



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y
Humanidades
Secretaría Académica
Departamento de Educación Física



EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMERO Y SEGUNDO SEMESTRE

GUÍA DE ESTUDIO

Presenta esta guía resuelta el
día de tu examen



2026

*Universidad Nacional Autónoma de
México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y
Humanidades
Secretaría Académica*

Departamento de Educación Física

EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMERO Y SEGUNDO SEMESTRE

Coordinación

**María Esther Izquierdo Alarcón - Plantel Vallejo
Russell G. Cabrera González - Plantel Sur**

Autores

**Luis Manuel Torres González - Plantel Azcapotzalco
Daria Camacho Heredia - Plantel Naucalpan
Francisco Martín Pérez Bravo - Plantel Naucalpan
Yutzil Lucero Teja Labarrios - Plantel Vallejo
Olivia Acevedo Robledo - Plantel Oriente
Carlos de la O Radilla - Plantel Sur**

Russell G. Cabrera González - Edición y Diseño



ÍNDICE

| | Página |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES | 4 |
| UNIDAD I. FORMACIÓN PARA LA CULTURA FÍSICA | 8 |
| 1.1 Educación Física | 9 |
| 1.2 Cultura Física | 11 |
| 1.3. Actividad Física y Deporte | 12 |
| 1.4 Corporeidad | 14 |
| 1.5 Expresión Corporal | 15 |
| 1.6 Valores y Actitudes | 18 |
| Actividad de Autoanálisis | 20 |
| Autoevaluación de los aprendizajes | 22 |
| UNIDAD II FORMACIÓN PARA LA SALUD | 26 |
| 2.1 Salud | 27 |
| 2.2 Factores Protectores | 30 |
| 2.3 Alimentación y Nutrición | 33 |
| 2.4 Descanso | 35 |
| 2.5 Actividad Física y Ejercicio Físico para la salud | 36 |
| 2.6 Factores de riesgo | 39 |
| 2.7 Sedentarismo | 39 |
| 2.8. Obesidad y Sobrepeso | 41 |
| 2.9. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) | 42 |
| 2.10. Adicciones | 43 |
| 2.11. Frecuencia Cardíaca | 45 |
| 2.12. Autocuidado y Prevención | 47 |
| Actividad de Autoanálisis | 49 |
| Autoevaluación de los Aprendizajes | 51 |
| UNIDAD III FORMACIÓN PARA EL DEPORTE | 56 |
| 3.1. El Calentamiento Deportivo | 57 |
| 3.2. El Deporte | 60 |
| 3.3. El Deporte y sus Fundamentos Técnicos | 61 |
| 3.4. El Deporte Formativo | 64 |
| Actividad de Autoanálisis | 68 |
| Autoevaluación de los Aprendizajes | 70 |
| UNIDAD IV. FORMACIÓN PARA LA RECREACIÓN | 75 |
| 4.1. La Recreación y conceptos relacionados | 77 |
| 4.2. El Juego | 78 |
| 4.3. Recreación y Naturaleza | 81 |
| Actividad de Autoanálisis | 84 |
| Autoevaluación de los Aprendizajes. | 86 |
| Hoja de Respuestas | 89 |
| Referencias | 91 |

INTRODUCCIÓN

La presente Guía ha sido elaborada por docentes de Educación Física del CCH, como una herramienta de apoyo y orientación para que te prepares, de manera efectiva para tu examen extraordinario, su objetivo primordial es facilitarte la revisión de las temáticas principales y que adquieras los aprendizajes esenciales para acreditar la asignatura, promoviendo un estudio enfocado y estructurado.

“La asignatura de Educación Física es parte fundamental en la formación integral del alumnado, por medio de un enfoque de la cultura básica con una orientación formativa, humanista y constructivista; busca no sólo el desarrollo físico sino también el fortalecimiento de habilidades, capacidades, destrezas y valores sociales esenciales para la vida” (CCH, 2024. pág. 17). Este enfoque busca impulsar la obtención de una Cultura Física, entendida como el conjunto de conocimientos y valores que promueven la práctica de actividad física sistematizada y adopción de un Estilo de Vida Saludable a través de diversos medios como: el ejercicio, el deporte, la expresión corporal y la recreación.

Esta disciplina del conocimiento en congruencia con el modelo educativo del CCH, trasciende más allá de la ejecución de movimientos o de la práctica deportiva, pretende que adquieras los conocimientos que sustentan la práctica de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables, como un componente **crítico y fundamental** para la toma de decisiones con relación a tu estado de salud actual y futuro.

La evaluación extraordinaria de la asignatura es un proceso de carácter integral que abarca la totalidad del programa de estudio, es decir, las cuatro unidades didácticas: I Formación para la Cultura Física, II Formación para la Salud, III Formación para el Deporte y IV Formación para la Recreación.

El examen valorará los tres tipos de aprendizajes esperados, buscando un equilibrio entre:

- **Aprendizajes Conceptuales (Teoría):** Se evalúa la adquisición y comprensión de los conceptos clave y fundamentos teóricos (cultura física, salud, prevención, deporte, nutrición).
- **Aprendizajes Procedimentales (Habilidades y Destrezas):** Se valora la comprensión para su aplicación práctica, es decir, el desarrollo de habilidades y destrezas (como el diseño de un calentamiento, de un menú para el desayuno, la ejecución de fundamentos deportivos o la toma de indicadores de salud).
- **Aprendizajes Actitudinales (Actitud y Disposición):** Se valora la actitud y disposición hacia la práctica, la participación y la convivencia entre pares, que se refiere a la manifestación de valores como el respeto, la tolerancia, la colaboración, la inclusión y la sana convivencia, a través del planteamiento de casos o dilemas morales.

La estructura de la Guía está organizada por cinco apartados, los cuales corresponden a cada Unidad Didáctica, que se conforma de los siguientes elementos: propósito de la unidad, presentación (conceptos clave y síntesis de aprendizajes), actividades de Aprendizaje Teórico-Prácticas, actividad de autoanálisis y autoevaluación donde se presenta un examen modelo con preguntas que corresponden a las temáticas desarrolladas en esta guía, el resolverlo te da la oportunidad de conocer tu avance.

Asume este reto con compromiso y responsabilidad, recuerda que la constancia y la disciplina son los ejes del éxito académico, prepárate de forma organizada y consciente para presentar tu examen extraordinario de manera exitosa.

INSTRUCCIONES

Para optimizar tu preparación para el examen extraordinario, te recomendamos seguir los siguientes pasos, poniendo en práctica la acción autónoma y la responsabilidad que guían esta evaluación:

1. Organización y Dosificación del Estudio

El programa de estudios está compuesto por cuatro unidades temáticas, para evitar la saturación y asegurar una comprensión profunda, te sugerimos:

- **Dosificación del Tiempo:** Asigna bloques de estudio y distribúyelos equitativamente entre las cuatro unidades, evita concentrar todo el material en los últimos días antes del examen.
- **Consulta de Materiales Clave:** Utiliza esta Guía como orientación, pero complementa tu estudio con:
 - **Apuntes:** Revisa tus resúmenes, esquemas y trabajos elaborados durante el curso.
 - **Lecturas Asignadas:** Repasa el material bibliográfico impreso y digital (archivos en PDF, videos) que se te haya recomendado para cada unidad.
 - **Programa de Estudios Oficial:** Consulta el Programa de Estudios del Departamento de Educación Física vigente, para verificar los propósitos específicos, aprendizajes esperados y contenidos conceptuales de cada unidad.

2. Enfoque Teórico-Práctico (T/P): Aprender a Hacer

La Educación Física se aprende haciendo. La comprensión de los conceptos teóricos se afianza mediante su aplicación práctica.

- Unidad y Aplicación. No solo memorices los conceptos, sino también pon en práctica las actividades físicas y realiza los cálculos y mediciones relacionados con la temática.

3. Revisión Final y Autoevaluación

Una vez cubiertos todos los contenidos por unidad:

- Consolidación de Conceptos Clave: Realiza una última revisión general, enfócate en la definición de términos esenciales, fórmulas o principios teóricos que sustentan la práctica y los hábitos de vida saludable.
- Realización de la Autoevaluación: Es indispensable que realices la Autoevaluación que se incluye al final de esta Guía, esta simulación te permitirá:
 - Evalúa tu nivel de conocimiento.
 - Identificar las áreas que aún requieren refuerzo.
 - Familiarízate con el formato de las preguntas del examen.

Recuerda que la Autoevaluación es un diagnóstico, no el fin; úsala para orientar tu estudio final antes de la fecha de presentación del examen.

Indicaciones técnicas: La presente guía contiene diversos materiales didácticos en distintos formatos, uno de estos formatos es en video. Si tienes problemas para acceder a alguno de ellos, te sugerimos utilizar el navegador Google Chrome®.



UNIDAD I

FORMACIÓN PARA LA CULTURA FÍSICA



UNIDAD I

UNIDAD I. FORMACIÓN PARA LA CULTURA FÍSICA



Propósito de la unidad:

El alumnado comprenderá la importancia de la Cultura Física como agente de proyección cultural y social que promueva la convivencia, a través de los medios de la Educación Física para el desarrollo de la personalidad.

PRESENTACIÓN



Conceptos clave:

En esta primera unidad, se trabajarán temáticas que consideramos son esenciales, las cuales son: **Cultura Física, Educación Física, Actividad Física, Deporte, Corporeidad y Expresión Corporal.**



Síntesis de Aprendizajes:

Al finalizar el trabajo de la unidad, esperamos que puedas comprender y describir los conceptos de Cultura Física, Educación Física, Actividad Física, Deporte, Corporeidad y Expresión Corporal

También que reconozcas la concepción social del cuerpo a través de la Corporeidad y que experimentes actividades físicas para vivenciar el ser, hacer y sentir a través del cuerpo. Para finalmente que reflexiones sobre las actitudes que demostraste durante las actividades realizadas.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE TEÓRICO-PRÁCTICAS



Contextualización

1.1 Educación Física. Para muchas personas aún en la actualidad, incluyendo a estudiantes del CCH; la Educación Física sigue siendo sinónimo de una clase deportiva, ello es un imaginario social que se ha ido construyendo a través de muchas generaciones; sobre todo porque el deporte como medio de la Educación Física es muy utilizado especialmente en la educación de nivel básico, pero el objetivo de la Educación Física no está limitado solamente a este aspecto.

Es importante que conozcas el significado de lo que es en realidad esta disciplina del conocimiento para que comprendas cómo se relaciona con la **Cultura Física**.

Educación Física



La Educación Física es una disciplina pedagógica que tiene por objetivo formar estudiantes críticos y reflexivos en cuanto a la práctica autónoma de ejercicio, deporte y recreación, como medios para crear hábitos que conlleven a una vida más activa y saludable.



UNIDAD I

En definitiva, la Educación Física se puede considerar como una verdadera pedagogía de las acciones motrices de los individuos, su finalidad es la educación y el medio empleado la motricidad, tratándose de una acción que se ejerce sobre los individuos y no sobre los contenidos. En el bien entendido que no es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física (Blázquez, 2006. p.37).



El papel que juega la Educación Física desde un punto de vista social se enmarca no solamente en educar a través de la motricidad, sino en brindar también al estudiantado un espacio inclusivo, de sana convivencia y libre de violencia, en donde pueda desarrollarse y expresarse libremente y en donde se fomenta una Cultura de Paz que traspase la escuela y se manifieste también en el hogar y en la sociedad, así como todos los conocimientos y habilidades adquiridos por el estudiantado.

Esquema 1. Concepto de Educación Física (Cabrera, 2025).

Ya que conoces el concepto de Educación Física, ahora abordaremos el tema de Cultura Física y cómo se relacionan entre ellas.



Contextualización

Desde que el ser humano comenzó a desarrollarse como un ser social, es decir, a vivir y convivir con otros seres humanos, se construyeron un conjunto de características, costumbres y tradiciones que son distintas de una sociedad a otra. Cada una posee un tipo de Cultura que de igual manera difiere de un país a otro; y que está compuesta por distintos elementos que las hacen especiales y únicas. La Cultura Física es parte de ésta misma en el sentido amplio con todo aquello creado por el ser humano en sociedad y que corresponde a todas las dimensiones del ejercicio físico.



Actividades:

1.2 Cultura Física.

Actividad 1. Investigación y Cuadro de Diferencias y Semejanzas.

Temática: Cultura Física.

Instrucciones: Investiga en distintas fuentes de consulta confiables, el significado del concepto de **Cultura Física** y después, escribe en el siguiente cuadro tres diferencias y tres semejanzas entre Cultura Física y Educación Física, de acuerdo con lo que se ha visto hasta el momento.

| | Cultura Física Educación Física |
|---------------|------------------------------------|
| 3 diferencias | |
| 3 semejanzas | |

A continuación, responde con tus palabras lo siguiente:

UNIDAD I

1. ¿Cómo se relaciona la Educación Física con la Cultura Física?

2. ¿Qué papel consideras que juega la Educación Física en la sociedad actual?



Contextualización

1.3. Actividad Física y Deporte.

Como ya se mencionó anteriormente, una de las principales dificultades del alumnado que asiste a clase de Educación Física es que piensa que es una clase deportiva y no logra identificar las diferencias que existen entre estos dos conceptos. Pero antes de abordar estas diferencias, es importante que conozcas otros conceptos.



Esquema 2. Actividad Física y Deporte (Camacho, 2025).

UNIDAD I

El **Deporte** es una actividad física que incluye reglas y es competitiva y se rige por normas. Se divide en deportes individuales y de conjunto, y su finalidad puede ser competitiva o recreativa.



Imagen 1. Alumnos deportistas del CCH (Cabrera, 2025).



Actividades:

Actividad 2. Revisión de Video Interactivo

Temáticas: Educación Física, Actividad Física, Deporte.

Instrucciones: Revisa el video interactivo sobre Introducción a la Educación Física y sus medios (Cabrera, 2024) [VIDEO QUIZ EF MEDIOS](#) y responde las preguntas que aparecen durante su visualización. Para ingresar a la actividad, una vez que hagas clic en la liga, debes presionar el botón “Comenzar”, que aparecerá en la pantalla de inicio del video.



Cierre:

Actividad 3. Escenario.

Temáticas: Educación Física, Cultura Física, Deporte y Actividad Física

Instrucciones: Lee el siguiente escenario y escribe con tus palabras lo que se pide.

Imagina que en casa te pregunta Papá, Mamá u otro familiar, que haces en la clase de “Deportes”. Escribe con tus palabras cómo explicarías las diferencias entre Actividad Física, Educación Física y Deporte; y cómo a través de la Educación Física se puede obtener una Cultura Física.



Contextualización:

1.4 Corporeidad.

Antes de comenzar con este tema, es importante que consideres que no tenemos un cuerpo, somos nuestro cuerpo. ¿Pero qué percepción tienes acerca de él? ¿Cómo los estereotipos sociales pueden afectar esta percepción? ¿Si no pudieras expresarte verbalmente, cómo te comunicarías? Trata de responder estas preguntas de acuerdo con tu vida escolar dentro del CCH.

Los individuos utilizan el cuerpo para transmitir emociones, cultura y valores. El educador físico guía al alumnado en la exploración de su cuerpo como un medio de comunicación y expresión, permitiéndoles comprender cómo sus gestos, posturas y movimientos influyen en la percepción social.



Esquema 3. Corporeidad (Camacho, 2025).



Actividades:

Actividad 4. Revisión de Video Interactivo

Temática: Corporeidad

Instrucciones: Revisa el video interactivo sobre Corporeidad (Delgado, 2024) [VIDEO QUIZ CORPOREIDAD](#) y responde las preguntas que aparecen durante su visualización. Para ingresar a la actividad, después de hacer clic en el link, debes presionar el botón de “Comenzar”, que aparecerá en la pantalla de inicio del video.

1.5. Expresión Corporal.

Actividad 5. Realiza la lectura “Expresión Corporal”

Temática: Expresión Corporal

Instrucciones: Revisa la siguiente lectura [EXPRESIÓN CORPORAL.PDF](#) para identificar las características principales de la Expresión Corporal

Actividad 6. Identifica las diferencias

Temática: Corporeidad y Expresión Corporal

Instrucciones: Ya que realizaste las lecturas anteriores, identifica en la siguiente tabla, con una letra **C** si el texto corresponde a **Corporeidad** y **EC** si corresponde a **Expresión Corporal**.

| Características de la Expresión Corporal y Corporeidad |
|---|
| Son los gestos, posturas, movimientos, ritmo y ubicación en el espacio de tu cuerpo |
| Es la manera natural de vivir |
| Se usa en el baile, clase de educación física y teatro |
| Es una manifestación externa |
| Incluye aspectos físicos, emocionales, sociales y culturales |
| Expresa cómo nos sentimos, cómo nos movemos, nos relacionamos y expresamos |
| Comunicación no verbal a través del cuerpo |

UNIDAD I

| |
|--|
| Es el ser del cuerpo |
| Es el hacer del cuerpo |
| Te permite relacionarte contigo mismo y con el entorno |

Actividad 7. Investigación y collage

Temática: Expresión Corporal como medio de comunicación.

Instrucciones: Investiga en **al menos dos fuentes confiables** (libros, artículos, videos educativos) cómo se manifiesta la expresión corporal en los siguientes ámbitos:

- Vida cotidiana
- Escuela
- Casa
- Deporte
 - Registra **tres ejemplos concretos** por cada ámbito.
 - Elige **dos ámbitos** que consideres más relevantes para ti.
 - Describe **qué emociones y mensajes transmiten las expresiones** que seleccionaste.
 - Reflexiona sobre **cómo influyen la cultura y el contexto social** en esas expresiones.
- **Collage visual**
 - Representa las expresiones corporales seleccionadas mediante imágenes (pueden ser fotografías propias o imágenes libres de derechos).
 - Organiza el collage de forma creativa y clara.
 - Incluye un título y breves descripciones en cada imagen.

UNIDAD I

Construye tu Collage



Cierre:

Actividad 8. Concreción de conocimientos

Temática: Corporeidad y Expresión Corporal

Instrucciones: Explica con tus palabras que relación identificaste entre la **Corporeidad** y la **Expresión Corporal**. Y de qué manera comprendes al cuerpo como un medio de proyección social y cultural.



Contextualización

1.6. Valores y Actitudes. Como se ha podido observar hasta el momento, la Educación Física es una asignatura que atiende las distintas dimensiones del ser humano, y una de ellas es la que se refiere a los valores, a la inclusión, al respeto y a la sana convivencia; para construir espacios libres de violencia y una Cultura de Paz. Lo anterior es un trabajo no solamente del docente, también de cada uno de los miembros del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Los valores son cualidades de hechos y cosas, de las mismas realidades y fenómenos sociales...Se trata de cualidades relativas a la acción y experiencia humanas; en este sentido lo bueno y lo malo son el objeto de un conocimiento valorativo (Sánchez, 2008. p. 19). Los valores universales pueden comprenderse como un conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinados.

Para convivir en paz, dentro y fuera del CCH, además, es importante considerar a la inclusión y el respeto a la diversidad de todo tipo. Según el diccionario de la Real Academia Española (2025), la inclusión se refiere a la acción y efecto de incluir. La inclusión desde el punto de vista educativo tiene que ver con la tarea de identificar y remover barreras, con la presencia, la participación de todo el estudiantado supone un énfasis particular en los grupos de alumnos y alumnas que pueden estar en riesgo de marginalización o exclusión (Echeita, 2007. p. 14). Ahora, desde otra perspectiva, si enseñamos a todos a aceptar la diversidad como algo normal, no será necesario hablar de inclusión sino de convivencia. (*Ideas de Daniel Comín. López, 2021*).



Imagen 2. Cultura de paz (CANVA, 2025).



Cierre:

Actividad 9. Escenario

Temáticas: Valores y Actitudes

Instrucciones: Lee el siguiente escenario y después escribe con tus palabras lo que se pide.

Piensa que te encuentras en la clase de Educación Física y en tu grupo hay compañeros y compañeras diversos. Hay una compañera de origen indígena, hay un compañero con una orientación sexual distinta a la que corresponde su género y una alumna de origen Afromexicano. Gran parte del grupo no se acerca a ellos y no los considera para las actividades físicas en equipo.

Indica con tus palabras, qué acciones realizarías para evitar conductas negativas y tener una sana convivencia.



Imagen 3. Pose (CANVA, 2025).

UNIDAD I

ACTIVIDAD DE AUTOANÁLISIS

Marca con una X el apartado en el que hayas logrado identificar con mayor facilidad los conceptos abordados.

| Indicadores de desempeño | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|-----------|----------|------|-----------|
| | Excelente | Muy bien | Bien | Aceptable |
| Me esforcé por cumplir con las actividades propuestas. | | | | |
| Tengo claras las definiciones de Educación Física y Cultura Física. | | | | |
| Logré identificar las principales diferencias entre Actividad Física, Educación Física y Deporte. | | | | |
| Tengo clara las definiciones de Corporeidad y Expresión Corporal. | | | | |
| Logré identificar las principales diferencias entre Corporeidad y Expresión Corporal | | | | |
| Puedo describir con mis palabras todos los conceptos anteriores. | | | | |
| Comprendo la importancia de la Cultura Física como agente de proyección cultural y social que promueve la convivencia, a través de los medios de la Educación Física. | | | | |

UNIDAD I

Suma los puntos obtenidos y verifica la puntuación alcanzada.

| Puntuación | Nivel alcanzado |
|----------------|---|
| 30 a 35 | ¡Felicidades! Tu esfuerzo y dedicación han sido clave para alcanzar los objetivos planteados. |
| 25 a 29 | ¡Puntuación destacada! Este resultado es el reflejo de tu preparación |
| 20 a 24 | ¡Puntuación buena! Este resultado es el reflejo de tu preparación |
| 15 - 19 | ¡Puedes mejorar! Cada paso es un logro, siempre hay oportunidad de mejorar |
| 14 | ¡Mejora tu desempeño! El camino del aprendizaje nunca se detiene, identifica tus fortalezas. |

AUTOEVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES – UNIDAD I

Reactivo 1 (Cierto/Falso).

Instrucciones: Indica si la afirmación es **Cierta (C)** o **Falsa (F)**.

Afirmación: La Educación Física en el CCH se centra en el ejercicio.

C___ F___

Reactivo 2 (Relacionar columnas).

Instrucciones: Relaciona cada concepto con la definición correcta.

| CONCEPTO CLAVE | DEFINICIÓN |
|---------------------|---|
| 1. Cultura Física | a) Experiencia personal del ser a través del cuerpo y su expresión. |
| 2. Educación Física | b) Actividad física reglamentada y competitiva. |
| 3. Actividad Física | c) Movimiento corporal intencional que implica gasto energético. |
| 4. Deporte | d) Disciplina pedagógica que forma hábitos saludables para toda la vida. |
| 5. Corporeidad | e) Saberes, prácticas y valores relacionados con el cuerpo y el movimiento. |

Opciones de respuesta:

- a) 1 a), 2 d), 3 c), 4 b), 5 e)
- b) 1 a), 2 b), 3 c), 4 d), 5 e)
- c) 1 b), 2 a), 3 d), 4 e), 5 c)
- d) 1 c), 2 d), 3 a), 4 e), 5 b)
- e) 1 e), 2 d), 3 c), 4 b), 5 a)

UNIDAD I

Reactivo 3 (Cierto/Falso).

Afirmación: Caminar 30 minutos para relajarse se considera Educación Física.

C____ F____

Preguntas de Opción Múltiple

Instrucciones: Le con cuidado el cuestionamiento y a continuación selecciona la opción que consideres es la correcta.

Reactivo 4.

Pregunta: ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el concepto de Cultura Física?

- a) Conjunto de reglas que norman la práctica deportiva competitiva.
- b) Disciplina pedagógica que forma hábitos de salud para toda la vida.
- c) Conocimientos, valores y prácticas sobre el cuerpo y la actividad física.
- d) Actividades relacionadas con la educación para el tiempo libre.

Reactivo 5.

Escenario: En tu clase de Educación Física, algunos de tus compañeros excluyen a una alumna por su origen étnico. ¿Desde tu punto de vista, ¿cuál sería la mejor opción para fomentar la inclusión?

- a) Ignorar la situación para evitar conflictos dentro del grupo.
- b) Integrar a la alumna en equipos y promover actividades cooperativas.
- c) Pedir al profesor o profesora que cambie la dinámica sin explicar el motivo.
- d) Organizar actividades competitivas para que todos participen.

Reactivo 6. ¿Qué es la Corporeidad?

- a) Conjunto de conocimientos y actitudes que se relacionan con el cuerpo y el ejercicio
- b) Es la manera de percibir el mundo desde y por nuestro cuerpo, dándole expresión al mismo
- c) Es un conjunto de técnicas de ejercitación física y de relajación que impactan directamente en el cuerpo
- d) Es la capacidad de memorizar y realizar rutinas músico coreográficas y expresarlas corporalmente.

Reactivo 7. ¿Cómo se construye la Corporeidad?

- a) Mediante la influencia del entorno y las experiencias motrices a lo largo del tiempo.
- b) A través del desarrollo de habilidades físicas y corporales, y la práctica constante.
- c) Día con día, gracias al movimiento, el ejercicio y una alimentación equilibrada.
- d) Con la aplicación de normas y hábitos que favorecen la postura y el cuidado corporal.

Reactivo 8. ¿De qué manera se fortalece la Corporeidad?

- a) Mediante la interacción social, el juego y la construcción de vínculos afectivos.
- b) A través de la apropiación del espacio y la expresión corporal en diferentes contextos.
- c) c) Al integrar experiencias motrices con la percepción y conciencia del propio cuerpo.
- d) Con la práctica sistemática de actividades físicas que desarrollan resistencia y coordinación.

Reactivo 9. ¿Cómo se define la expresión corporal?

- a. Conjunto de movimientos corporales que utilizamos de manera cotidiana.
- b. Se refiere a las técnicas de respiración y relajación corporal que nos permite comunicarnos.
- c. Son los gestos, posturas, movimientos, ritmo y ubicación del cuerpo como medios de comunicación.
- d. Es la forma de mejorar nuestra condición física, mental y corporal a través del movimiento.

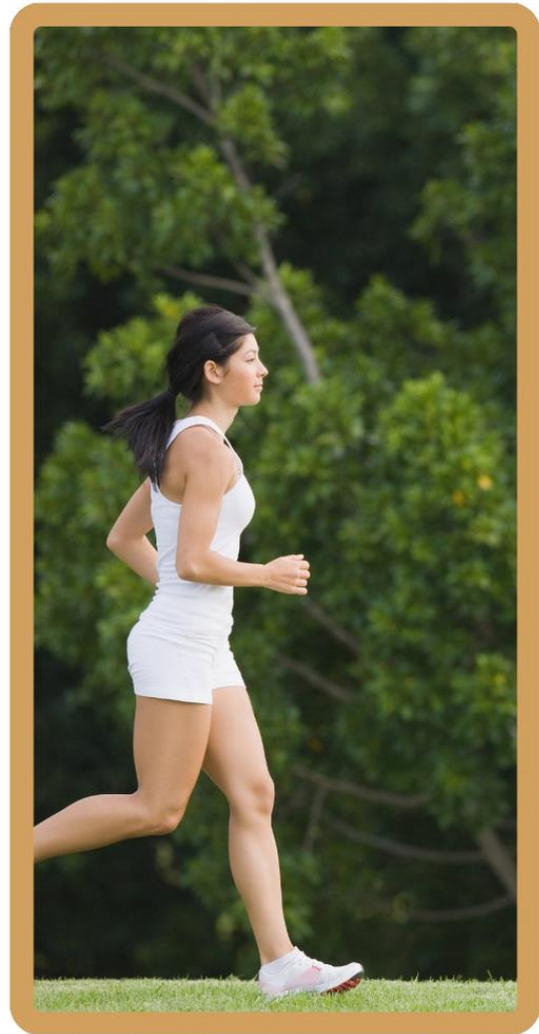
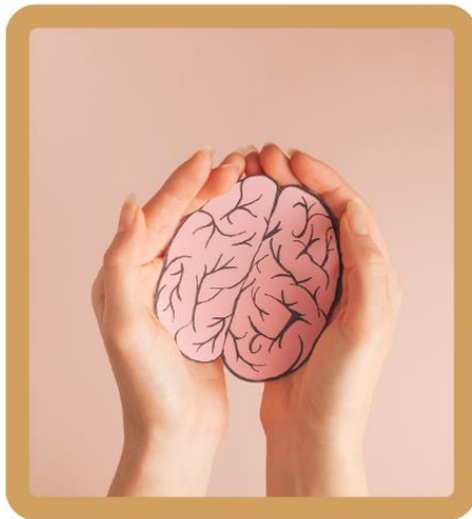
Reactivo 10. ¿Cuál es la finalidad de la expresión corporal?

- a. Mejorar nuestra comunicación y movimiento corporal
- b. Expresar cómo nos sentimos, movemos y nos relacionamos a través del cuerpo
- c. Incrementar mis capacidades físicas y corporales para mejorar la convivencia social.
- d. Es el ser del cuerpo y del movimiento.



UNIDAD II

FORMACIÓN PARA LA SALUD



UNIDAD II

UNIDAD II FORMACIÓN PARA LA SALUD



Propósito de la unidad:

El alumnado comprenderá los beneficios del ejercicio físico y los factores que intervienen en la salud, a través de su práctica sistemática para favorecer un estilo de vida saludable.

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD



Conceptos clave:

En esta unidad, se abordarán conceptos como salud, factores de riesgo, factores protectores, ejercicio físico, condición física, autocuidado y prevención.



Síntesis de Aprendizajes:

Se comprende el concepto de salud y sus dimensiones desde la perspectiva integral de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), se analizan los factores de riesgo y protectores durante la adolescencia, se proponen acciones y hábitos saludables que fortalecen el bienestar y reflexionan sobre la importancia del ejercicio físico como parte fundamental del autocuidado y la prevención.

La Unidad II busca que comprendas la salud bajo el concepto integral de la OMS (bienestar físico, mental y social), la importancia y trascendencia para tu calidad de vida el de adquirir un estilo de vida saludable. Se promueve el ejercicio físico regular sistematizado, la alimentación y el descanso como prácticas de autocuidado y prevención que mejoran la condición física y el bienestar general.

UNIDAD II

Así mismo, esta unidad promueve el análisis sobre los factores protectores y los factores de riesgo (adicciones, sedentarismo) durante la adolescencia, para lograr identificarlos en la cotidianeidad, con el objetivo de brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas y adoptes un estilo de vida activo y saludable.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE TEÓRICO-PRÁCTICAS



Contextualización

2.1 Salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2026) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”. Esta definición reconoce que la salud abarca tres dimensiones principales:

- **Salud física:** se refiere al funcionamiento óptimo del cuerpo, sus sistemas, aparatos y órganos, sin enfermedades, incide en ella los hábitos de alimentación, descanso, higiene, hidratación y la práctica regular de actividad física.
- **Salud mental:** comprende el bienestar emocional, afectivo y espiritual, la capacidad de manejar el estrés, la frustración, expresar y regular las emociones de afrontar y resolver las dificultades de la vida cotidiana.
- **Salud social:** se refiere a la habilidad de interactuar con los demás, de establecer y mantener relaciones de convivencia armónica, en el ámbito escolar, familiar, laboral, social, convivir positivamente y participar activamente en comunidad. (OMS, 2020)

**Actividades:****Actividad 1.** Investigación y cuadro comparativo**Temática.** Salud

Instrucciones. Investiga en la web la definición de salud de diversas fuentes y completa el siguiente cuadro comparativo que contiene tres columnas: Dimensión de salud, características principales y ejemplos de conductas no saludables que identifiques a partir de tu investigación y experiencia.

| DIMENSIÓN DE LA SALUD | CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES | EJEMPLOS DE CONDUCTAS NO SALUDABLES |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Física | | |
| Mental | | |
| Social | | |

Actividad 2. Análisis de caso.**Temática.** Salud.**Instrucciones.** Lee el siguiente caso:

Ricardo en la secundaria fue miembro del equipo de fútbol, era muy participativo en clases, siempre estaba rodeado de amigos, sin embargo, cuando ingresó al CCH, comenzó a jugar y a obsesionarse con videojuegos y eventos (admin abuse)¹ en línea, creó un perfil anónimo y ahí es muy popular. Ahora prefiere pasar todo el

¹ Admin abuse se refiere a situaciones en las que un administrador de un juego o plataforma abusa de sus poderes.

UNIDAD II

tiempo libre conectado, jugando y hablando con personas que no conoce físicamente, solo en la red.

En clases se le dificulta integrarse con sus compañeros, ha notado que no lo integran, no lo eligen en los equipos de trabajo, y sus calificaciones están bajando porque se distrae fácilmente en clase, porque está pendiente de sus notificaciones, cuando intenta interactuar en persona se siente nervioso, ansioso percibe que a sus compañeros no les interesa saber de sus logros y lo “bueno” que es en los videojuegos.

Se siente solo y que nadie lo comprende, aunque tenga "cientos de amigos" virtuales, no se siente cómodo y ya no quiere asistir a clases.



Cierre:

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que Ricardo tiene un estilo de vida saludable? Justifica tu respuesta.

2. ¿Qué ámbito (s) de la salud de Ricardo, identificas se ven afectado (s)?

3. ¿Qué recomendaciones le harías a Ricardo para mejorar su estado de salud?



Contextualización:

2.2 Factores Protectores. Es importante que, durante esta etapa, en la adolescencia, identifiques qué son los factores protectores y los factores de riesgo; estos conceptos te orientarán a tomar decisiones conscientes e informadas sobre tu estilo de vida, con efectos o consecuencias que inciden en tu estado de salud.

Los factores protectores son, aquellos atributos que disminuyen la probabilidad de enfermedad y fortalecen la capacidad de recuperación (resiliencia) de acuerdo con la (OMS, 2023) son condiciones que promueven la salud favoreciendo la adaptación ante la adversidad y disminuyen el riesgo de problemas en la salud.

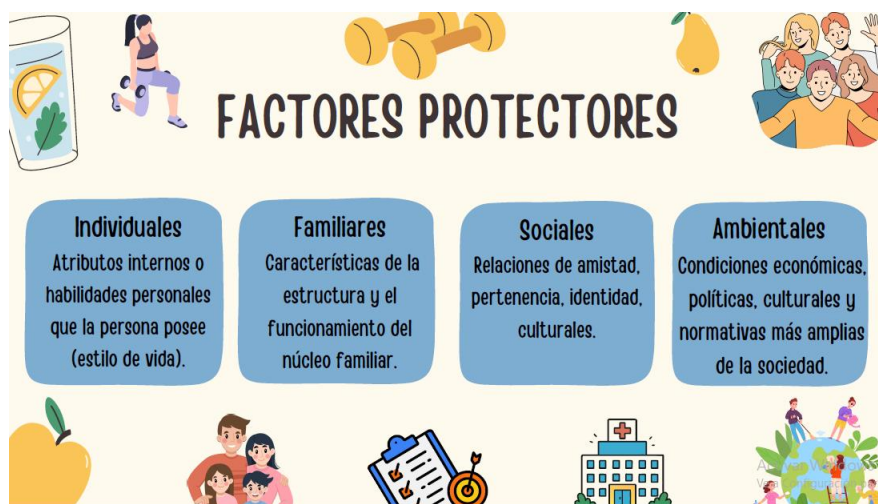
Por lo tanto, estos factores son cualidades personales (como talentos, destrezas, hábitos o recursos) que sirven como una especie de **escudo o defensa**, ayudan a **prevenir** que se desarrollen, se compliquen o surjan problemas de salud, como los trastornos de la conducta alimentaria o la depresión, y al mismo tiempo **fortalecen la capacidad** de la persona para **superar o manejar** situaciones difíciles o complejas.

Por ejemplo, un descanso adecuado (como **dormir bien**) es una herramienta clave que te protege contra los síntomas de problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.

UNIDAD II

Los factores protectores suelen ser una acción contraria u opuesta al factor de riesgo, la cual influye directamente en la disminución paulatina de la posibilidad de desarrollar una afección o enfermedad.

Para una mejor comprensión, utilizamos la siguiente clasificación en el marco de promoción de la salud, (OMS, 1986)



Esquema 4. Factores protectores (Izquierdo, 2025).

En el desarrollo de la clase de Educación Física en el CCH, retomamos primordialmente los factores protectores individuales, sin embargo, es importante que reconozcas la importancia de todos los factores que inciden en tu bienestar.



Esquema 5. Factores protectores individuales (Izquierdo, 2025).

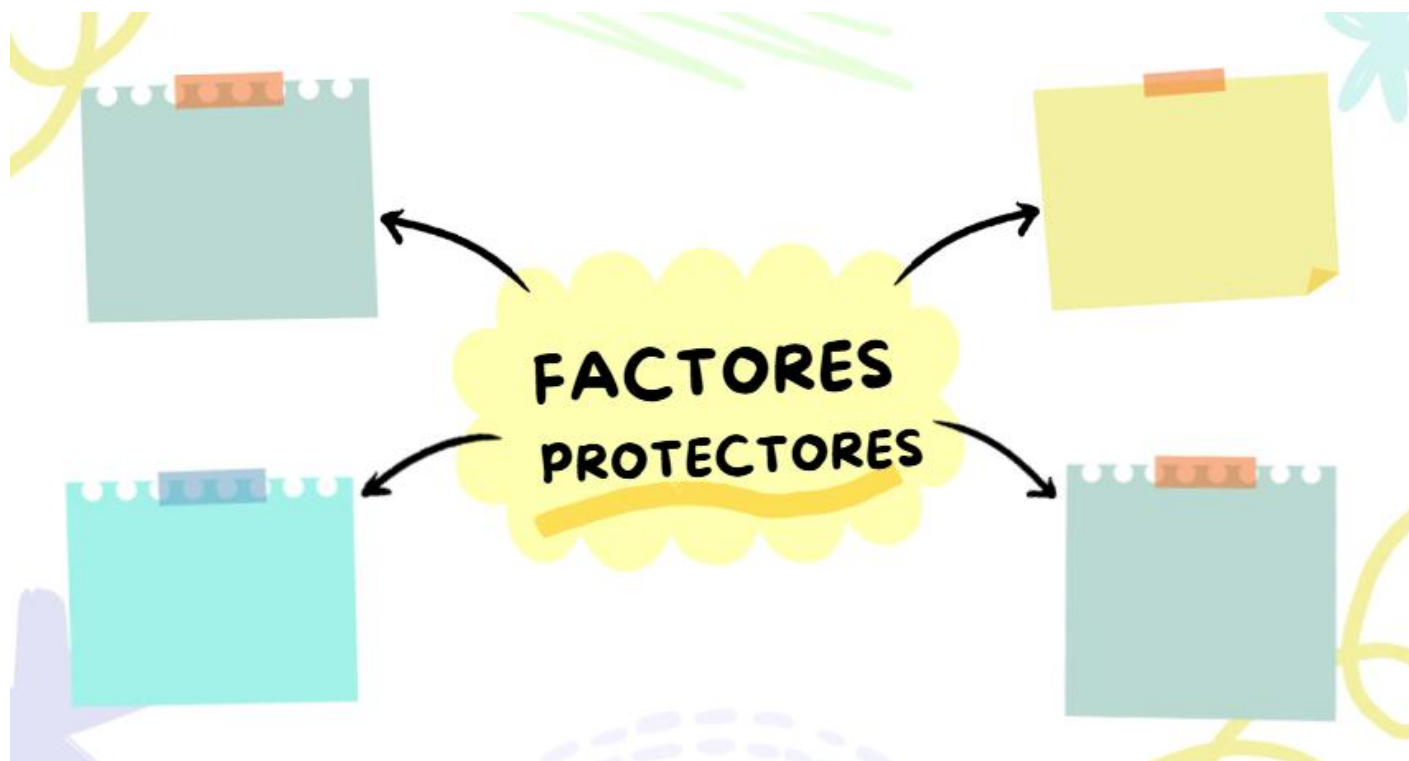


Cierre:

Actividad 3. Mapa Mental

Temática. Factores protectores

Instrucciones. Elabora el siguiente mapa mental que contenga la clasificación de los factores protectores revisados y acciones, hábitos o aptitudes que identifiques que tienes y son tus factores protectores, por ejemplo: “Convivo y juego con mi familia los fines de semana”, esta acción corresponde a la categoría de “Familiares”.



Esquema 6. Mapa mental factores protectores (CANVA, 2025).





Contextualización:

2.3 Alimentación. La **alimentación (acto de comer)** es un **proceso voluntario, consciente y educable** mediante el cual elegimos, preparamos e ingerimos los alimentos. (Gómez y Valenzuela, 2020)

La nutrición es un proceso involuntario, inconsciente y esencialmente bioquímico que inicia con la alimentación, que es la ingesta. (Gómez y Valenzuela, 2020).

Es decir, la alimentación es cuando tú eliges que comer y la cantidad que consumirás, al igual que el momento en que lo consumes, una vez que el alimento ingresa a la boca, al aparato digestivo, inicia la nutrición como si fuera un “laboratorio químico” al interior de tu cuerpo, que procesará los nutrientes, para extraer lo bueno de esos alimentos y mantener su funcionamiento.

Características:

| ALIMENTACIÓN | NUTRICIÓN |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Voluntario: Tú decides <i>qué, cuánto y cuándo</i> comes, interviene la conducta, tu gustos o preferencias. • Educable: Esta influenciada por factores externos como la cultura, la economía, las costumbres y la disponibilidad, • Finalidad: Proveer al cuerpo de la energía (los alimentos) de donde se obtendrán los nutrientes necesarios. | <ul style="list-style-type: none"> • Involuntario: Una vez que se realiza la ingesta, tú no decides si se detiene o continua el proceso. • Bioquímico: Inicia con la ingestión, digestión de los alimentos, absorción, asimilación y la excreción de desechos del metabolismo. • Finalidad: Garantizar que cada célula del cuerpo obtenga la energía y los nutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) que el cuerpo necesita para realizar las funciones vitales. |
|  |  |
| <p>Imagen 4. Comiendo (CANVA, 2025).</p> | <p>Imagen 5. Sistema digestivo (CANVA, 2025).</p> |

UNIDAD II

La adolescencia es una etapa de **crecimiento y desarrollo**, solo superada por el primer año de vida, por ello, una adecuada alimentación y nutrición son indispensables para tu salud presente y futura. Muchas veces, si sientes cansancio se debe a una alimentación no saludable.

Actividad 4: Investigación

Temática: Alimentación y Nutrición

Instrucciones. Investiga 3 características de una alimentación saludable y a continuación, escríbelas.



Cierre:

A continuación, diseña un desayuno, que atienda a la alimentación saludable, enuncia el alimento e identifica a que grupo pertenece:

| # | ALIMENTO | GRUPO DE ALIMENTOS |
|---|----------|--------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

UNIDAD II

2.4 Descanso. En el marco de la Promoción de la Salud (OMS, 2020) el descanso se define como un pilar fundamental y no como una simple ausencia de actividad, es un estado fisiológico y psicológico de reposo que permite al organismo recuperarse y regenerarse. Existen dos tipos de descanso:

Activo es un tipo de reposo que implica realizar **actividad física de muy baja intensidad** después de un esfuerzo físico o mental significativo. El objetivo es facilitar la recuperación sin caer en la inactividad total.

Pasivo implica la **ausencia total o casi total de actividad física y mental**. Es el estado de reposo absoluto que permite la máxima regeneración del cuerpo.

El descanso no se limita al sueño nocturno, aunque este es su componente más específico, también incluye, pequeñas siestas, pausas activas, desconexión digital, ejercicio físico moderado como estiramientos, ejercicios de ventilación, actividades recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) enfatizan que el descanso, la actividad física y la alimentación son tres comportamientos interrelacionados dentro del modelo de movimiento de 24 horas y son esenciales para el bienestar integral.



Actividades:

Actividad 5. Identificar.

Temática. Descanso

Instrucciones. Identifica y escribe a continuación dos actividades que realizas de descanso activo cotidianamente:



Contextualización

2.5. Actividad Física y Ejercicio Físico para la salud. Como observaste en la Unidad I, de acuerdo con el marco de la OMS, la actividad física es: "Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía." (OMS, 2024 párr. 13), mientras el ejercicio físico es una actividad física planeada, estructurada y sistematizada.

Por lo que el concepto de actividad física es cualquier actividad, desde caminar para ir a la escuela, subir escaleras, bailar, hacer labores domésticas o jardinería.

Aunque la OMS no ofrece una definición única para el "Ejercicio Físico", retomamos las principales características que lo definen como una **actividad física**, que es:

1. **Planeada y Estructurada:** Se hace con un propósito claro y tiene un diseño específico (como una rutina de *fitness*).
2. **Repetitiva:** Se practica de forma constante y periódica.
3. **Orientada a un fin:** Su objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.), para mantener o mejorar el estado de salud.









En este tema es importante que comprendas la diferencia entre actividad y ejercicio físico ya que muchas veces suele confundirse.

Actividad 6. Cuadro de Identificación.

Temática. Ejercicio físico.

Instrucciones. Identifica con **A**, las acciones que corresponden a una actividad física y con **E** aquellas que corresponden al ejercicio físico.

UNIDAD II

| IDENTIFICA ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO | | | |
|---|---|---|---|
| Sacar a tu mascota a dar un paseo |  | Ir a comprar las tortillas en bicicleta |  |
| Correr diariamente 3 km |  | Asistir al entrenamiento de fútbol de lunes a viernes de 4 a 6 para jugar los fines de semana |  |
| Subir escaleras |  | Participar en carreras de 5 o 10 km cada vez que te invitan tus amigos |  |
| Jugar Basquetbol cada domingo |  | Asistir al gimnasio 4 días a la semana, dos horas en promedio |  |

Esquema 7. Actividad Física y Ejercicio (Izquierdo, 2025).



Cierre:

Actividad 7. Revisión de video y análisis de miniguía

Temática. Ejercicio físico y salud

Instrucciones. La práctica del ejercicio físico genera beneficios en varios aspectos de la persona, a continuación, observa el siguiente video. Actividad física y su relación con la salud y el cerebro, (Ortega, 2016)

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD Y EL CEREBRO

y revisa la Mini guía de Ejercicio Físico que encontrarás en la siguiente liga

[MINIGUIAS EJERCICIO FÍSICO](#) para identificar los principales beneficios de la práctica sistemática del ejercicio y regístralos en el siguiente esquema:

| BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|----------|
| FÍSICOS | COGNITIVOS | EMOCIONALES | SOCIALES |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Esquema 8. Beneficios del Ejercicio Físico (CANVA, 2025).



Imagen 6. Preparación para el ejercicio físico (CANVA, 2025).



Contextualización

2.6. Factores de Riesgo. Un factor de riesgo es cualquier característica o exposición individual que aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad (OMS, 2023). Existen diversas clasificaciones, sin embargo, planteamos la siguiente en el marco de la promoción de la salud de acuerdo con la OMS.

Los principales factores de riesgo durante la adolescencia son:



Esquema 9. Factores de Riesgo (Izquierdo, 2025).

2.7. Sedentarismo. El sedentarismo se refiere a cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía de 1.5 METs o menos, realizado en una posición sentada o reclinada (OMS, 2020). El término "MET" son las siglas de Metabolic Equivalent of Task. Un MET es el gasto energético de un individuo en reposo). Es un estado largo o frecuente de una persona en inactividad, dedicado a actividades pasivas (pantallas, estudio) con un bajo gasto energético, esto reduce la capacidad cardiovascular y muscular, deteriora las funciones fisiológicas y motrices del organismo.

UNIDAD II

El sedentarismo no es solo la ausencia de ejercicio físico sistematizado (como ir al gimnasio); es el tiempo que pasamos inactivos y con un consumo de energía mínima, esto incluye actividades como:

- Usar la computadora o el celular por periodos largos.
- Ver televisión o videojuegos.
- Estar sentado durante clases extensas o durante el transporte.

La conducta sedentaria se considera un factor de riesgo principal e independiente para la salud, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas (como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares), sin importar que la persona realice ejercicio físico en otros momentos del día (OPS, 2020).

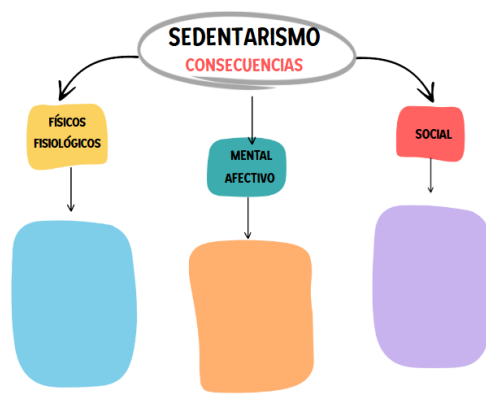


Cierre:

Actividad 8. Investigación y mapa mental.

Temática. Factores de riesgo y Sedentarismo.

Instrucciones. Investiga en fuentes confiables, los efectos del sedentarismo en el organismo en los aspectos físicos/fisiológico, mental/afectivo y social, y las enfermedades que puede ocasionar, después, realiza un mapa mental con la información obtenida, donde se visualicen causas y efectos.



Esquema 10. Mapa Sedentarismo y sus consecuencias (CANVA; 2025).



Contextualización:

2.8. Obesidad y Sobrepeso. La obesidad y el sobrepeso son condiciones de salud que se definen por la acumulación excesiva y anormal de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud. Son el resultado de un desequilibrio energético prolongado donde el consumo de calorías es mayor que el gasto calórico (OMS, 2020),

El sobrepeso y la obesidad son el resultado de una interacción de múltiples factores, como la herencia genética, los procesos metabólicos u hormonales, el estilo de vida (tensión emocional, estrés, mala calidad del sueño), la falta de ejercicio regular, el consumo de una alimentación desequilibrada, y el entorno juega un papel crucial, pues vivir en un medio "obesogénico" son las principales causas de esta condición.



Actividades:

Actividad 9. Revisión de video y reflexión.

Temática: Obesidad y sobrepeso:

Instrucciones. Observa el siguiente video Ambiente Obesogénico/Vigila el entorno en el que vives [AMBIENTE OBESOGÉNICO I](#) (Longevity, 2023) , identifica al menos dos características de un ambiente "obesogénico" y escribe una reflexión si en tu contexto existen estas características y justifica tu respuesta:



Contextualización:

2.9. Trastornos de la Conducta Alimentaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) describe los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como afecciones mentales serias y complicadas que se manifiestan a través de patrones de alimentación marcadamente anómalos y una visión distorsionada del propio cuerpo.

Los principales TCA durante la adolescencia son: la bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, trastorno por atracón y la vigorexia.

A continuación, en la siguiente liga podrás observar una infografía con sus características. [INFOGRAFÍA TCA](#)



Cierre:

Actividad 10. Análisis de caso.

Temática. Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA):

Instrucciones. Lee el siguiente caso y responde lo solicitado.

Sofía y Diego son estudiantes de sexto semestre del CCH, ambos se esfuerzan por obtener un lugar en la carrera de Medicina en Ciudad Universitaria y sienten una inmensa presión por mantener un promedio perfecto. A pesar de sus excelentes calificaciones, ambos han desarrollado una relación complicada con la comida como respuesta al estrés:

- Sofía está obsesionada con el control absoluto, ha eliminado de su dieta varios grupos de alimentos y pasa horas en el gimnasio, incluso cuando está agotada o enferma, sus compañeros han notado su extrema delgadez y su constante negativa para comer.

UNIDAD II

- Diego, por su parte, se siente abrumado por el estrés, por las noches, después de estudiar, sufre de episodios incontrolables de ingesta masiva de comida en secreto, después siente una enorme culpa, para solucionarlo y se provoca el vómito o toma laxantes. Aunque su peso es aparentemente normal o solo ligeramente superior.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de TCA identificas en Sofía y cuál en Diego? ¿En qué se diferencian sus patrones de conducta?



Contextualización:

2.10. Adicciones. ¿Qué es una adicción?

La adicción es “el consumo constante y repetitivo de una o varias drogas, lo que genera en la persona un deseo intenso y persistente por seguir consumiéndolas” (OMS, 2012 pág. 23). La característica central de la adicción es la gran dificultad para detener o modificar este consumo. Esto sucede porque la sustancia provoca sensaciones placenteras o se asocia a momentos agradables, creando una poderosa motivación emocional que impulsa a la persona a buscar esos efectos nuevamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS,) publicó en junio del 2018 la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), en la que integró y definió la adicción a los videojuegos como un trastorno de salud mental.

¿Qué es una droga?

Una droga” provoca un cambio en el funcionamiento normal del sistema nervioso central (SNC) y del cuerpo, tiene el potencial de generar dependencia”, (OMS, 2012

UNIDAD II

pág. 16) llevando a la persona a buscar consumirla de nuevo debido a los efectos que experimentó.



Imagen 7. Adicciones (CANVA, 2025).



Actividad:

Actividad 11. Cuadro de mitos y realidades.

Temática. Adicciones.

Instrucciones. De acuerdo con lo que investigaste y leíste, identifica de las siguientes frases si se refieren a un mito o una realidad y completa la tabla.

| FRASE | MITO | REALIDAD |
|---|------|----------|
| Hay gente que sabe beber y no se emborracha, aun después de muchas copas | | |
| El alcohol tomado con bebidas energizantes no se sube | | |
| El consumo repetitivo de la droga crea un circuito de recompensa en el cerebro, haciendo que ya no se pueda sentir placer sin ella. | | |
| La marihuana no hace daño porque es natural; es peor el tabaco | | |
| Sólo los niños de la calle consumen inhalables. | | |
| La memoria y la toma de decisiones se ven afectadas, cuando se consume cualquier tipo de droga. | | |
| El éxtasis, tachas, píldora del amor, brownies mágicos, son menos peligrosos, solo son para pasar el rato. | | |

**Contextualización:**

2.11. Frecuencia Cardíaca. La frecuencia cardíaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae o late por minuto, se mide en latidos por minuto (lpm). (López y Fernández, 2017). Piensa en tu corazón como una bomba eficiente que está trabajando constantemente para llevar sangre, oxígeno y nutrientes a todo tu cuerpo.

La toma de frecuencia se puede realizar con distintos dispositivos como pulsioxímetros, estetoscopios, pulsómetros, relojes digitales inteligentes o manualmente. En la clase de Educación Física la FC se toma de forma manual, conocer tu FC es importante ya que te permite controlar la intensidad del ejercicio durante un trabajo cardiovascular para generar beneficios a la salud, además, es un indicador de tu condición física.





**Actividades:**

Actividad 13. Investigación de características.

Temática. Frecuencia cardíaca

Instrucciones. Investiga los tipos y características de frecuencia cardíaca que existen según su medición, frecuencia cardíaca en reposo (FCR), en esfuerzo (FCE), en recuperación (FCr) y la frecuencia cardíaca máxima (FCM) y completa la siguiente tabla comparativa.

UNIDAD II

| FRECUENCIA CARDIACA | CARACTERISTICAS |
|---|--|
| Frecuencia Cardíaca en Reposo  | |
| Frecuencia Cardíaca de Esfuerzo  | |
|  Frecuencia Cardíaca Máxima | Número máximo de latidos que puede alcanzar el corazón durante un minuto sometido a un esfuerzo, se utiliza la fórmula de Astrand para obtenerla que es: $220 - \text{edad}$. |
|  Frecuencia Cardíaca en Recuperación | Es la toma de la FC en el cambio adaptativo posterior al esfuerzo, deberá favorecer la recuperación (se toma 1, 2 o 3 minutos después de la actividad física). |

Esquema 12. Frecuencias cardíacas (Izquierdo, 2025).



Cierre:

Actividad 14. Revisión de video y actividad práctica.

Tema. Toma y registro de frecuencias cardíacas.

Instrucciones. Observa el siguiente video ¿Cómo tomar la frecuencia cardíaca? (Rodríguez, 2021) [¿CÓMO TOMAR LA FC?](#), después, obtén tu frecuencia cardíaca en sus 4 momentos y regístrala en el siguiente formato, es importante que tengas un cronometro a la mano o puedes utilizar tu teléfono celular.

UNIDAD II

| FC | INSTRUCCIONES | RESULTADO |
|---------------------|---|-----------|
| Reposo | Al despertarte, identifica tu pulso carotídeo, tómala durante 15 segundo y multiplica por 4 | |
| Esfuerzo | Realiza 15 sentadillas y 15 saltos abriendo y cerrando las piernas en coordinación con las manos, en cuanto termines identifica tu pulso carotídeo, tómallo durante 15 segundo y multiplica por 4 | |
| Recuperación | Después de terminar el ejercicio de sentadillas y saltos, deja pasar un minuto para hacer el registro de esta toma, identifica tu pulso carotídeo, tómala durante 15 segundo y multiplica por 4 | |
| Máxima | A través de la fórmula de Astrand, obtenla restando a 220 tu edad. | |



Contextualización:

2.12. Autocuidado y Prevención. El autocuidado y la prevención son temáticas que se relacionan con los principales propósitos de la materia de Educación Física en el Colegio, los cuidados de la salud son preventivos a través de hábitos y estilos de vida saludables.

El tomar decisiones informadas sobre tu estilo de vida, como: la higiene personal, realizar actividad física, revisiones preventivas y periódicas médicas, alimentación nutritiva, descanso, cuidado de la salud mental y emocional, reduce los factores de riesgo y previene enfermedades y/o afecciones que pueden afectar tu salud.



Actividades:

Actividad 15. Lectura y listado de actividades.

Temática. Autocuidado y prevención.

Instrucciones. Podrás fortalecer los conceptos de autocuidado y salud a través de la lectura del Manual de Autocuidado para identificar la clasificación y las definiciones en [MANUAL DE AUTOCUIDADO](#)



Cierre:

Después de la lectura, realiza una lista de actividades que benefician tu autocuidado y prevención, así como las que no, reflexiona qué puedes hacer para mantener y mejorar tu salud.

| AUTOCUIDADO | ¿QUÉ HAGO? | ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA CUDARME? |
|-------------|------------|------------------------------------|
| Física | | |
| Emocional | | |
| Cognitivo | | |
| Social | | |
| Espiritual | | |

UNIDAD II

ACTIVIDAD DE AUTOANÁLISIS

Marca con una X el apartado en el que hayas logrado identificar con mayor facilidad los conceptos abordados.

| Indicadores de desempeño | 5 Excelente | 4 Muy bien | 3 Bien | 2 Aceptable |
|--|----------------|---------------|-----------|----------------|
| Realice las actividades propuestas. | | | | |
| Tengo claras las definiciones de salud, factores protectores, factores de riesgo, ejercicio físico. | | | | |
| Logré identificar las principales diferencias entre alimentación y nutrición. | | | | |
| Comprendo las definiciones de actividad física y ejercicio físico. | | | | |
| Identifico las principales diferencias entre los factores de riesgo y los factores protectores. | | | | |
| Describo con mis palabras todos los conceptos anteriores. | | | | |
| Comprendo la importancia de la prevención y el autocuidado, así como el tener un estilo de vida saludable y practicar ejercicio físico sistematizado para tomar decisiones informadas. | | | | |

UNIDAD II

Suma los puntos obtenidos y verifica la puntuación alcanzada.

| Puntuación | Nivel alcanzado |
|----------------|---|
| 30 a 35 | ¡Felicidades! Tu esfuerzo y dedicación han sido clave para alcanzar los objetivos planteados. |
| 25 a 29 | ¡Puntuación destacada! Este resultado es el reflejo de tu preparación |
| 20 a 24 | ¡Puntuación buena! Este resultado es el reflejo de tu preparación |
| 15 - 19 | ¡Puedes mejorar! Cada paso es un logro, siempre hay oportunidad de mejorar |
| 14 | ¡Mejora tu desempeño! El camino del aprendizaje nunca se detiene, identifica tus fortalezas. |

AUTOEVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES – UNIDAD II

Instrucciones: Lee con cuidado las siguientes preguntas y contesta lo que se pide.

11. ¿Cuál es la definición de salud que va más allá de la simple ausencia de enfermedad?
- a) Un estado de completo bienestar físico, mental y social.
 - b) Un estado de bienestar por la práctica de ejercicio físico.
 - c) El estado de equilibrio entre calorías consumidas y calorías gastadas.
 - d) La ausencia de factores de riesgo como el sedentarismo y las adicciones.
12. ¿Cuál de los siguientes conceptos se refiere al proceso **consciente y voluntario** de seleccionar, preparar e ingerir alimentos, que está influenciado por factores culturales y sociales?
- a) Dietética
 - b) Alimentación
 - c) Nutrición
 - d) Digestión
13. El sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud multicausales, sin embargo, ¿Cuál de los siguientes factores incide en este desequilibrio?
- a) La actividad física y el uso de la computadora por periodos largos
 - b) El gasto calórico es mayor que el consumo de calorías.
 - c) Un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y el descanso.
 - d) El consumo de calorías es mayor que el gasto calórico.

UNIDAD II

14. Lee detalladamente las siguientes columnas y relacionalas

| Columna A (Trastorno) | | Columna B (Descripción) |
|--------------------------|--|---|
| 1. Anorexia Nerviosa | | a) Presencia recurrente a ingerir grandes cantidades de alimento en un corto tiempo, sin conductas compensatorias, generando malestar. |
| 2. Bulimia Nerviosa | | b) Miedo intenso a subir de peso y restricción energética severa que lleva a un peso corporal peligrosamente bajo. |
| 3. Trastorno por atracón | | c) La distorsión de la imagen corporal, es el síntoma principal, la persona se percibe pequeña y débil, lo que genera una ansiedad significativa y un malestar profundo que hace que se obsesione con el ejercicio extremos |
| 4. Vigorexia | | d) Es un trastorno grave y complejo que se distingue principalmente por un ciclo de atracones seguidos de conductas compensatorias como el vómito inducido o uso de laxantes para evitar la ganancia de peso. |

Selecciona la respuesta correcta:

- a) 1 a), 2 c), 3 d) y 4 b)
- b) 1 b), 2 d), 3 a) y 4 c)
- c) 1 c), 2 a), 3 b) y 4 d)
- d) 1 d), 2 b), 3 c) y 4 a)

15. Lee el siguiente caso y después contesta la pregunta.

Elena es una alumna destacada de segundo semestre en el CCH, proviene de una familia unida donde sus padres mantienen constante comunicación con ella, promueven su autonomía responsable, actualmente participa en el equipo de voleibol del plantel, lo que le exige disciplina física, pero también le proporciona un gran grupo de amistades.

Sin embargo, Elena ha empezado a experimentar una fuerte presión, tras abrir una cuenta pública en una red social muy popular, ha estado expuesta a constantes publicaciones de *influencers* sobre dietas restrictivas extremas, a pesar de que su entrenador le enfatiza la importancia de una nutrición variada para su rendimiento,

UNIDAD II

ha desarrollado la creencia de que debe ser "perfecta" y ha adoptado una actitud perfeccionista y autocrítica hacia sus calificaciones y su cuerpo.

Su nueva rutina incluye saltarse el desayuno para "compensar" una comida abundante de la noche anterior, ha optado por fumar porque vio en el internet que eso ayuda a bajar de peso, y por si fuera poco abandono el equipo de voleibol.

¿Qué factores protectores identificas en este caso?

- a) Comunicación familiar, exposición a redes sociales, grupo de amigos, practica de deporte.
- b) Tiene disciplina, obtiene buenas calificaciones, su entrenador la estima y orienta.
- c) Cuenta con apoyo emocional familiar y con amistades, tiene autonomía, practica de deporte, tiene orientación nutricional del entrenador.
- d) Sigue dietas restrictivas, es perfeccionista, la presión que experimenta es pasajera tiene muchos amigos.
- e) Realiza deporte, sigue una dieta restrictiva, cuenta con participación en redes sociales.

16. De acuerdo con lo revisado en esta unidad, lee el siguiente párrafo y completa las ideas.

La _____ subraya que la adolescencia (generalmente entre los 10 y 19 años) es una etapa crítica de transición en la que se alcanza la madurez física, _____, emocional y social, atender la salud a través del autocuidado y la _____ en esta etapa es crucial porque sienta las bases de la vida adulta, por lo que los _____ de _____ saludables inciden en el _____.

Selecciona la respuesta correcta:

- a) Salud, psicológica, reflexión consciente, estudiantes, CCH, desarrollo del País.
- b) Promoción de la Salud, académica, formación, hábitos, vida, crecimiento.
- c) Prevención, sexual, responsabilidad, aspectos, autocuidado, alcance de logros.
- d) Organización Mundial de la Salud, cognitiva, prevención, estilos, vida, bienestar integral

UNIDAD II

17. ¿Qué tipos de frecuencia cardíaca existen según su medición?

- a) Normal, taquicardia y arritmia
- b) Arritmia, basal, normal y máxima
- c) Reposo, de esfuerzo, máxima y de recuperación
- d) Máxima, normal y de recuperación

18. Ordena las acciones para realizar la toma de frecuencia cardíaca carotídea y selecciona la respuesta correcta.

| |
|--|
| a) Multiplicar el número de pulsaciones por 4 y obtener el resultado |
| b) Conteo de pulsaciones durante 15 segundos |
| c) Colocar dedos índice y medio en el cuello, cerca de la tráquea |
| d) Comparar el resultado con las tablas de frecuencia cardíaca |
| e) Identificar las pulsaciones |

a) a), b), c), d), e)

b) c), e), b), a), d)

c) b), d), c), a), e)

d) e), d), c), a), b)

19. De acuerdo con la OMS, es un tipo de actividad física, planificada, estructurada, repetitiva y que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

- a) Deportiva
- b) Fitness
- c) Ejercicio Físico
- d) Tabata

UNIDAD II

20. Lee detalladamente las siguientes columnas y relacionalas

| Columna A | | Columna B |
|---------------------|--|---|
| 1. Actividad Física | | a. Es un proceso bioquímico que permite que el cuerpo utilice los alimentos como energía para mantener la vida, promover el crecimiento y realizar las funciones vitales. |
| 2. Nutrición | | b. Es un factor de riesgo que se caracteriza por un comportamiento que involucra muy poco o nulo gasto energético. |
| 3. Descanso | | c. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía superior al nivel de reposo. |
| 4. Sedentarismo | | d. Conjunto de acciones intencionales de forma activa para promover, mantener o restaurar su propia salud y bienestar en todas sus dimensiones: física, mental, emocional y social. |
| 5. Autocuidado | | e. Es un estado biológico y psicológico fundamental que se define como la interrupción temporal de la actividad física o mental que requiere esfuerzo, con el objetivo de recuperar la energía, reparar el organismo y restablecer el equilibrio emocional y cognitivo. |

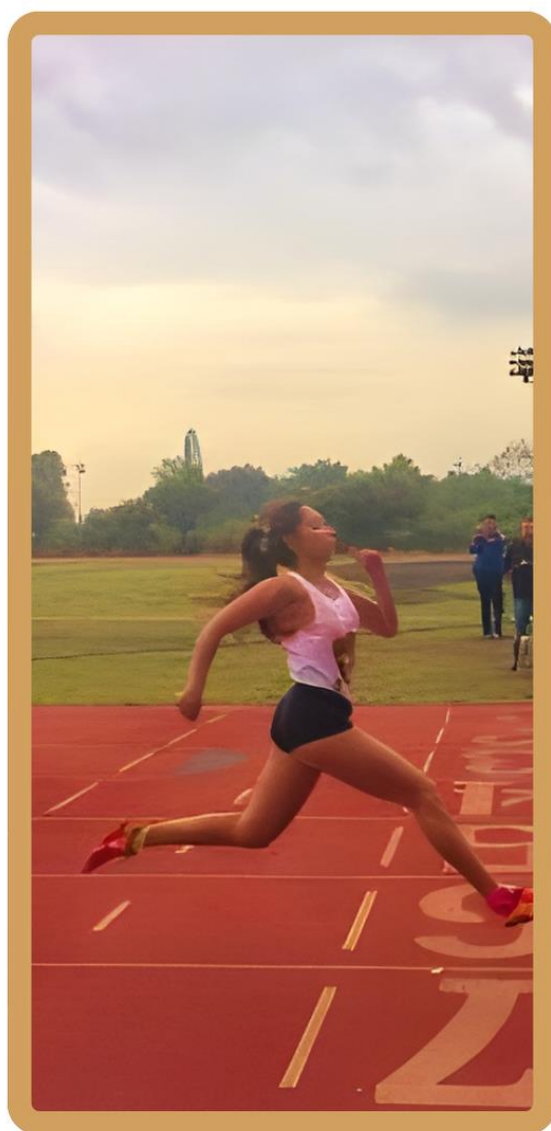
Selecciona la respuesta correcta:

- a) 1 a), 2 d), 3 c), 4 b) y 5 e)
- b) 1 e), 2 d), 3 a), 4 c) y 5 b)
- c) 1 c), 2 a), 3 e), 4 b) y 5 d)
- d) 1 d), 2 e), 3 b), 4 a) y 5 c)



UNIDAD III

FORMACIÓN PARA EL DEPORTE



UNIDAD III FORMACIÓN PARA EL DEPORTE



Propósito de la unidad:

El alumnado reconocerá los beneficios que proporcionan las diferentes disciplinas deportivas individuales y de conjunto por medio de su práctica para favorecer la identidad universitaria, así como las habilidades, destrezas, actitudes y valores en su vida cotidiana.

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD



Conceptos clave:

En esta unidad se trabajarán los conceptos de calentamiento físico general, deporte, fundamentos técnicos de los deportes (basquetbol, voleibol, futbol, gimnasia y atletismo) y valores que promuevan actitudes de respeto, colaboración, tolerancia, juego limpio e inclusión.



Síntesis de Aprendizajes:

Al terminar el trabajo de esta unidad, es importante que comprendas que el calentamiento físico general constituye un aspecto esencial en toda práctica deportiva, pues permite identificar y utilizar ejercicios básicos que preparan al cuerpo, garantizando seguridad y eficiencia. Asimismo, es necesario que recuerdes el concepto de deporte, además de conocer los fundamentos técnicos que resultan clave para reconocer su impacto en el desarrollo integral de las personas. En este sentido, se busca que te familiarices con las técnicas básicas de disciplinas como el futbol, el basquetbol, el voleibol, el atletismo y la gimnasia, para fortalecer tanto las habilidades motrices como la apreciación de cada actividad.

Mediante la práctica deportiva se promueven espacios ideales para la formación en valores y actitudes como: el respeto, la colaboración, la tolerancia, el juego limpio y la inclusión; principios que contribuyen al fomento de una sana convivencia entre las personas.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE TEÓRICO-PRÁCTICAS



Contextualización

3.1. El Calentamiento Deportivo. Para el desarrollo integral del ser humano el deporte es una de las actividades más importantes, en virtud de que contribuye a su bienestar, mental, físico y social. Realizar deporte de manera cotidiana favorece en la mejora de la salud cardiovascular, la coordinación, la fuerza y la resistencia; sin olvidar el fomento de valores como el trabajo en equipo y la superación personal. Para lograr todos estos beneficios y prevenir lesiones, es primordial realizar un correcto calentamiento físico general antes de iniciar cualquier práctica deportiva o ejercicio físico intenso.

El objetivo del calentamiento físico general consiste en la preparación progresiva del organismo para el esfuerzo, elevando la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, permitiendo la correcta activación de los músculos y lubricación de las articulaciones; además de favorecer la disposición mental del deportista. El calentamiento físico general está indicado antes de cualquier tipo de actividad o ejercicio físico (Costa, 2009, p10).

Generalmente, se divide en tres etapas principales: el calentamiento general, que incluye ejercicios suaves como trotar o mover las articulaciones; el calentamiento específico, que se enfoca en los grupos musculares y movimientos propios del deporte a practicar; y el estiramiento, que busca mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones musculares. Entre los ejercicios más comunes se encuentran los saltos, desplazamientos, rotaciones articulares, flexiones, estiramientos y pequeños juegos dinámicos.



Imagen 8. Alumna deportista del CCH (Cabrera, 2025).



Actividades:

Actividad 1. Elaboración de un mapa conceptual.

Temáticas: Calentamiento general y deportivo.

Instrucciones: Revisa el siguiente documento, específicamente la información referente al “calentamiento” (páginas 9 a la 11) disponible en [SUPLEMENTO EF](#) (Juárez, 2020).

Después, identifica la siguiente información:

- a. Importancia de realizar un calentamiento físico deportivo.
- b. Fases del calentamiento físico deportivo.

Luego, elabora un mapa conceptual sobre el calentamiento físico deportivo considerando los siguientes elementos:

1. Idea central – calentamiento.
2. Ideas secundarias - fases del calentamiento.
3. Ejemplos - ejercicios particulares para cada fase.
4. Conectores – palabras clave que guíen la información.

Espacio para el Mapa Conceptual

UNIDAD III

Consulta los siguientes videos que te ayudarán a profundizar en el tema:

1. ¿Qué es el calentamiento y cuál es su importancia?
 - a. [EL CALENTAMIENTO Y SU IMPORTANCIA](#) (Educación Física Internacional, 2021).
2. Calentamiento físico – deportivo en educación física.
 - a. [CALENTAMIENTO EN 5 MINUTOS](#) (Educación Física Online, 2020).



Cierre:

Resuelve la siguiente actividad de destreza mental para valorar tus conocimientos adquiridos sobre el calentamiento físico deportivo [RELACIÓN DE COLUMNAS](#)

A continuación, elabora una reflexión personal en la que expreses, ¿por qué consideras importante realizar un calentamiento antes de hacer ejercicio físico o practicar un deporte?



Contextualización

3.2. El Deporte. El deporte es una actividad fundamental en la experiencia humana, trascendiendo el simple ejercicio físico para convertirse en una poderosa herramienta de desarrollo integral, tanto personal como social. Es un conjunto de actividades físicas, frecuentemente de naturaleza competitiva, que se rigen por un reglamento.

El termino **Deporte** es con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinantes y complejos (Paredes, 2002).

Una de las principales clasificaciones del deporte se da en función del número de participantes y el modo de interacción: deportes individuales y de conjunto.

El deporte ofrece una variedad de beneficios que impactan positivamente en la calidad de vida del ser humano. Favorece la prevención de enfermedades de tipo crónico, mejora el sistema cardiovascular y contribuye al mantenimiento de un peso corporal saludable. Mediante la práctica de un deporte, el estrés y la ansiedad se reducen notablemente. El estado de ánimo mejora, la autoestima se incrementa y se fomenta la disciplina y la constancia. Particularmente en los deportes de conjunto se promueven valores como el respeto al oponente, la solidaridad, la comunicación para la toma de decisiones y la capacidad de liderazgo.

Para la Educación Física, el deporte se centra en la enseñanza de los fundamentos técnicos (conjunto de habilidades motrices que permiten realizar movimientos de forma segura, eficiente y eficaz). Los fundamentos técnicos son habilidades motrices básicas como: correr, golpear, lanzar, saltar, botar, etc. aplicadas al contexto particular de un deporte en específico.



Actividades:

3.3 El Deporte y sus Fundamentos Técnicos.

Actividad 2. Elaboración de un cuadro descriptivo.

Temáticas: El deporte y sus fundamentos técnicos

Instrucciones: Revisa los siguientes videos referentes a los fundamentos y elementos técnicos básicos de los siguientes deportes:

- **Voleibol.**
 - [FUNDAMENTOS TÉCNICOS VOLEIBOL](#) (Dicas Educación Física, 2021)
- **Basquetbol.**
 - [FUNDAMENTOS TÉCNICOS BALONCESTO](#) (Baque, 2015).
- **Futbol.**
 - [FUNDAMENTOS TÉCNICOS FUTBOL](#) (Velázquez, 2023).
- **Atletismo.**
 - [TÉCNICA DE CARRERA ATLETISMO](#) (ProAm Training, 2021).

Gimnasia.

[ELEMENTOS TÉCNICOS GIMNASIA](#) (Rodríguez, 2024).

Después, identifica la siguiente información:

- a. Fundamentos técnicos de los deportes de conjunto (voleibol, basquetbol y futbol).
- b. Elementos técnicos clave de la carrera en el atletismo.
- c. Elementos técnicos básicos de la gimnasia.

UNIDAD III

A continuación, elabora un cuadro descriptivo con la información seleccionada.

| FUNDAMENTOS TÉCNICOS | | | ELEMENTOS TÉCNICOS CLAVE DE LA CARRERA | ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS |
|----------------------|------------|--------|--|----------------------------|
| Voleibol | Basquetbol | Futbol | Atletismo | Gimnasia |
| | | | | |

Conforme a la información que colocaste en el cuadro descriptivo.

Realiza las siguientes actividades de destreza mental para valorar tu aprendizaje respecto a las temáticas revisadas ahora:

- **Fundamentos técnicos de los deportes de conjunto.**
 - [MEMORIA](#)
- **Elementos técnicos clave de la carrera en el atletismo.**
 - [FROGGY JUMPS](#)
- **Elementos técnicos básicos de la gimnasia.**
 - [FILAS](#)

UNIDAD III



Cierre:

Considerando la información revisada, responde: ¿qué importancia le otorgas a la práctica de un deporte como un medio esencial para promover un estilo de vida saludable?



Contextualización

3.4. El Deporte Formativo. La práctica de un deporte va más allá de la simple ejecución de un ejercicio físico, una actividad física o la búsqueda de la competencia. Es un ambiente ideal para el aprendizaje, en el cual el cuerpo, la mente y las emociones se configuran como un pilar esencial para potencializar el desarrollo del ser humano de manera integral. En este sentido, el deporte se visualiza como un espacio para promover y fomentar valores, preparando a las personas no sólo para los desafíos que implica la práctica deportiva, sino también para la mejora de su desenvolvimiento personal y social.

El deporte formativo es un medio para la promoción de una educación en valores éticos y sociales. La responsabilidad y el compromiso se fomentan por medio de la asistencia constante a las sesiones de entrenamiento, el respeto a las reglas y la búsqueda del mejoramiento individual. La solidaridad y la empatía se experimentan en la cotidiana interacción con los entrenadores, compañeros y adversarios; esto genera una profunda vivencia de la cooperación y aceptación de la diversidad.

El deporte permite aprender a manejar la frustración, hacer frente a la adversidad y a valorar el esfuerzo individual y colectivo. También promueve la autodisciplina, el pensamiento estratégico y la toma de decisiones. El dominio de estas habilidades trasciende la cancha de juego y se consolida en la vida cotidiana (escuela, trabajo y convivencia en su entorno social).



Actividades:

Actividad 3. Elaboración de un resumen.

Temática: Valores y actitudes en la práctica deportiva.

Instrucciones: Realiza un análisis de la información sobre la promoción de valores en el ámbito deportivo disponible en [EL DEPORTE FORMATIVO](#) (Pérez, 2024).

1. Identifica los siguientes conceptos:
 - a. Deporte formativo.
 - b. Desarrollo socioemocional.
 - c. Promoción de valores.

A continuación, elabora un resumen de la información consultada.

Revisa detenidamente la información incluida en tu resumen y consulta las siguientes publicaciones que te ayudará a profundizar en el tema:

1. Adquiere valores al hacer deporte [ADQUIERE VALORES](#) (Carrillo, 2025).
2. Practican el deporte con valores [DEPORTE CON VALORES](#) (Carrillo, 2025).

UNIDAD III

Lee cada uno de los siguientes “casos prácticos” en Educación Física sobre la promoción de valores a través del deporte.

- a. En el CCH, están jugando un partido de voleibol en la clase de Educación Física. El marcador está muy ajustado en el set final, con empate a 24 puntos. Tu equipo necesita un punto más para ganar. En tu equipo está Carlos, un compañero que se ha unido al grupo recientemente y tiene dificultades de coordinación motriz, lo que le ha llevado a fallar algunos servicios sencillos durante el partido. Algunos compañeros han comenzado a quejarse y a ignorarlo en la cancha de juego.
- b. El equipo contrario realiza un remate potente y el balón viene directamente hacia ti. Tienes una oportunidad perfecta para hacer un pase decisivo a la ofensiva. También observas que el remate ideal sería para el mejor jugador del equipo (Pedro), que está pidiendo el balón. Sin embargo, también observas que Carlos se ha colocado en un buen lugar y, aunque su golpe es menos certero, es la primera vez que pide el balón con deseos de participar. Si le pasas el balón a Pedro, probablemente ganen; si se lo pasas a Carlos, muestras inclusión y respeto, pero el riesgo de fallar y perder el partido es muy alto.

Dilema. ¿A quién decides pasar el balón en este momento crucial?

Opciones de respuesta.

- a) Le pasas el balón a Carlos. Justificas que la inclusión y la colaboración son más importantes que la victoria, y confías en que su esfuerzo merece una oportunidad de juego limpio para participar en la jugada decisiva.
- b) Le pasas el balón a Pedro, el mejor jugador, ignorando a Carlos. Consideras que buscar la victoria es primordial, y que Carlos debe ser tolerante con el hecho de que el equipo necesita asegurar el punto con el jugador más hábil.
- c) Le pasas el balón a Pedro, pero le gritas a Carlos que se aparte y no estorbe. Muestras una clara falta de respeto y tolerancia hacia tu compañero, priorizando de manera agresiva el resultado sobre la cohesión y la inclusión del equipo.

UNIDAD III

- d) Haces un pase alto y débil a una zona neutral para que otro compañero decida qué hacer. Muestras una falta de disciplina para asumir la responsabilidad y de colaboración al evitar la toma de decisiones, dejando que otro resuelva el conflicto.

Respuesta a: dirigida a la inclusión, respeto, colaboración y juego limpio.

Respuesta b: orientada en resultados.

Respuesta c: muestra falta de respeto, tolerancia e inclusión.

Respuesta d: indica carencia de disciplina y colaboración.



Cierre:

Más allá de la victoria o la derrota, ¿cuáles consideras que son los valores fundamentales que el deporte te ha enseñado? Expresa cómo estos valores se manifiestan en tu vida cotidiana fuera del ámbito deportivo.

UNIDAD III

ACTIVIDAD DE AUTOANÁLISIS

Te invitamos a que evalúes tu desempeño, además de las habilidades, los conocimientos y los valores adquiridos durante las actividades desarrolladas en esta unidad.

Marca con una X el nivel alcanzado de acuerdo con tu propia evaluación.

| Indicadores de Desempeño | 5 Excelente | 4 Muy Bien | 3 Bien | 2 Aceptable |
|---|----------------|---------------|-----------|----------------|
| Realicé cada una de las actividades propuestas en este apartado. | | | | |
| Logré identificar la importancia del calentamiento físico deportivo, su división y los ejercicios físicos particulares. | | | | |
| Tengo claros los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto revisados. | | | | |
| Me es posible identificar los elementos técnicos clave de la carrera en el atletismo. | | | | |
| Puedo distinguir los elementos técnicos básicos de la gimnasia. | | | | |
| Comprendí la importancia que tienen los valores en la práctica deportiva para el fomento de la convivencia en ciudadanía. | | | | |

UNIDAD III

Suma los puntos adquiridos y revisa el nivel alcanzado de acuerdo con la puntuación lograda:

| Puntuación | Nivel Alcanzado |
|------------|---|
| 30 a 25 | Tu dedicación y trabajo han sido fundamentales para alcanzar exitosamente el objetivo de este apartado. ¡Enhorabuena! |
| 24 a 20 | ¡Muy buena puntuación! Quedaste a un paso de completar el objetivo en este apartado. |
| 19 a 15 | Con el fin de alcanzar el objetivo del apartado, es necesario que realices una revisión adicional de las actividades antes de iniciar el proceso de evaluación final. |
| 14 a 12 | Para mejorar tu desempeño, te invitamos a revisar nuevamente el apartado antes de iniciar la evaluación final. |

AUTOEVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES – UNIDAD III

Lee con detenimiento las siguientes actividades y contesta lo que se pide.

21. Durante el calentamiento físico general, ¿qué cambios fisiológicos ocurren en el cuerpo?

- a) Disminución de la respiración y aumento de la temperatura corporal.
- b) Aumento de la presión arterial y disminución de la temperatura corporal.
- c) Enfriamiento de los músculos y disminución de la temperatura corporal.
- d) Aumento de la frecuencia cardíaca y aumento de la temperatura corporal.

22. Explica la importancia del calentamiento físico general antes de realizar cualquier práctica deportiva. En tu redacción recuerda incluir términos como: preparación física y mental, temperatura corporal, activación de sistemas corporales, prevención y rendimiento físico.

UNIDAD III

23. Relaciona los ejercicios físicos con el tipo de calentamiento al que pertenecen:

| Ejercicios Físicos | Tipo de Calentamiento | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----|
| a) Trote ligero. | 1) General. | • - |
| b) Lanzar balones de basquetbol. | | • - |
| c) Ejercicios de movilidad articular. | | • - |
| d) Ejecutar saques de voleibol. | 2) Específico. | • - |
| e) Practicar pases en fútbol. | | • - |
| f) Realizar sentadillas suaves. | | • - |

Selecciona la respuesta correcta:

- a) 1 – a), c), f) y 2- b), d), e)
- b) 1 – b), d), e) y 2 – a), c), f)
- c) 1 – c), e), f) y 2 – a), b), d)
- d) 1 – d), e), f) y 2- a), b), c)

24. ¿Cuál de los siguientes fundamentos técnicos en el basquetbol se realiza impulsando el balón contra el suelo utilizando las yemas de los dedos, y es esencial para el desplazamiento individual del jugador por la cancha manteniendo la posesión del balón?

- a) El pase.
- b) El lanzamiento o tiro.
- c) El pivote.
- d) El bote.

UNIDAD III

25. ¿Cuál es el objetivo principal de la técnica del golpe bajo (con antebrazos) en el voleibol?

- a) Anotar un punto directamente en el campo contrario al momento de realizar la jugada.
- b) Evitar que el balón llegue al piso.
- c) Detener el ataque del equipo contrario justo encima de la red.
- d) Elevar el balón cerca de la red para que un compañero realice el bloqueo.

26. ¿Cuál de los siguientes fundamentos técnicos del fútbol se refiere a la acción de golpear el balón con el pie con el objetivo de enviarlo a la portería?

- a) El tiro.
- b) El control.
- c) El pase.
- d) La defensa.

27. A continuación, se presentan 5 elementos técnicos de la gimnasia. Ordena de menor a mayor el nivel de dificultad de los siguientes ejercicios:

| | |
|--|-----------------------|
| | a) Parado de manos. |
| | b) Rodada al frente. |
| | c) Salto del tigre. |
| | d) Resorte de brazos. |
| | e) Rueda de carro. |

Selecciona la respuesta correcta:

- a) a), b), c), d), e)
- b) b), a), e), c), d)
- c) c), a), d), e), b)
- d) e), d), a), b), c)

UNIDAD III

28. ¿Cuáles son las 3 fases que componen la carrera en el atletismo?

- a) Apoyo, impulso y descenso.
- b) Apoyo, vuelo y fuerza.
- c) Apoyo, impulso y vuelo.
- d) Apoyo, fuerza y continuidad.

29. La deportividad (fair play) se limita a seguir las reglas del juego y no incluye el respeto por los oponentes, árbitros o el reconocimiento de una buena jugada del contrario.

- Verdadero ☐
- Falso ☐

30. Caso práctico “el último relevo”

Contexto. Estás participando en una carrera de relevos (atletismo) por equipos en tu plantel en el CCH, es la prueba final del trabajo en equipo de la clase Educación Física. La profesora avisó que la calificación final de la unidad dependerá únicamente de la clasificación de esta carrera. Tu equipo, que ha trabajado duro, está en un empate virtual con el equipo rival.

El corredor final de tu equipo es Juan, que es el más rápido. Sin embargo, en el último relevo, Juan sufre una caída que le hace perder tiempo. Para recuperar la ventaja y asegurar la victoria, Juan decide acortar la distancia en la curva final, algo que está prohibido por las reglas de la carrera con la consecuencia de que todo el equipo quede descalificado.

Tu eres el único miembro de tu equipo (y tal vez el único en general) que notó el atajo de Juan. La profesora está a punto de anunciar a tu equipo como ganador. La

UNIDAD III

victoria significa que todo tu equipo obtendrá la máxima calificación en la unidad. La descalificación significaría que todo el equipo reprobaría la unidad.

Dilema. ¿Cuál de las siguientes acciones decides inmediatamente como miembro del equipo, priorizando el impacto en el grupo y la ética deportiva?

- a) Guardar silencio y celebrar la victoria con el equipo, priorizando la calificación del grupo sobre una falta menor que nadie más notó.
- b) Informar inmediatamente a la profesora sobre la falta de Juan antes de que se anuncie el resultado, aceptando la descalificación.
- c) Hablar en privado con Juan después de la clase y presionarle para que sea él quien confiese la falta, delegando la responsabilidad de la decisión.
- d) Reunir al equipo en un círculo discreto antes de la entrega de premios para exponer la situación y tomar una decisión grupal sobre si confesar o callar.



UNIDAD IV

FORMACIÓN PARA LA RECREACIÓN



UNIDAD IV. FORMACIÓN PARA LA RECREACIÓN



Propósito de la unidad:

El alumnado reconocerá la importancia de la recreación, a través de actividades que le orienten sobre el uso del tiempo libre, el ocio y el juego para mejorar la convivencia en tu entorno académico y social.

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD



Conceptos clave:

Este apartado de la guía te invita a descubrir la **recreación** como una experiencia profundamente enriquecedora. Explorarás el **ocio**, el **tiempo libre** y una variedad de **juegos** (de destreza, cooperación, oposición, tradicionales y predeportivos). Además, mediante actividades de **contacto con la naturaleza**, se fomentará el respeto y el cuidado del medio ambiente.



Síntesis de Aprendizajes:

El objetivo de este apartado es que puedas comprender y describir los conceptos de Recreación, Tiempo libre, Ocio y Juego. Que reconozcas las distintas categorías de los juegos (destreza, cooperación, adaptación, cooperación/oposición, tradicionales y predeportivos). Además, se busca que experimentes actividades físicas para vivenciar la recreación y el cuidado de la naturaleza.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE TEÓRICO-PRÁCTICAS



Contextualización

4.1. La Recreación y Ocio. La **recreación** es el conjunto de actividades realizadas en el tiempo libre, de manera voluntaria y placentera, que buscan diversión, relajación y desarrollo personal. A diferencia del ocio, la recreación puede ser activa y responsable, contribuyendo al fortalecimiento físico, mental y social. En este orden de ideas autores como Pérez (1997) y Aguilar (2004) (citados en Mateo, 2014) señalan que la **Recreación** está conformada por el conjunto de fenómenos y relaciones que se dan como resultado del tiempo libre. La recreación es la utilización positiva y creativa del tiempo libre sin percepción o remuneración económica porque en ese momento deja de ser recreación (Cristhian, 2021).

Por lo que las actividades recreativas son todas las realizadas por la persona en su tiempo libre, elegidas libremente que le proporcionan placer y desarrollo de la personalidad. Las actividades recreativas constituyen un medio de formación para el tiempo libre, un espacio para el desarrollo de conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre (Mateo, 2014).

Con respecto al **ocio** se le considera una dimensión de la experiencia humana que se caracteriza por la libertad percibida, la satisfacción y el disfrute, y que puede expresarse en actividades recreativas, culturales, artísticas, sociales o contemplativas. Es, además, recurso importante para el desarrollo personal, social y económico y es un aspecto importante de la calidad de vida fomenta una buena salud general y un bienestar al ofrecer variadas oportunidades que permiten a las personas y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. (UNAM, 2013).



Actividades:

4.1 La Recreación y conceptos relacionados

Actividad 1. Conozcamos los conceptos

Temática: Recreación, ocio, tiempo libre y juego

Instrucciones:

1. Investiga los conceptos de recreación, ocio, tiempo libre y juego. Con la información que obtuviste en tú investigación, realiza un cuadro en donde escribas cinco palabras clave de cada uno de ellos.

| | Recreación | Ocio | Tiempo libre | Juego |
|----------------|------------|------|--------------|-------|
| Palabras clave | | | | |

2. Con el apoyo del cuadro anterior elabora una infografía que contenga los cuatro temas, para realizarla puedes apoyarte de medios digitales o hacerla manual
3. A continuación, elige una actividad de ocio que disfrutes y reflexiona cómo influye en tu bienestar. Escribe a continuación con tus palabras esta reflexión.

**Contextualización:**

4.2. El Juego. El juego es una actividad desarrollada entre una o más personas, cuyo propósito es entretener y divertir. Sin embargo, otra función de los juegos es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y/o sociales. Con la práctica del juego, los seres vivos aprenden formas de socialización y adquieren habilidades necesarias para la supervivencia en su respectivo hábitat.



Imagen 9. Quemados (CANVA, 2025)

Según Moyles (2021), es un proceso activo mediante el cual los individuos aprenden explorando, creando y relacionándose con los demás; constituye una forma esencial de aprendizaje y desarrollo personal.

Al integrar actitudes sustentables, la recreación no solo beneficia a quien la realiza, sino también al medio ambiente, algunas actividades que puedes realizar son:

- Practicar deportes al aire libre sin dañar la vegetación o el entorno donde te encuentres
- Realizar caminatas ecológicas recogiendo basura o evitando dejar residuos
- Organizar actividades recreativas utilizando materiales reciclables o que no son de un solo uso
- Promover la conservación de espacios naturales mientras se disfruta del tiempo libre



Actividades:

Actividad 2. Investigación y cuadro comparativo.

Temática. Tipos de juego

Instrucciones. Investiga cuales son los juegos de: destreza, cooperación, tradicionales y adaptación. Después, realiza un cuadro en donde escribas cinco características y cinco diferencias de cada uno.

| JUEGO | CARACTERÍSTICAS | DIFERENCIAS |
|-------------|-----------------|-------------|
| Destreza | | |
| Cooperación | | |
| Tradicional | | |
| Adaptación | | |



Cierre:

A partir de la información del cuadro y de acuerdo con los conocimientos adquiridos, escribe con tus palabras la relación que existe entre estos juegos y reflexiona. ¿Para qué sirve practicar estos juegos y qué beneficios te aportan?

UNIDAD IV

Actividad 3. Construye un reto.

Temática. Juegos de cooperación/oposición

Instrucción. Instrucciones. Observa el video [13 dinámicas fáciles en equipo](#) (García, 2013) para inspirarte. Con esas ideas, diseña un juego que promueva la comunicación, el movimiento y tenga reglas sencillas. Puedes usar materiales como carteles, pelotas, aros y objetos reciclados. Escribe el reto (la descripción de tu juego) en el espacio siguiente.

| MATERIAL DEL RETO | DESCRIPCIÓN DEL RETO |
|-------------------|----------------------|
| | |



Cierre:

Reflexiona. ¿Cómo tomaste las decisiones?,

¿Cómo empleaste la creatividad en la construcción del reto?

Ya en la práctica, resultó lo que tu tenías pensado

**Contextualización:****4.3. Recreación y Naturaleza**

La relación que tiene la recreación con la naturaleza, la encontramos en el vínculo que guardan algunas de las actividades recreativas al realizarse en espacios naturales, como el bosque, la playa, el parque, entre otros. De tal forma que la recreación puede ser considerada un medio para promover el cambio de actitud de indiferencia a un proactivo, que refleje tener mayor conciencia sobre el cuidado del medio ambiente y su trascendencia en la humanidad, (McCool y Mosey, 2001), algunos de los aspectos en los que incide son:

- Cuidado del medio ambiente: Algunas actividades recreativas como el senderismo, buceo, natación en aguas abiertas, campismo o ecoturismo, se desarrollan en espacios naturales, este tipo de prácticas promueve un sentido de pertenencia terrenal, una conexión con la naturaleza que permite ser consciente a la persona de la importancia y trascendencia que tiene el cuidarla y protegerla.
- Conocimiento del medio ambiente a través de experiencia vivida: La recreación es un medio para promover la educación ambiental y prácticas sustentables con los recursos naturales a través de experiencias prácticas y agradables, como excursiones, visitas guiadas, recorridos interpretativos o el *plogging* enseñan al mismo tiempo valores de conservación y un uso constructivo del tiempo libre de una manera más efectiva.
- Promoción de estilo de vida sustentable: La recreación motiva a las personas a adoptar prácticas y hábitos que favorecen la sustentabilidad, como disminuir el uso de transporte que utiliza algún tipo de combustible, priorizando el caminar, uso de bicicleta, tener una alimentación preferentemente de alimentos naturales verduras, frutas de temporada, hidratarse con agua natural con una botella o envase no desechable, entre otras.



Actividades:

Actividad 4. Recreación y Naturaleza

Temática. Actividades de contacto con la naturaleza y cuidado del medio ambiente (sustentabilidad)

Instrucciones: Lee el siguiente caso: Realizas una salida con tus compañeros (as) de clase para visitar el Parque Nacional de los Dinamos al sur de la Ciudad, para convivir y realizar algo diferente a lo rutinario. Describe acciones o actividades que pueden realizar durante este paseo de acuerdo con los siguientes ámbitos que inciden en el cuidado del medio ambiente:

| AMBITO | DESCRIBE LA ACCIÓN O ACTIVIDAD | JUSTIFICA TU RESPUESTA |
|--------------|--------------------------------|------------------------|
| Transporte | | |
| Alimentación | | |
| Hidratación | | |
| Basura | | |
| Juego | | |
| Otra | | |



Cierre:

4.4 Actividad: ¿Cómo puedo ayudar al planeta?

Investiga en que consiste el plogging e identifica sus características:

¿Por qué es trascendente este tipo de actividades en el medio ambiente?

Investiga que es el reciclaje, describe el diseño y elaboración de algún objeto que, a través del reciclaje, puedas utilizar para recrearte, jugar o utilizar tu tiempo libre. Justifica.

Elaboración:

Lo utilizaré para:

Atiende a la sustentabilidad, porque

UNIDAD IV

ACTIVIDAD DE AUTOANÁLISIS

Marca con una X el apartado en el que hayas logrado identificar con mayor facilidad los conceptos abordados.

| Indicadores de desempeño | 5 | 4 | 3 | 2 |
|--|-----------|----------|------|-----------|
| | Excelente | Muy Bien | Bien | Aceptable |
| 1. Realicé cada una de las actividades propuestas en este apartado. | | | | |
| 2. Logré identificar la importancia de la recreación como un medio para mejorar la convivencia en mi entorno académico y social. | | | | |
| 3. Tengo claros los conceptos revisados (recreación, ocio y tiempo libre). | | | | |
| 4. Me es posible identificar la clasificación del juego (de destreza, cooperación, oposición, tradicionales y deportivos). | | | | |
| 5. Puedo distinguir la importancia del cuidado y respeto al medio ambiente. | | | | |
| 6. Comprendí la vinculación que existe entre el juego y la sustentabilidad | | | | |

UNIDAD IV

Suma los puntos adquiridos y revisa el siguiente cuadro, de acuerdo con la puntuación alcanzada

| Puntuación | Nivel alcanzado |
|------------|---|
| 30 a 25 | ¡Felicidades! Por tu dedicación y trabajo, lograste alcanzar el objetivo de la Unidad |
| 24 a 20 | ¡Puntuación destacada! Aunque pudiste hacer un mejor esfuerzo, te falló un poco para alcanzar el objetivo de la Unidad |
| 19 a 15 | ¡Puedes mejorar! Te faltó dedicación y es seguro que, para alcanzar el objetivo de la Unidad, debes de realizar una segunda revisión de las actividades antes de continuar con la evaluación |
| 14 a 12 | ¡Mejora tu desempeño! Te invitamos a revisar nuevamente la Unidad para que logres alcanzar el propósito antes de intentar la evaluación |

AUTOEVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes situaciones y responde de manera reflexiva. Tu respuesta permitirá evaluar los conocimientos adquiridos.

31. ¿Cuál de las siguientes opciones representa el concepto de tiempo libre?
- a) Es una actividad determinada por otras personas en los momentos laborales o escolares
 - b) Es un espacio de tiempo dedicado a realizar actividades por gusto o elección personal
 - c) Es un momento que debe utilizarse únicamente en descansar o dedicarse a la vagancia
 - d) Es un periodo en el que se deben cumplir responsabilidades en el hogar o escuela
32. Al organizar una caminata por espacios con áreas verdes, decidimos no pisar las zonas protegidas ni dañar la flora, mientras disfrutamos de la actividad. Esto refleja principalmente:
- a) La indiferencia hacia la naturaleza y el medio ambiente
 - b) Actitudes sustentables y respeto por el entorno natural.
 - c) Una actividad sin objetivos recreativos y con fines de recompensa
 - d) Una práctica recreativa que solo busca el ejercicio físico y sin valores
33. Cuando un juego exige que todos trabajemos juntos para alcanzar un objetivo común, se clasifica como juego de:
- a) Adaptación
 - b) Competencia
 - c) Cooperación
 - d) Destreza

UNIDAD IV

34. Cuando jugamos a “las escondidas”, reproducimos una actividad transmitida de generación en generación. ¿A qué tipo de juego se refiere?
- a) Simulación
 - b) Tradicional
 - c) Profesional
 - d) Deportivo
35. En tu grupo organizan una jornada de juegos tradicionales de distintas culturas, como rayuela, trompo, canicas, en donde se promueve la convivencia y el respeto por las costumbres. Este tipo de juegos fomenta:
- a) El consumo de nuevos materiales para llevarlos a cabo
 - b) La competencia de reconocer a cada una de las culturas
 - c) El disfrute intercultural a través de valorar la diversidad
 - d) Al desconocimiento de juegos que no son originarios

Contesta las siguientes oraciones con Falso o Verdadero.

36. El tiempo libre es el periodo del día que queda después de cumplir con obligaciones laborales, escolares o familiares.
37. El ocio se refiere a actividades obligatorias que una persona debe realizar.
38. La recreación incluye actividades que ayudan al bienestar físico, social y emocional de las personas.

UNIDAD IV

A continuación, relaciona la columna de la izquierda con la de la derecha

39. Relaciona el tema con su concepto

| Tema | | Concepto |
|-----------------|--|---|
| 1. Juego | | a) Actividad placentera y voluntaria que una persona elige llevar a cabo para descansar o divertirse sin obligación |
| 2. Ocio | | b) Momento disponible después de cumplir con las responsabilidades y obligaciones escolares o de la casa |
| 3. Tiempo libre | | c) Actividad espontánea, libre y motivada por el placer, generalmente con reglas orientada a la diversión |
| 4. Recreación | | d) Conjunto de actividades que permiten la recuperación física y mental que favorecen la integración |

De las posibles respuestas, selecciona la que consideres correcta.

- a) 1 a), 2 b), 3 c), 4 d)
- b) 1 b), 2 c), 3 d), 4 a)
- c) 1 c), 2 a), 3 b), 4 d)
- d) 1 d), 2 d), 3 a), 4 c)

40. Relaciona el ejemplo con el juego

| Ejemplo | Juego |
|--------------------------------|----------------|
| 1. La víbora de la mar | a) Tradicional |
| 2. Lanzar aros a una botella | b) Destreza |
| 3. Fútbol con cambio de reglas | c) Adaptativo |
| 4. Construcción de una torre | d) Cooperativo |

De las posibles respuestas, selecciona la que consideres correcta.

- a) 1 a), 2 b), 3 c), 4 d)
- b) 1 b), 2 c), 3 d), 4 a)
- c) 1 c), 2 d), 3 a), 4 b)
- d) 1 d), 2 a), 3 b), 4 c)

HOJA DE RESPUESTAS

UNIDAD I

1. Falso
2. c) 1 e), 2 d), 3 c), 4 b), 5 a)
3. Falso
4. c)
5. b)
6. b)
7. a)
8. c)
9. c)
10. b)

UNIDAD II

11. a)
12. b)
13. d)
14. b)
15. c)
16. d)
17. c)
18. b)
19. c)
20. c)

UNIDAD III

21. d)
22. El calentamiento físico es fundamental en cualquier deporte o actividad física de media o alta intensidad porque prepara el cuerpo y la mente para el esfuerzo, previniendo lesiones al aumentar la flexibilidad y temperatura muscular. Además, mejora el rendimiento al optimizar la circulación sanguínea, la coordinación muscular y la respuesta nerviosa.
23. a) General – a, c y f. Específico – b, d y e
24. d)
25. b)
26. a)
27. b), a), e), c) y d)
28. c)
29. Falso
30. b)

UNIDAD IV

- 31.b)
- 32.b)
- 33.c)
- 34.b)
- 35.c)
- 36. Verdadero
- 37. Falso
- 38. Verdadero
- 39.c) 1 c), 2 a), 3 b), 4 d)
- 40.a) 1 a), 2 b), 3 c), 4 d)

REFERENCIAS

Asociación Española de enfermería en cardiología (2023). *Frecuencia cardiaca*.

<https://enfermeriaencardiologia.com/salud-cardiovascular/prevencion/factores-de-riesgo/frecuencia-cardiaca>

Blázquez, D (2006). *Expresión Corporal*. INDE

Blázquez, D (2006). *La educación física*. INDE

Baque G. (2015). *Fundamentos técnicos del baloncesto*. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/JsU7XIXLyoQ>

Cabrera, R (2024). *Introducción a la Educación Física*. Portal Académico [Video].

Cáceres R; González A; et.al (2022). Manual de autocuidado.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Carrillo, P (2025). *Adquiere valores al hacer deporte*. Gaceta CCH-UNAM.

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/adquiere-valores-al-hacer-deporte>

Carrillo, P (2025). *Practican el deporte con valores*. Gaceta CCH-UNAM.

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/practican-el-deporte-con-valores>

Casas, A., & Oria, A. (2018). *Nutrición y alimentación: Fundamentos*. Médica Panamericana.

Consejo Académico del Bachillerato (2023). *Aprendizajes Esenciales para el*

Bachillerato. CAB-UNAM.

https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/CAB_Aprendizajes_Esenciales.pdf

- Costa, J (2009). El calentamiento general y específico en Educación Física: ejercicios prácticos. CULTIVALIBROS.
- Cuéllar, Ma. Jesús y Francos, Ma. Carmen. *EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL PARA LA EDUCACIÓN, RECREACIÓN Y CALIDAD DE VIDA*. Wanceulen.
- Delgado (2024). *La Corporeidad* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=DCRyb-kjDQs>
- Devis, J (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. Inde. Barcelona
- Dicas Educación Física. (2021). *Fundamentos Técnicos del Voleibol*. [Video]. YouTube.
YouTube. <https://youtu.be/G3S75YdqnNA>
- Echeita, G(2007). *Educación para la inclusión o educación sin exclusiones*. Narcea.
- Educación Física Internacional. (2021). *¿Qué es el calentamiento y cuál es su Importancia en Educación Física y en el ser humano?* [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/OKCqiTL7qx0>
- Educación Física Online. (2020). *Calentamiento en 5 minutos para hacer ejercicio*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/QIBVOST4-ag>
- Facultad de Medicina (2019) *Miniguía Ejercicio físico*.
<https://csc.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/04/Miniguías-Ejercicio-Fisico.pdf>
- García, O (2013). *El dilema moral en el área de la Educación Física. Una propuesta práctica*. Revista de educación física para la paz, no.8.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4235557.pdf>
- Gómez, G. E., y Valenzuela, B. (2020). *Nutrición para la salud y el bienestar*. El Manual Moderno.
- González, F (2012). *El calentamiento general*. Universidad Autónoma del

Estado de Hidalgo. Recuperado de
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P Presentaciones/prepa4/actividad fisica/EI%20Calentamiento.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/Presentaciones/prepa4/actividad_fisica/EI%20Calentamiento.pdf)

Grasso, A (2019). *La Corporeidad Incorporada ¿Cómo se enseña desde un nuevo paradigma de cuerpo?* Brujas.

Gutiérrez A. (2007). *Educación ambiental: Teoría y práctica*. Pearson Educación.

Juárez, M. Et al (2020). *Actividades físicas para el cecehachero en cuarentena*. *Gaceta CCH*. Suplemento. CCH-UNAM.
https://cch.unam.mx/sites/default/files/Suplemento_EF.pdf

López, C (2021). DIVERSIDAD CON INCLUSIÓN ES CALIDAD EN LA EDUCACIÓN <https://corpoeducacion.org.co/2021/04/15/diversidad-con-inclusion-es-calidad-en-la-educacion/>

López-Chicharro, J., & Fernández-Vaquero, A. (2017). *Fisiología del Ejercicio*. (5a ed.). Médica Panamericana.

McCool, F., y Moisey, N. (2001). *Tourism, recreation, and sustainability: Linking culture and the environment*. CABI Publishing.

OMS (2026) Constitución de la OMS
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios 2020: de un vistazo*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240015112-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2025) La salud mental de los adolescentes
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (2023) *Nutrición*. <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y sobrepeso* (Nota informativa). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (2012) Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida Guía para el promotor de "Nueva Vida".

<https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/operational-guidance/MEX-AD-30-01-OPERATIONAL-GUIDANCE-2007-esp-Prevencion-de-adicciones.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Riesgos para la salud*.
<https://www.who.int/es>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Trastornos mentales*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Panamericana de la Salud OPS (2025) Uso de sustancias
<https://www.paho.org/es/temas/uso-sustancias>

Ortega, Francisco (2016) 28. Actividad física y su relación con la salud y el cerebro [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2ldDvFbm7qc&t=638s>

Pérez. S (2015). *Concepto y elementos del deporte*. Efdeportes.
<https://www.efdeportes.com/efd208/concepto-y-elementos-del-deporte.htm>

Pérez, F. y Soto, A (2021). *La importancia del calentamiento*. Gaceta CCH-UNAM. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-importancia-del-calentamiento>

Pérez, F (2024). *El deporte formativo, más allá de competir*. Gaceta CCH-UNAM. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/el-deporte-formativo-mas-alla-de-competir>

ProAm Training. (2021). *Técnica de carrera*. [Archivo de Video]. YouTube.
<https://youtu.be/7pf9k3JZjCE>

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). (s.f.).

Deporte y Medio Ambiente.
<https://www.unep.org/es/resources/publicaciones/el-deporte-en-favor-de-la-naturaleza-la-linea-de-base-manual>

Real Academia Española. (2025). *Inclusión*. Diccionario de la lengua española (23a ed.).

<https://dle.rae.es/inclusi%C3%B3n?m=form>

Rangel, L (s/f). Beneficios del deporte en la adolescencia. El deporte cuida de ti, de tu cuerpo y también de tu mente.

Rodríguez, F (2024). *10 Ejercicios de Gimnasia Artística que Todo*

Principiante Debe Aprender. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/vQd0KuDRZwY>

Sánchez, J(2008). *Valores y Contravalores en la Sociedad de la Plu\$valía*. Abya-Yala.

Sanhueza, H., Morales, G., & Palacios, E. (2005). Estilos de vida: ¿modificables o no? *Revista Chilena de Nutrición*, 32(3), 184–192.

<https://issuu.com/revistas-en-linea>

UNAM-CCH (2024) *Departamento de Educación Física*. Programa de Estudio

2024.

<https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/programas2024/ProgramadeEstudioEducFis.pdf>

Velázquez, A (2023). *Fundamentos técnicos del fútbol*. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/ZCRf2wSkess>

REFERENCIAS DE IMÁGENES DE PORTADA DE CADA UNIDAD

| Unidad | No. de imagen | Nombre de imagen y referencia |
|--------|---------------|--|
| 1 | 1 y 2 | Ícono y Yoga (CANVA, 2025) |
| 2 | 1, 2, 3 y 4 | Ícono, comida, cerebro y trotando (CANVA, 2025) |
| 3 | 1, 2 y 3 | Ícono (CANVA, 2025) Alumnos deportistas del CCH (Cabrera, 2025) |
| 4 | 1 y 2 | Ícono (CANVA, 2025) Alumna jugando (Cabrera, 2025) |

REFERENCIAS DE IMÁGENES GUÍA

| No. de imagen | Nombre de imagen y referencia | Página |
|---------------|--|--------|
| 1 | Alumnos deportistas del CCH (Cabrera, 2025) | 13 |
| 2 | Cultura de paz (CANVA, 2025) | 18 |
| 3 | Pose (CANVA, 2025) | 19 |
| 4 | Comiendo (CANVA, 2025) | 32 |
| 5 | Sistema digestivo (CANVA, 2025) | 32 |
| 6 | Preparación para el ejercicio físico (CANVA, 2025) | 37 |
| 7 | Adicciones (CANVA, 2025) | 43 |
| 8 | Alumna deportista del CCH (Cabrera, 2025). | 56 |
| 9 | Quemados (CANVA, 2025) | 76 |

REFERENCIAS DE ESQUEMAS

| No. esquema | Nombre de esquema y referencia | Página |
|-------------|--|--------|
| 1 | Concepto de Educación Física (Cabrera, 2025) | 10 |
| 2 | Actividad física y deporte (Camacho, 2025) | 12 |
| 3 | Corporeidad (Camacho, 2025) | 14 |
| 4 | Esquema 4. Factores protectores (izquierdo, 2025) | 30 |
| 5 | Esquema 5. Factores protectores individuales (izquierdo, 2025) | 30 |
| 6 | Mapa mental factores protectores (CANVA, 2025) | 31 |
| 7 | Actividad Física y Ejercicio (Izquierdo, 2025) | 36 |
| 8 | Beneficios del Ejercicio Físico (CANVA, 2025) | 37 |
| 9 | Factores de Riesgo (Izquierdo, 2025) | 38 |
| 10 | Mapa Sedentarismo y sus consecuencias (CANVA; 2025) | 39 |
| 12 | Frecuencias cardíacas (izquierdo, 2025) | 45 |