegos y deportes autóctonos, accedido el 8 de agosto de 2019: <http://rojointenso.net/mybb/showthread.php?tid=6603>
- Organización Mundial de la Salud, accedido el 8 de agosto de 2019: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Anexos

Anexo 1. Taxonomías Bloom y Marzano

Verbos Recomendados para Indicadores y Niveles Cognitivos					
1	2	3	4	5	6
Recuperación	Comprensión	Análisis	Aplicación	Metacognición	Autorregulación
Citar	Asociar	Analizar	Aplicar	Combinar	Apoyar
Definir	Comparar	Arreglar	Calcular	Compilar	Argumentar
Describir	Contrastar	Catalogar	Cambiar	Componer	Calificar
Enumerar	Describir	Categorizar	Clasificar	Concluir	Clasificar
Enunciar	Diferenciar	Clasificar	Completar	Construir	Concluir
Examinar	Discutir	Comparar	Comprobar	Crear	Convencer
Identificar	Distinguir	Conectar	Computar	Deducir	Criticar
Listar	Estimar	Contrastar	Construir	Definir	Cuestionar
Memorizar	Explicar	Criticar	Convertir	Desarrolla	Debatir
Nombrar	Exponer	Desmenuzar	Demostrar	Dirigir	Decidir
Recoger	Expresar	Destacar	Descubrir	Diseñar	Descubrir
Recordar	Extender	Diagramar	Dibujar	Elaborar	Detectar
Recuperación	Identificar	Diferenciar	Ejemplificar	Establecer	Discriminar
Registrar	Ilustrar	Discriminar	Emplear	Explicar	Establecer Gradación
Relatar	Informar	Discutir	Esbozar	Formular	Establecer Rangos
Repetir	Interpretar	Distinguir	Examinar	Generalizar	Estimar
Reproducir	Ordenar	Examinar	Experimentar	Idear	Estructurar
Rotular	Parafrasear	Experimentar	Ilustrar	Integrar	Evaluar
Subrayar	Predecir	Explicar	Manipular	Inventar	Explicar
Tabular	Reafirmar	Inducir	Modificar	Modificar	Justificar
	Reconocer	Inferir	Mostrar	Organizar	Juzgar
	Resumir	Inspeccionar	Operar	Planear	Medir
	Revisar	Ordenar	Practicar	Plantear	Predecir
	Seriar	Pedir	Producir	Plantear hipótesis	Probar
	Traducir	Probar	Programar	Preparar	Pronosticar
		Seleccionar	Relatar	Proponer	Recomendar
		Separar	Resolver	Reacomodar	Seleccionar
		Subdividir	Transformar	Reconstruir	Sumar
			Usar	Reescribe	Valorar
			Utilizar	Relacionar	
				Reordenar	
				Reorganizar	
				Resumir	
				Reunir	
				Subsistir	

Anexo 2. Competencias Genéricas sus Dimensiones y Referentes

Grupo de competencias del cuidado de sí mismo.

Dimensiones	Referentes
Conocimiento y valoración de sí mismo.	Toma conciencia de sus capacidades, limitaciones y valores.
	Se autorregula como parte del logro de sus objetivos.
	Reflexiona sobre las consecuencias de su toma de decisiones.
Conocimiento y manejo de emociones.	Pide ayuda cuando lo necesita.
	Externa incomodidades y desacuerdos.
	Reconoce situaciones que alteran sus emociones.
Valoración de expresiones artísticas.	Manifiesta sus nociones sobre la belleza y el arte.
	Utiliza diferentes recursos para expresar su creatividad.
	Reconoce los componentes estéticos que lo rodean.
Cuidado de la salud.	Reconoce conductas que pueden dañar su integridad física y emocional.
	Realiza actividades que benefician su desarrollo físico y emocional.
	Atiende a medidas que cuidan su cuerpo.
	Identifica estrategias para prevenir riesgos.
	Es capaz de manejar el estrés y autorregularse.
Relaciones interpersonales.	Se relaciona con personas que respetan su integridad.
	Evita crear vínculos con quien pueda dañarlo física y emocionalmente.

Grupo de competencias de comunicación y lenguaje.

Dimensiones	Referentes
Lectura.	Recupera información del texto.
	Reconstruye las principales ideas del texto.
	Reflexiona sobre el texto y lo evalúa.
	Entiende los propósitos y destinatarios del texto.
	Reflexiona sobre su proceso de lectura.
Redacción.	Coherencia.
	Cohesión.
	Adecuación.
	Aspectos formales y normativos.
	Proceso de escritura (planeación, revisión, corrección).
Escucha.	Entiende, analiza y registra mensajes orales.
	Mantiene una atención activa frente a lo que expresan otras personas.
	Tiene una actitud pertinente, crítica y abierta al escuchar.
Expresión Oral.	Usa variedad de registros y tipos de discurso.
	Identifica sus posibilidades y limitaciones comunicativas.
Búsqueda de información.	Define necesidades informativas.
	Localiza información en distintas fuentes.
	Valora la confiabilidad de la información.
	Organiza y sistematiza la información.
Manejo de las TIC	Usa la información de manera ética.
	Se comunica y colabora en red.
	Crea contenidos escritos y audiovisuales.
	Busca información en medios digitales.
	Análisis de información por medios digitales (simuladores, hojas de cálculo, etc.).

Grupo de competencias de pensamiento crítico y reflexivo.

Dimensiones	Referentes
Estructuración.	Sintetiza información para generar conclusiones.
	Desarrolla estrategias para la construcción de nuevos conocimientos.
	Analiza y ordena ideas relevantes de acuerdo a los objetivos que persigue.
	Formula propósitos, metas y objetivos claros y factibles.
Argumentación.	Expresa sus ideas de manera coherente.
	Entiende la diferencia entre una tesis y una antítesis.
	Considera en su argumentación diferentes dimensiones.
	Distingue entre una inferencia y una conclusión e identifica su claridad o confusión.
Comprensión.	Identifica ideas principales de un texto o fuente de información.
	Identifica con claridad los propósitos de las tareas asignadas y da seguimiento a logro de los objetivos.
	Entiende las ideas principales de diferentes voces de interlocución.
	Comprende lo que se pregunta y es capaz de dar respuesta.
	Establece relaciones causales coherentes.
	Identifica supuestos.
Reflexión.	Reformula ideas y las relaciona con otras.
	Se hace preguntas acerca de lo que sucede.
	Participa en debates de manera propositiva.
	Reconoce falacias personales o de otros compañeros y es capaz de modificar sus puntos de vista.
	Transforma su actuar a partir de la adquisición de nuevas ideas.
	Piensa con detenimiento acerca de los conceptos que usa.
	Relaciona el aprendizaje con su experiencia y con los problemas importantes en su entorno, en su núcleo familiar, en sus relaciones, etc.
Es autocrítico y capaz de aceptar sus errores.	
Proyección.	Es capaz de construir hipótesis, predecir fenómenos y llevar a cabo procedimientos que le permitan alcanzar objetivos.
	Establece y cumple plazos para alcanzar sus metas.
	Plantea ideales a alcanzar y los distingue de la realidad.

Grupo de competencias de aprendizaje autónomo.

Dimensiones	Referentes
Autonomía.	Identifica las actividades que son de su interés y cultiva sus capacidades.
	Es capaz de definir metas y alcanzarlas haciendo uso del conocimiento.
	Toma decisiones con base en información y sus valores.
Curiosidad.	Articula diferentes saberes y tiene consciencia de las relación entre el conocimiento y la vida diaria.
	Por iniciativa propia busca estar informado para participar y contribuir en el aprendizaje de manera respetuosa y propositiva.
	Mantiene una actitud motivada hacia los nuevos conocimientos.
Exploración.	Experimenta diversos mecanismos con consciencia de los riesgos.
	Analiza y compara distintas soluciones para tomar decisiones.
Compromiso.	Respeta procesos a pesar de las dificultades.
	Toma la responsabilidad por sus propias formas de pensar, creencias y valores.
	Planea estrategias para aprender lo que le cueste trabajo.
Metacognición.	Es consciente de sus capacidades y limitaciones.
	Es consciente de los recursos con los que cuenta y los utiliza al máximo.
	Distingue y construye procedimientos que favorecen su aprendizaje.
	Puede interrelacionar conceptos y otros conocimientos.
	Puede autoevaluar sus resultados con base en sus propósitos y objetivos.

Grupo de competencias de trabajo colaborativo.

Dimensiones	Referentes
Liderazgo.	Aporta ideas pertinentes dentro de un grupo que impactan positivamente en la construcción del conocimiento.
	Escucha diferentes opiniones con respeto.
	Fomenta la confianza y la cordialidad en los grupos de trabajo.
Cooperación.	Es capaz de cumplir diversas tareas con personas diferentes a él.
	Logra llegar a acuerdos a pesar de que existan muchos puntos de vista en el grupo.
	Tiene disposición para formar parte de diferentes grupos con finalidades específicas.
	Procurar obtener lo que él (o su grupo) desea, considerando los derechos y necesidades de los demás.
Solidaridad.	Muestra preocupación por la opinión de sus compañeros.
	Ofrece apoyo siendo consciente de sus limitaciones.
Sinergia.	Utiliza sus habilidades integrándolas con las de otras personas para alcanzar diferentes objetivos.
Negociación.	Propone acciones que permiten interactuar con los demás miembros de su grupo, comunidad o entorno.
	Integra puntos de vista, posturas e ideologías para llegar a acuerdos en busca del bien común.
	Establece un diálogo respetuoso y conciliador, tomando en cuenta las diferentes opiniones.

Grupo de competencias de la participación social.

Dimensiones	Referentes
Inclusión.	Manifiesta respeto a la diversidad por medio de sus acciones y comentarios.
	Se reconoce como un ser social y asume su responsabilidad ante la toma de decisiones.
	Interactúa con apertura a las diferencias.
Disposición.	Se involucra con propuestas que beneficien a su comunidad, participando en proyectos dentro o fuera de la escuela que tengan algún impacto positivo.
Innovación.	Se asume como sujeto activo capaz de desarrollar proyectos y plantear soluciones a problemas.
	Propone procedimientos y acciones para la mejora de resultados.
Gestión.	Es capaz de interpretar su realidad y a partir de ésta sabe construir sus posibilidades.
	Analiza su realidad para responder a tareas o proyectos.
Ética	Integra actores y procesos para impactar en su entorno.
	Identifica sus valores y creencias en torno a los problemas que se presentan.
Creatividad	Reconoce los aspectos culturales, sociales y políticos que influyen en su realidad.
	Genera alternativas innovadoras.
	Aporta ideas y acciones que permiten resolver los problemas.

SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Secretaría de Educación Pública
Dirección General De Bachillerato

Ciudad de México

2019

DGB