

FORMATO DE DISEÑO SIMPLIFICADO DE SITUACIONES DIDÁCTICAS

BACHILLERATO GENERAL

ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 86

Subsistema: Bachillerato General Asignatura: DESARROLLO FÍSICO Y DE SALUD Competencia genérica: Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida. Competencia disciplinar: 8. Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada. Tema/bloque: integrador	Semestre	Periodo de aplicación	Número de sesiones
	3ER	2do	1
Nombre de la Situación Didáctica: “La importancia de un estilo de vida saludable en el deporte”			
Aprendizaje esperado: Desarrolla el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental y evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable			
Ruta de aprendizaje (Estrategias didácticas) Asíncrono (A)			
SESIÓN 1			
Secuencia de actividades	Recursos (Materiales, didácticos y de información)		Evidencias / Criterios de evaluación
I. Inicio <ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia con el saludo Encuadre (trabajo a desarrollar en esta evaluación, elementos a desarrollar,)	*Conexión de internet *Teléfono celular/computadora/Tablet. *Cuaderno de trabajo.		*archivo explicativo *video elaborado por el docente

<p>II. Desarrollo</p> <p>40 min. 2. Estrategias coinstruccionales (S) Desarrollo.</p> <p>Explicación del proyecto</p> <p>A continuación, se te presenta las actividades a realizar para esta segunda vuelta extraordinaria, la cual deberás leer cuidadosamente.</p> <p>1) Deberás de realizar una investigación que se titulará “La importancia de un estilo de vida saludable en el deporte” abarcando los siguientes puntos.</p> <p>1.1. definición de “vida saludable” (mínimo 2 autores y cita bibliográfica”</p> <p>1.2. definición de “estilo de vida saludable” (mínimo 2 autores y cita bibliográfica”</p> <p>1.3 cual es la importancia de un estilo de vida saludable (mínimo media cuartilla)</p> <p>1.4 que implicaciones con lleva el tener un adecuado estilo de vida (mínimo una cuartilla)</p> <p>1.5 que relación tiene el estilo de vida saludable en el deporte (mínimo media cuartilla)</p> <p>1.6 ¿Que hábitos se tendrían que trabajar o implementar para tener una mejor vida saludable? (mínimo una cuartilla)</p> <p>1.7 ¿Porque la práctica de un deporte contribuye a la creación o fomenta hábitos de vida saludable? (mínimo una cuartilla)</p> <p>1.8 ¿qué elementos o características de un deportista impactan en los otros ámbitos de la vida, y como mejorarlo? (mínimo una cuartilla)</p> <p>Nota: la anterior investigación deberá tener las siguientes características; letra Arial 11, títulos y subtemas #12. Texto Justificado, margen 2.5, interlineado 1.5 y mínimo 6 referencias bibliográficas.</p> <p>2) una vez elaborada la investigación, deberás de realizar un video no mayor a 5 minutos donde abarques y expliques una rutina de ejercicios para acondicionamiento físico en casa, misma que debe de ser sustentada, debe explicar porque cada ejercicio, que zonas musculares se ejercitan, debe indicar repeticiones y series de cada uno, debe explicar el tiempo de reposo entre cada ejercicio, beneficios de la rutina diseñada, y calcular la cantidad calórica que se genera con la rutina propuesta, y para que grupo de personas está diseñada (niños, adulto joven, adulto mayor, personas con obesidad, personas con diabetes o adolescentes)</p> <p>Nota: este video a enviar deberá de ser guardado en drive y pegar la liga en el apartado del classroom junto con la investigación realizada.</p>	<p>*Conexión de internet</p> <p>*Teléfono celular/computadora/Tablet.</p> <p>*Cuaderno de trabajo.</p>	<p>Evaluación de los procesos de aprendizaje desarrollados</p>
--	--	--

III. Cierre 30 min. 3. Estrategias postinstruccionales (S) Desarrollo.	Revisión de la actividad	Evaluación y retroalimentación de la investigación y del video de los procesos de aprendizaje desarrollados
--	---------------------------------	---

Bibliografía

--

Observaciones	Autorizado
----------------------	-------------------

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Evidencia de aprendizaje: Investigación.			
Aspectos para evaluar	Valor	SI	NO
La actividad presentada contiene título, fecha, nombre y grupo.	1		
La redacción es coherente, se evidencia la correcta articulación entre ideas escritas en el documento.	1		
Tiene una extensión mínima de 4 cuartillas solo texto	1		
Los contenidos en la investigación concuerdan a la temática solicitada.	2		
Atiende a los puntos solicitados para el cuerpo de la investigación. (Preguntas a resolver, o puntos importantes como, conceptos, diferencias, características principales, etc.)	3		
Incluye fuentes de consulta serias y bien referenciadas.	1		
Incluye buena caligrafía (tamaño normal o regular a pequeño), de fácil lectura	1		
Observaciones			
La extensión de la investigación hace referencia a la cantidad de palabras, no a la cantidad de hojas o páginas, únicamente texto sin contar las ilustraciones, esquemas y/o gráficas, mismas que son de apoyo y también deben ser incluidas. De tal forma que una investigación de 4 cuartillas puede ocupar hasta 5 páginas de puro texto.			