

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Iniciación Universitaria

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

COLEGIO DE: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: EDUCACIÓN FÍSICA III

CLAVE: 1310

AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: TERCERO

CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: OBLIGATORIA

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICO-PRÁCTICA

	TEÓRICAS	PRÁCTICAS	TOTAL
No. de horas semanarias	01	01	02
No. de horas anuales estimadas	30	30	60
CRÉDITOS	S/C	S/C	S/C

2. PRESENTACIÓN

a) Ubicación de la materia en el plan de estudios.

La Educación física III es una materia obligatoria de carácter teórico-práctica que se ubica en el mapa curricular de la Escuela Nacional Preparatoria y que se imparte en el tercer año de Iniciación Universitaria.

b) Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.

Antecedentes: Educación física II, Biología II, Educación estética y artística II.

Paralelas: Biología III y Educación estética y artística III.

Consecuentes: Educación física IV y Educación estética y artística IV.

c) Características del curso o enfoque disciplinario.

La Escuela Nacional Preparatoria en su ciclo de Iniciación Universitaria, tiene como propósito la formación integral y armónica del estudiante, por lo tanto, la Educación física es esencial en el nivel bachillerato dadas las necesidades de una evolución funcional, morfológica y psicológica.

La Educación física es la disciplina cuyos contenidos, actividades y ejercicios físicos proporcionan al alumno los elementos necesarios que le permitan obtener una mejor calidad de vida. De ahí que, las unidades I, II y III del programa, para su desarrollo, se vincularán permanentemente con los contenidos de las unidades IV y V, referentes a las actividades físicas propias para la salud y actitudes positivas.

El profesor adoptará una postura de conductor y guía-monitor del programa. Haciendo uso adecuado del gimnasio, canchas al aire libre, salón de clase, sala audiovisual y áreas de apoyo didáctico; fortaleciendo el proceso enseñanza-aprendizaje, sugiriendo al alumno diferente bibliografía donde pueda aumentar su investigación.

d) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.

En el tercer año de Iniciación, es importante considerar que el educando continúa con cambios morfológicos, funcionales y psicológicos; experimenta una relativa estabilidad debido a que ha integrado sus sensopercepciones y es capaz de aplicarlas como habilidades físicas en situaciones de juego, deporte y competencia. Se encuentra totalmente integrado a su medio escolar; conoce reglamentos, normas e instalaciones; no le preocupa tener múltiples docentes o regirse por horarios establecidos, sus compañeros son importantes para él y la aceptación que logra tener dentro de su grupo es muy significativa. Continúa la estabilidad emocional, por lo que su conducta puede variar entre los extremos y pasar del exhibicionismo a la inhibición o de la euforia a la depresión. La tolerancia y comprensión por parte del educador ayudará al alumno a canalizar sus inquietudes en un ambiente pedagógico. El desarrollo de la coordinación motora llega a su madurez, por lo que es conveniente continuar el trabajo cuidadoso sobre este aspecto. Los cambios que sufre en esta etapa son más lentos; razón por la cual tiene un mayor dominio de su cuerpo y se acepta con más facilidad.

Se mantiene la diferencia entre los sexos, principalmente en la capacidad de fuerza. La fuerza rápida es mayor en los hombres, así como la fuerza de resistencia y la fuerza explosiva, las que se siguen incrementando. En general, la flexibilidad se mantiene en los dos sexos con el mismo nivel, aunque hay mayor capacidad de las mujeres que en los hombres.

La resistencia aeróbica de media duración, se robustece para aprovechar la estabilidad del sistema cardio-respiratorio. La integración de equipos para el trabajo deportivo es de suma importancia, porque la ejecución técnica y táctica es de mayor calidad, buscando así el beneficio del equipo y dejando de lado el lucimiento personal.

Con base en lo anterior, es necesario que en la planeación y organización de las clases del docente, se preste mayor énfasis a la unidad III, decreciendo gradualmente la atención, primero a la unidad II y luego a la unidad I. Las unidades IV y V, como en los dos anteriores programas, se incorporarán cuando lo considere el profesor.

Al término del curso, el alumno habrá desarrollado sus conocimientos sobre los reglamentos y características de los deportes básicos escolares, al grado de poder participar de manera activa en los torneos y en los deportes de su predilección. Su condición física deberá estar en un nivel alto, así como su alimentación y su higiene. Su identidad ante su equipo de juego y/o su grupo escolar, se manifestarán con una actitud positiva en su ámbito de desarrollo.

e) Estructuración listada del programa.

Primera Unidad: Capacidad coordinativa.

Segunda Unidad: Condición física.

Tercera unidad: Destreza motriz.

Cuarta unidad: Actividad física para la salud.

Quinta unidad: Actitudes positivas.

En la primera unidad se continúa viendo en menor grado el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.

En la segunda unidad se pretende llevar a cabo al alumno a un mayor nivel de condición física.

En la tercera unidad se continúa con la enseñanza de los fundamentos de los deportes básicos dando una mayor importancia al juego deportivo de reglamento y de competencia.

En la cuarta unidad el alumno, aumentará su conocimiento sobre la práctica, ya sea física o deportiva, en condiciones de una mayor nutrición y una cuidadosa higiene personal, sin descuidar el reposo y las condiciones ecológicas.

En la quinta unidad el alumno, experimentará que la calidad de relaciones establecidas por las reglas del juego hará que, entre los miembros de un grupo social, contribuya en gran medida en el proceso educativo.

3. CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) **Primera Unidad:** Capacidad coordinativa.

b) Propósitos:

El beneficio de mayor trascendencia que el desarrollo de las capacidades coordinativas aporta al individuo, como resultado de la amplia y variada estimulación perceptiva motriz, es la favorable repercusión que ejerce en la personalidad del educando, al proporcionarle confianza y seguridad en lo que piensa, lo que siente y lo que hace, a la vez que le permite tener una visión más amplia de lo que sus potencialidades motrices representan combinadas con actitudes positivas de bienestar social, mental y físico.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
10	Equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> • Como primer punto, se tomará el componente de equilibrio, el cual ya fue tratado en los dos ciclos anteriores, por lo que se debe pensar que ya ha madurado; por lo tanto, el alumno puede dar respuestas apropiadas y oportunas haciendo uso de su capacidad de equilibrio. 	En este ciclo, el alumno realizará ejercicios de equilibrio complementarios, en donde las superficies sean móviles.	20 21 22 24
	Respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente tocaremos el tema de la respiración, en ella se debe propiciar la participación del alumno para seleccionar y realizar en el momento oportuno el tipo de respiración que requiera su esfuerzo. 	El alumno aprenderá a controlar la inspiración y la espiración para ejecutar esfuerzos al correr, saltar, lanzar, empujar, etc.	28
	Relajación.	<ul style="list-style-type: none"> • Con la relajación, enfatizaremos la importancia de la práctica de actividades físicas, complementada con un trabajo integral de respiración y relajación que repercute en un equilibrio postural, como elemento para combatir el estrés. 	Al alumno se le enseñará a realizar ejecuciones relajadas y controladas de ejercicios y fundamentos bajo presión de tiempo o competencia.	
	Postura.	<ul style="list-style-type: none"> * La postura: con este componente motivaremos al alumno para que se responsabilice de la práctica reflexiva y metódica de ejercicios posturales. 	El alumno deberá aprender cuáles ejercicios con ligas, resortes y mancuernas, sirven para los brazos, espalda y abdomen.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Sensopercepciones: Orientación.	Con las sensopercepciones, la orientación permitirá la aplicación de diferentes técnicas en los deportes básicos, teniendo en cuenta que el cambio de posición en el campo de juego es una experiencia nueva para el alumno.	Las competencias o torneos de los deportes de conjunto; sobre todo aquellos en donde el balón o la pelota vuela o toma altura, son muy útiles para que el alumno pueda orientarse.	

Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas

c) Bibliografía:

Básica.
20. Alvelais, Bárcenas Adriana, *Desarrollo de las capacidades físicas de 6 a 16 años*, Tesis de Licenciatura ESEF. México, SEP, 1989.

Complementaria.

21. Alexander, Thomas, *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.
22. Ashmarin, B., *Teoría y metodología de la Educación Física*. Moscú, 1990.
24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack, *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990.
28. Fraisse, Paul, *Psicología del ritmo*. Madrid, 1986

a) **Segunda Unidad:** Condición física.

b) Propósitos:

El alumno entenderá que el óptimo nivel de desarrollo de sus capacidades físicas condicionales como: la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, aseguran en él una condición física que influye favorablemente en sus características morfológicas, funcionales y de bienestar físico, mental y social, a la vez que coadyuvan en el desarrollo de habilidades físicas.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
12	Fuerza general.	<ul style="list-style-type: none"> Fuerza general: Sugiera ejercicios que contribuyan a fortalecer las masas musculares del cuerpo del alumno, utilizando inclusive, pequeños sobrepesos como método de circuito. 	Haga que el alumno seleccione libremente ejercicios para fortalecer las partes y músculos débiles de su cuerpo.	6
	Fuerza rápida.	<ul style="list-style-type: none"> La ejecución de movimientos bajo presión de tiempo, desarrolla este tipo de fuerza. A esta edad los saltos y lanzamientos deportivos son recomendables. Realice movimientos rápidos e inmediatamente de corta duración. 	El alumno aprenderá a lanzar la pelota medicinal con las dos manos atrás y al frente, lagartijas con palmada y saltos entre elásticos a diferentes alturas y con diferentes espacios.	10 28
	Fuerza de resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> Encaminada a la atención de las grandes masas musculares en especial a las que presenten algún desbalance sin exceso de repeticiones. Los esfuerzos pueden y deben ser mayores, porque el organismo aumenta las reservas alcalinas que permiten eliminar las toxinas producidas por este tipo de trabajo. 	El alumno, conociendo su fuerza, elija libremente los ejercicios en que él se siente más fuerte para motivar su fuerza de resistencia.	29 32
	Velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> Se estimula la posibilidad del educando, para realizar contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible. 	Los juegos recreativos de reacción y las salidas en atletismo, son los indicados para el alumno.	
	Velocidad de reacción.	<ul style="list-style-type: none"> En esta edad, ya puede exigir calidad de respuesta motriz del alumno bajo presión de tiempo, evitando exceder el número de repeticiones en la actividad que utilice. 	Los ejercicios que se recomiendan al alumno son 30 mts., lanzados a toda velocidad como máximo.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Velocidad cíclica.	<ul style="list-style-type: none"> Máxima velocidad de desplazamiento o cíclica para la práctica de esta velocidad, recuerde respetar las distancias establecidas para este tipo de esfuerzo: de 20 a 30 metros, sólo en competencias previamente programadas; permita esfuerzos mayores, siempre y cuando, las pruebas se apeguen a las normas del deporte escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno elegirá la velocidad para ejecutar los fundamentos y movimientos básicos. Sentado el alumno realizará repiqueteo con pies en el piso agregando además braceo. 	
	Velocidad acíclica.	<ul style="list-style-type: none"> En esta velocidad, sugiera la ejecución de los movimientos básicos y de los fundamentos técnicos encontrando la velocidad óptima para su aplicación. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno aprenderá a utilizar el método de intervalo extenso, por ejemplo, caminar un minuto y correr dos minutos. 	
	Frecuencia de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de movimiento; el educando enriquecerá las experiencias motrices para esta capacidad, al permitir que el alumno intente realizar los movimientos, independizando varias masas musculares. Ejecutando movimientos rápidos con las extremidades superiores e inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno realizará ejercicios de piso en gimnasia, ejercicios de flexibilidad para saltos de obstáculos y natación. 	
	Resistencia de media duración.	<ul style="list-style-type: none"> En el trabajo de ésta capacidad, puede presentar: exigencias individuales para cada alumno, al i. aumentar la distancia a recorrer en el tiempo comprendido de los 2 a los 11 minutos. También realice actividades continuas respetando el tiempo recomendado. 	<ul style="list-style-type: none"> El alumno ejecutará ejercicios de flexibilidad por parejas en forma pasiva. 	
	Flexibilidad general.	<ul style="list-style-type: none"> El alumno ejecutará ejercicios de flexibilidad que, se consideran específicos de algunos deportes, para favorecer la movilidad articular de las diferentes partes del cuerpo. 		
	Flexibilidad especial.	<ul style="list-style-type: none"> Permita el mantenimiento de la flexibilidad en forma pasiva para alguna articulación, en especial, con fines correctivos de mejoramiento, 	<p>Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud actitudes positivas</p>	

c) Bibliografía:

Básica.

6. Giraldes, Mariano, *Metodología de la Educación Física*. Argentina, Stadium, 1987.
10. Kirsch, A., y K. Krosh, *Series metodológicas de ejercicios de Atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.

Complementaria.

28. Fraisse, Paul, *Psicología del ritmo*. Madrid, 1986.
29. Grosser, Manfred, *Alto rendimiento deportivo*. México, 1989.
32. Le Bouch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires, Paidós, 1978.

a) **Tercera Unidad:** Destreza motriz.

b) Propósitos:

A través de la participación en diferentes tipos de juegos básicos escolares, el alumno percibirá la diferencia con los juegos de espectáculos, así como entenderá la necesidad de contar con un marco de respeto para su desarrollo.

El alumno comprobará con los juegos básicos escolares, que estos son una práctica organizada en la que priva el espíritu de grupo y de conjunto que favorece la convivencia social.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
24	Iniciación deportiva.	En este capítulo, se lleva a cabo la participación del alumno en juegos organizados y predeportivos, su madurez física está en ascenso, por lo que el conocimiento y desarrollo de los fundamentos deben ser plenos, para así poder competir en eventos a nivel de selección.		32
	Juegos organizados.	<ul style="list-style-type: none"> En los juegos organizados se realizarán eventos con mayor grado de dificultad, procurando poner a todos aquellos que sean de mayor interés para el alumno. 	El alumno participará en todos los juegos en donde se realicen con pelotas de diferentes pesos y tamaños.	34
	Juegos predeportivos.	<ul style="list-style-type: none"> Se deberá promover la participación creativa del alumno, permitiendo la combinación libre de fundamentos técnico-deportivos en la organización de sus juegos predeportivos. 	El alumno propondrá cuales juegos combinados son los que tienen interés para él y cuáles las reglas a seguir.	35
	Fundamentos deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> En este tema se orientará el interés competitivo del alumno, para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos de los deportes básicos y avanzar en el aprendizaje de otros. 	Al alumno se le enseñarán más fundamentos técnicos y tácticos según la capacidad del educando y el deporte atendido.	36
	Deporte escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Con el deporte escolar se organizarán competencias y torneos de los deportes básicos o regionales que permitirán la participación del alumno en cada uno de ellos. En esta parte, el alumno participará en la aplicación del reglamento como jugador, juez y árbitro. 	Al alumno se le hará hincapié que en la aplicación de la táctica, y los fundamentos técnicos le servirán en el futuro deporte de alto rendimiento.	44

Nota: Se recomienda, a fin de coadyuvar al logro del propósito de esta unidad, desarrollar experiencias relacionadas con actividades propias para la salud y actitudes positivas.

c) Bibliografía:

Complementaria.

32. Le Bouch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires, Paidós, 1978
34. Minaev, Shiyán, *Fundamentos metodológicos de la Educación Física*. Moscú, 1991.
35. Matveev, L., *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS, Raduga, 1983.
36. More, Laurence, E., y August, V. Miller Jr., *Fisiología del ejercicio*. Argentina, Ateneo, 1984
44. Zintel, Fritz, *Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. México, Roca, 1991.

a) **Cuarta Unidad:** Actividad física para la salud.

b) Propósitos:

La práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones de nutrición, higiénicas, de reposo, ecológicas complementarias; mejoran en el individuo, el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo, sobretodo durante la infancia y adolescencia.*

HORAS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
8	El ejercicio físico como hábito de conducta representa una opción divertida, funcional y variada para ser practicada durante el tiempo libre del educando.		34
Higiene.	Principiaremos con el concepto higiene, el cual nos permite orientar al alumno sobre la importancia de conservar la salud, tanto física como mental, a través de la práctica habitual del ejercicio físico.	Toda la información que pueda adquirir el alumno sobre las influencias negativas del medio social, será expuesta a través de pláticas en grupo.	37 39 43
Alimentación.	Con respecto a la alimentación, la orientación al alumno sobre la relación existente entre los sistemas energéticos con las capacidades físicas y los alimentos, en cuanto a su valor energético, alimenticio y cuáles son los perjuicios de la comida chatarra.	El alumno investigará sobre los diferentes regímenes alimenticios y de las ventajas y desventajas de las dietas de moda, así como su repercusión en el metabolismo del ser humano.	
Descanso.	El crear conciencia en el alumno de la importancia que tiene el descanso y la recuperación en la práctica deportiva; orientándolo sobre los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para inhibir el cansancio.	El alumno hará una planificación de las actividades cotidianas donde se intercalen los espacios para la práctica de las actividades físicas y los tiempos de descanso.	

HORAS	CONTENIDO	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
	Conservación del medio.	En la conservación del medio, se hará extensiva la participación del alumno en el acondicionamiento de lugares propios para la práctica de la actividad física fuera del ámbito escolar.	El alumno mantendrá campañas para evitar la destrucción de la flora y la fauna que existe donde vive. El realizar pláticas y foros en el que se analicen y propongan situaciones positivas para mejorar el ambiente escolar, comunitario y familiar.	
	Efectos del ejercicio físico.	Los efectos del ejercicios físico como hábito de conducta, representa una opción divertida, funcional y variada para ser practicada durante el tiempo libre del educando; así como su desarrollo ayuda a liberar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular que favorece la opción de posturas adecuadas y mejora la función respiratoria.	Mediante la aportación de información correspondiente, a través de imágenes, textos, relatos, representaciones, etc., se destaquen los beneficios que la práctica habitual de ejercicio físico le aporta al alumno en las diferentes etapas de su vida.	

c) Bibliografía:

Complementaria.

34. Minaev, Shiyan, *Fundamentos metodológicos de la Educación Física*. Moscú, 1991.
37. Moreno, Bayando, Ma. Gpe., *Didáctica, fundamentación y práctica I*. México, Progreso, 1977.
39. Nelson. Vaughan Mc. Kay, *Tratado de pediatría*. México, Salvat, 1977.
43. Wasserman, Laurence, y Slobody, B., *Pediatría clínica*. México, Interamericana, 1975.

*Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

a) Quinta Unidad: Actitudes positivas.

b) Propósitos:

A partir del establecimiento de códigos de conducta que generan una aceptable convivencia humana, se promueven las actitudes individuales como la confianza y seguridad en si mismo, la disciplina, etc. Así como las actitudes que implican la presencia y la participación de otros, como el respeto, la cooperación y el compañerismo.*

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
6	Actitudes Individuales.	Actitudes individuales, en este tema se le hará notar al alumno la importancia que tiene la manifestación de valores positivos en la práctica deportiva; así como aplicarlos durante el desempeño cotidiano.	El profesor convocará a los alumnos a realizar mesas redondas para analizar las actividades negativas del deporte comercial, así como los espectáculos de la televisión y de otros medios comerciales.	21 25 31
	Actitudes Sociales.	Con las actitudes sociales, se brinda la oportunidad para que el alumno manifieste actitudes de respeto de los demás durante la práctica deportiva como resultado de una valoración correcta de sus capacidades y las de los demás.	En este punto el alumno participará activamente para así conocer su papel y relación en las competencias.	41
	Juegos tradicionales.	Valores culturales: este tema comprende los juegos tradicionales en donde el alumno puede practicar aquellos juegos que sean de su interés y fomente la creación de actividades nuevas a partir de ellos.	El alumno investigará cuáles son los juegos tradicionales que sean de su interés y de fácil acceso económico.	
	Juegos regionales.	En este tema, también están contemplados los juegos regionales, en donde el alumno juegue y se organice en forma libre para participar en los deportes de su región, ya sea a nivel escolar, municipal o estatal.	• Participar en los juegos como béisbol, softbol, basquetbol, etc.	

c) Bibliografía:

Complementaria.

21. Alexander, Thomas, *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.

25. Calvin, S. Hall, y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. Buenos Aires, Paidós, 1984.

31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.

41. Rodríguez, Glez., J. Serafin, y C. A. E., *Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo*. México, Didáctica moderna, 1988.

*Esta unidad refuerza el desarrollo de los contenidos de las unidades I, II y III.

4. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Básica:

1. Alexander, Thomas, *Psicología del Deporte*. México, Herders, 1988.
2. SEP, Dirección General de Educación Física. *Programa de evaluación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. México SEP, 1988.
3. Doebler, Erika, y Doebler, Hugo Dr., *Manual de Juegos menores*. Buenos Aires, Cd. Stadium, 1961.
4. Furth, H. G., y Wachs, H., *La teoría de Piaget en la práctica*. Buenos Aires, Kapelusz, 1978.
5. Guesell, Arnoldy, Ilg, F. L., y Ames, L.B., *El niño de 5 a 10 años, El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires, Paidós, 1989.
6. Giraldes, Mariano, *Metodología de la Educación Física*. Argentina, Stadium, 1987.
7. Hahn, Erwin, *Entrenamiento con niños*. México, Roca, 1989.
8. Hollowar, G.E.T., *Concepción del espacio en el niño*. México, Paidós, 1982.
9. Kimtf, *Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños*. México, Anales Nestlé, 1986.
10. Kirsch, A., y K. Krosh, *Series metodológicas de ejercicios de Atletismo*. Buenos Aires, Kapelusz, 1973.
11. Le Boulch, Jean, *La Educación Psicomotriz en la escuela primaria*. Buenos Aires, Paidós, 1987.
12. Lawther, John D., *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires, Paidós, 1978.
13. Rapport, León, *La personalidad desde los 6 a los 12 años*. Buenos Aires, Paidós, 1986.
14. Studenikin, M., *Por la salud de nuestros niños*. URSS, Mir, 1987.
15. Vayer, Pierre, *El niño frente al mundo*. Barcelona, Científico Médico, 1985.
16. Wallon, Henil, *Evolución psicológica del niño*. México, Grijalbo, 1974.
17. Watson, E. H., y Lowri. G. H., *Crecimiento y desarrollo del niño*. México, Trillas, 1982.
18. Yankelevich, E., *Culturafísica para niños de 3 a 7 años*. Moscú, Raduga, 1982.
19. Diccionario de las Ciencias de la Educación. México, Santillana, 1983.
20. Alvelais, Bárcenas Adriana, *Desarrollo de las capacidades físicas de 6 a 16 años*. Tesis de Licenciatura ESEF. México, SEP, 1989.

Complementaria:

21. Alexander, Thomas, *Psicología del deporte*. México, Herders, 1988.
22. Ashmarin, B., *Teoría y metodología de la Educación Física*. Moscú, 1990.
23. Astrand, Olof, *Fisiología del trabajo físico*. Argentina, Panamericana, 1985.
24. Biehler, Robert, y Snowman, Jack, *Psicología aplicada a la enseñanza*. México, Noriega Limusa, 1990.
25. Calvin, S. Hall, y Garder Lindsey, *La teoría del sí mismo y la personalidad*. Buenos Aires, Paidós, 1984.
26. Cárdenas, Eyra, y Peña Reyes Ma. Eugenia, *Manual de ontogenia humana*. México, 1988.
27. Durivage, Johanne, *Educación y psicomotricidad* México, 1984.
28. Fraisse, Paul, *Psicología del ritmo*. Madrid, 1986.
29. Grosser, Manfred, *Alto rendimiento deportivo*. México, 1989.

30. Harre, Dietrich, *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1987.
31. Howard, Bantley, *Principios de percepción*. México, Trillas, 1980.
32. Le Bouch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires, Paidós, 1978
33. Maigre, A. y Destrooper, J., *La educación psicomotora*. Madrid, Morata, 1986.
34. Minaev, Shiyán, *Fundamentos metodológicos de la Educación Física*. Moscú, 1991.
35. Matveev, L., *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS, Raduga, 1983.
36. More, Laurence, E., y August, V. Miller Jr., *Fisiología del ejercicio*. Argentina, Ateneo, 1984.
37. Moreno, Bayando, Ma. Gpe., *Didáctica, fundamentación y práctica I*. México, Progreso, 1977.
38. Morris, Y. Bigge, *Teorías del aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1978.
39. Nelson, Vaughan Mc. Kay, *Tratado de pediatría*. México, Salvat, 1977.
40. Rigal, Paolett, y Portmin, *Motricidad, aproximación, psicofisiológica*. Madrid, Pilateleña, 1979.
41. Rodríguez, Glez., J. Serafin, y C. A. E., *Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo*. México, Didáctica moderna, 1988.
42. Ulatowski, Tadeuz, *Teoría del entrenamiento deportivo*. México, C.O.I. 1975.
43. Wasserman, Laurence, y Slobody, B., *Pediatría clínica*. México, Interamericana, 1975.
44. Zintel, Fritz, *Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. México, Roca, 1991.
45. Paed J. Rodríguez, González S., *El proceso de desarrollo a largo plazo en las pruebas de velocidad en el atletismo (un ejemplo y un modelo para el deporte en México)*, Leipzig, 1992.

5. ACREDITACIÓN

Forma general de evaluación.

La evaluación deberá ser permanente y servirá como indicador importante que permita orientar mejor el proceso enseñanza-aprendizaje.

La evaluación de cada unidad se hará considerando los propósitos de la misma, el contenido temático y las estrategias didácticas empleadas.

De manera general, se sugieren las siguiente formas de evaluación:

1. Asistencia.
2. Participación en clase.
3. Exámenes.
4. Investigaciones.
5. Tareas y ejercicios en clase.
6. Tareas y ejercicios fuera de clase.
7. Trabajos en equipo.

La selección de los factores de evaluación se hará de acuerdo con los propósitos de cada unidad.

6. PERFIL DEL DOCENTE

Características profesionales y académicas que deben reunir los profesores de la asignatura.

El curso deberá ser impartido por profesores que tengan como mínimo el título licenciado o profesor en la carrera de Educación Física. Los profesores deben cumplir con lo establecido en el Estatuto de Personal Académico de la UNAM (EPA) y en el Sistema de Desarrollo del Personal Académico de la Escuela Nacional Preparatoria (SIDEPA). Participará permanentemente en los programas de formación y actualización de la disciplina, que la Escuela Nacional Preparatoria pone a su disposición.