

COMPETENCIAS DISCIPLINARES Y BLOQUES DE APRENDIZAJE.

BLOQUES.

1. TESTS DE SIGNOS VITALES Y SOMATOMETRIA.
2. TESTS PSICOEMOCIONAL.
3. ALIMENTACIÓN E HÍDRACIÓN.

BLOQUES.

4. TESTS FUERZA, TESTS VELOCIDAD Y POTENCIA, TESTS FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN, TESTS RESISTENCIA.

BLOQUES.

5. MACROCICLO.
6. CAPACIDADES DE FÍSICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.
7. CONDUCTA.

CONOCER EL GRADO DE APTITUD Y ACTITUD FÍSICA-EMOCIONAL, ESTRÉS FÍSICA Y MENTAL Y LA MEJORA DE SU RENDIMIENTO FÍSICO. QUE GUARDA UN INDIVIDUO EN UN MOMENTO DETERMINADO:

1. TESTS DE SIGNOS VITALES Y SOATOMETRIA.
 - ESTATURA.
 - PESO.
 - FC/TA.
2. TESTS PSICOEMOCIONAL.
 - EMOCIÓN.
 - ACTITUD FÍSICA Y EMOCIONAL.
 - ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL.
3. ALIMENTACIÓN E HÍDRATACIÓN.
 - SALUDABLE, BUENA O MALA.
4. TESTS CAPACIDADES FÍSICAS, CAP. COORDINATIVAS, DESARROLLO DE MACROCICLO Y CONDUCTA.
 - PRUEBAS FÍSICAS.
 - VOLUMEN E INTENSIDAD.
 - AUTOEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN.

PREPARATORIA MOTOLINÍA

Incorporada a la SEGE



CICLO ESCOLAR 2022-2023

CUARTO SEMESTRE.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA IV

PLAN DE ESTUDIOS 2022-2023

Profesor: L. E. F. D José Rafael López Mendoza

GRUPO	L	M	Mi	J	V
A	09:40				
B		11:00			
C					09:40
D					12:40
E					13:30
Total de horas por semana	5 HORAS	Nombre Alumno:			

DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES Y PERIODOS DE EVALUACIÓN

PERIODO 1		PERIODO 2		PERIODO 3
Bloque 1. Bloque 2. Bloque 3. Bloque 4.	- TESTS DE SIGNOS VITALES Y SOMATOMETRIA. - TESTS PSICOEMOCIONAL. - TESTS FUERZA, TESTS VELOCIDAD Y POTENCIA, TESTS FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN, TESTS RESISTENCIA. - TABLA DE ALIMENTACIÓN E HÍDRATACIÓN.	Bloque 5. Bloque 6. Bloque 7.	- MACROCICLO. - CAPACIDADES DE FISICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS. - CONDUCTA.	PROMEDIO GENERAL ENTRE LOS DOS PERIODOS ANTERIORES.
ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN: - ASISTENCIA 40% - ACTIVIDADES EN CLASE Y EXPEDIENTE DE SALUD MENTAL Y FÍSICO 60%		ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN: - ASISTENCIA 40% - ACTIVIDADES EN CLASE, EXPEDIENTE DE SALUD MENTAL Y FÍSICO Y TEST 60%		EVALUACIÓN CONTINUA: ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN: Promedio general entre los periodos 1 y 2
OBSERVACIONES. - Actitud. - Comportamiento. - Ejecución de ejercicios.		- Inicio: Calentamiento. - Desarrollo: Actividad central, juegos. - Cierre: Estiramientos y Retroalimentación.		