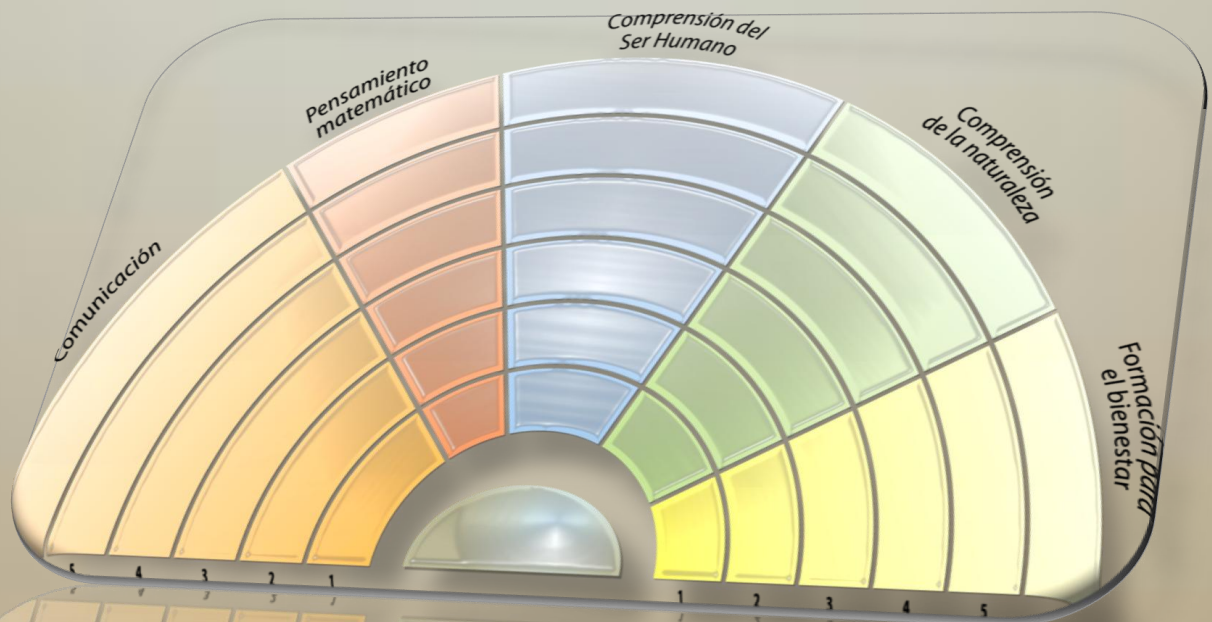




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



PROGRAMA DE LA UNIDAD DE  
APRENDIZAJE DE:

**ACERCAMIENTO AL DESARROLLO DEPORTIVO**

-SEGUNDO CICLO-



**BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS**  
**Programa de Unidad de Aprendizaje**

**I.- Identificación del curso**

Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	<b>Acercamiento al desarrollo deportivo<sup>1</sup></b>
-------------------------------------	---

Ciclo	Segundo
-------	---------

Fecha de elaboración	Enero 2009
----------------------	------------

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
	0	38	38	3

Tipo de curso	Taller
Conocimientos previos	Ninguno

Área de formación	Básica común obligatoria
-------------------	--------------------------

**II.- Presentación**

En el presente programa se integran los elementos de los acuerdos secretariales números 444 y 447 que conforman el Sistema Nacional del Bachillerato (SNB) con el propósito de establecer la correspondencia entre el Bachillerato General por Competencias y el Marco Curricular Común (MCC).

Esta Unidad de aprendizaje, tiene correspondencia con el campo disciplinar de ciencias experimentales del Marco Curricular Común del Sistema Nacional de Bachillerato; así como con el Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara, en el eje curricular de Formación para el bienestar.

Abona a la competencia genérica del perfil de egreso: Se autodetermina y cuida de sí, específicamente sobre la elección y práctica de estilos de vida saludables.

El correr, saltar, lanzar son capacidades naturales del hombre, que realiza para su desarrollo físico, cognitivo y social propiciando con ello estilos de vida sanos. En la actualidad se reconocen los beneficios de la actividad física, respaldados por investigaciones científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los hábitos de vida positivos con una mejor salud y calidad de vida.

Una de las posibles repercusiones del uso de la tecnología que se presenta, son el sedentarismo por la automatización. Como resultado de ello ha visto un aumento de las enfermedades crónicas y el estrés de la vida cotidiana, ha hecho, que nuestra existencia haya cambiado de manera significativa, presentado un

<sup>1</sup> Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011.



	<p><b>Se autodetermina y cuida de si</b></p> <p><i>1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</li><li>• Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</li><li>• Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.</li><li>• Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.</li></ul> <p><i>3.-Elige y practica estilos de vida saludables.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</li><li>• Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</li></ul> <p><b>Se expresa y comunica</b></p> <p><i>4.-Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</li></ul> <p><b>Piensa crítica y reflexivamente</b></p> <p><i>5.- Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.</li></ul>
--	--

<sup>4</sup> (Secretaría de Educación Pública. (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. II, art. 4)

	<p><b>Aprende de forma autónoma</b></p> <p><i>7.- Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.</li> </ul> <p><b>Trabaja en forma colaborativa</b></p> <p><i>8.- Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</i></p> <p>La competencia tiene los siguientes atributos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo).</li> </ul>
--	--

**V.- Objetivo general**

Al término de la unidad de aprendizaje el estudiante será capaz de llevar a cabo en su vida cotidiana la práctica del ejercicio físico como un elemento que apoya en el desarrollo de un estilo de vida sano.

**VI.- Competencias específicas**

**Correspondencia con las Competencias Disciplinarias del Marco Curricular Común<sup>5</sup>**

<p>Identifica conceptos básicos relacionados con educación física, deporte, actividad física y recreación que le permitirán reconocer sus capacidades motoras así como sus habilidades y destrezas para propiciar un estilo de vida sano.</p> <p>Adquiere los conocimientos sobre los tipos de nutrición e hidratación que se necesitan antes, durante y después de la actividad física así como los tipos de lesiones que se pueden ocasionar durante la práctica deportiva.</p> <p>Desarrolla y fortalece la interacción social, valores y trabajo en equipo a través del conocimiento teórico</p>	<p>Ciencias experimentales</p> <p>12.- Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.</p>
--	--

<sup>5</sup> (Secretaría de Educación Pública. (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. III, Art. 7)



y aplicación práctica del atletismo.

### VII.- Atributos de la competencia

#### **Conocimientos (saberes teóricos y procedimentales)**

Sobre la manera en que el ejercicio perturba los sistemas músculo-esquelético, cardiovasculares, respiratorios y endocrinos, además de la forma en que la actividad física reduce la depresión y la ansiedad, y mejora el humor para resolver lo cotidiano.

Sobre los nutrientes y la hidratación requerida antes durante y después del ejercicio.

Sobre las lesiones más frecuentes en la práctica de la actividad física y su prevención.

Sobre los ejercicios de desarrollo físico general (capacidades físicas básicas) que constituyen uno de los medios de la gimnasia básica

Sobre las técnicas básicas de la disciplina del atletismo

#### **Habilidades (saberes prácticos)**

Aplica la metodología básica del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas a través de circuitos, fartlek, recorridos, estaciones, ondas.

Clasifica los nutrientes y la hidratación necesaria para el equilibrio corporal, antes durante y después del ejercicio.

Emplea las diversas técnicas para vendaje e inmovilización.

Practica las técnicas básicas de la disciplina del atletismo (pista y campo).

Demuestra el aprendizaje obtenido de la disciplina del atletismo con la participación individual y/o grupal en el evento Expo deporte.

#### **Actitudes (Disposición)**

Disposición para el análisis de los temas, hacia el trabajo individual y grupal.

Proactivo.

Asertivo.

Disciplinado.

Respeto a la opinión de los demás.

Disposición para el trabajo colaborativo y cooperativo.

#### **Valores (Saberes formativos).**

Respeto

Tolerancia.

Honestidad al trabajo y a la práctica de la disciplina deportiva (juego limpio).

Lealtad a los principios universitarios.

Responsabilidad ante el trabajo individual, colegiado, y de mantener y mejorar su estado físico.

Solidaridad ante los demás.

Libertad de otros (expresión).

### VIII.- Desglose de módulos

#### **Módulo I**

1.- Conceptos universales de la educación física: cultura física, educación física, actividad física, deporte, recreación, ejercicio.

2.- Metodología básica para el desarrollo de las capacidades.

-Métodos para el desarrollo de flexibilidad, de la fuerza, de la velocidad y de la resistencia.



### **Módulo II**

#### 1.-Nutrición

- Fuentes de energía: Nutrientes esenciales y grupos alimenticios.
- Consumo de calorías: nutrición esencial antes, durante y después de la actividad física y/ o deporte.

#### 2.-Hidratación y deshidratación

- Golpe de calor.
- Consumo de electrolitos.
- Hidratación en la actividad física antes, durante y después del ejercicio.

#### 3.- Definición y etiología de las lesiones más frecuentes en la actividad física y/o deporte.

- Desgarre, contusión, luxación, fractura, cortadura, esguince y quemadura.

### **Módulo III**

#### 1.-Atletismo

- Evolución del Atletismo y Reglamento básico para las distintas pruebas del atletismo.
- Fases de aprendizaje en las diversas pruebas del atletismo: marcha y carrera.
- Pruebas de campo: saltos y lanzamientos.
- Pruebas de pista: velocidad, medio de fondo, fondo y obstáculos.
- Grupo especial .
- Jueces

#### 2.-Práctica deportiva "Intramuros"

- Pruebas de atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x50, salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.

#### 3.-Actividad extracurricular "Expo-deporte".

- Pruebas de atletismo: 100 metros planos, 400 metros planos, relevos 4x50, salto de longitud, lanzamiento de bala y de disco.

#### 4.-Evaluación de aptitud física.

- Evaluación de capacidades físicas.

### **IX.- Metodología de trabajo**

Es requisito para que los alumnos inicien las actividades de este taller, presenten una evaluación física y médica, para conocer su estado actual de salud y en donde se indique que se es apto para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física.

Por ser una unidad de aprendizaje caracterizado como un taller, el profesor asumirá una actitud de acompañamiento en el proceso del aprendizaje y el alumno se responsabilizará de su propio proceso. Aún cuando la mayor parte de las actividades son de tipo práctica, existen algunas que exigen de una actividad cognitiva que será revisada en el salón de clase para que posteriormente pueda ser aplicada en el momento práctico. Por otra parte, se sugiere presentarse con ropa deportiva adecuada y completa, esto es: pants, short, tenis con cintas, camiseta deportiva, toalla, una botella de agua, entre otros.

En cuanto a la evaluación del aprendizaje, se llevará a cabo de manera formativa y sumaria, sin embargo al inicio del taller se aplicará una evaluación diagnóstica de las capacidades físicas básicas la cual



proporcionará la información tanto al profesor como al alumno, de los conocimientos y aptitudes con los que cuenta éste último al iniciar su taller y al término del éste se aplicará de nuevo, ello con la finalidad de conocer sus avances.

Así mismo, el profesor podrá utilizar diversos materiales didácticos como apoyo para el desarrollo de su clase, lo cuales puede ser impresos, audiovisuales, digitales, multimedia. Sus principales funciones son: a) motivar al estudiante para el aprendizaje, b) introducirlo a los temas (organizador previo) c) ordenar y sintetizar la información d) llamar la atención del alumno sobre un concepto e) reforzar los conocimientos; y los diseñará tomando en cuenta las características de sus estudiantes.

#### X. Procesos académicos internos

El trabajo interdisciplinario, se lleva a cabo a través de las reuniones de las academias y departamentos, a través de la realización de cuando menos tres sesiones: al inicio del ciclo, durante y al final de éste; sus funciones se orientan a la planeación, realización o seguimiento y evaluación de actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.

#### XI. Perfil académico del docente y su función

Perfil docente BGC <sup>6</sup>	Perfil docente MCC <sup>7</sup>
<p>I. Competencias técnico pedagógicas</p> <p>Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.</p> <p>Competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios.</li> <li>• Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.</li> </ul>	<p>Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.</li> <li>4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</li> <li>5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.</li> <li>2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.</li> </ol>

<sup>6</sup> (Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100)

<sup>7</sup> (Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4)



<p>Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados.</li> <li>• Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias.</li> <li>• Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje.</li> </ul> <p>El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.</p> <p>II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje.</p> <p><b>Acercamiento al desarrollo deportivo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experiencia académica: en el conocimiento y práctica de la actividad deportiva, así como los fundamentos técnicos de atletismo, fútbol, básquetbol, voleibol, actividades aeróbicas y tablas gimnásticas.</li> <li>2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente: en Cultura Física y Deportes.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.</li> <li>7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.</li> <li>1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.</li> <li>8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.</li> </ol>
<p><b>Función del docente</b></p>	
<p>En este modelo, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; se confiere un papel activo a los docentes y a los alumnos, no sólo respecto de su participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la elaboración de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. Por tal motivo, la actividad docente debe tender hacia una integración transdisciplinar en la que los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso, se organizan en función de unidades más inclusivas, con estructuras conceptuales y metodológicas compartidas por varias disciplinas.</p> <p>Su función docente se sintetiza de la siguiente manera: el estudiante es el principal actor; ello implica un cambio de roles, el docente es un facilitador del aprendizaje, sistematiza su práctica y la expone, lo que</p>	

provoca que los estudiantes asuman un papel más activo y se responsabilicen de su proceso de aprendizaje.<sup>8</sup>

## XII.- Evaluación del aprendizaje

a) Evaluación diagnóstica	Instrumentos
Tiene como propósitos evaluar saberes previos y con la posibilidad acreditar las competencias específicas de la unidad de aprendizaje.	Evaluación física y médica, simulaciones y/o demostración práctica.
b) Evaluación formativa	Instrumentos
Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas pertinentes que apoyan al estudiante en su proceso de evaluación. Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.	Formato SQA, mapa conceptual, cuadro sinóptico, resumen, conclusiones individuales, de equipo y grupales.
Producto de evaluación por módulo	Criterios de evaluación
<p><b>Módulo I</b> Portafolios de evidencias (formato SQA, mapa conceptual, cuadro sinóptico, resumen, conclusiones individuales)</p> <p><b>Módulo II</b> Portafolios de evidencias (formato SQA, mapa conceptual, cuadro sinóptico, resumen, conclusiones individuales, dramatización equipos y grupal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega puntual del certificado médico y test de capacidades físicas.</li> <li>• Identifica y conoce los temas.</li> <li>• Entrega en tiempo y forma sus productos.</li> <li>• Organiza la información de forma clara y precisa.</li> <li>• Concluye de manera sintética sus ideas.</li> <li>• Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo.</li> <li>• Realiza su práctica con respeto a él mismo y hacia los demás.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y conoce los temas.</li> <li>• Entrega en tiempo y forma sus productos.</li> <li>• Organiza la información de forma clara y precisa.</li> <li>• Concluye de manera sintética sus ideas.</li> <li>• Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo.</li> <li>• Realiza una práctica con respeto a él mismo y hacia los demás.</li> </ul>

<sup>8</sup> (Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 78-79)

<p><b>Módulo III</b> Portafolio de evidencias (resumen, elaboración de periódicos murales, conclusiones individuales, equipos y grupal) y prácticas deportivas en el “Torneo Intramuros” y Expo Deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y conoce los temas.</li> <li>• Entrega en tiempo y forma sus productos.</li> <li>• Organiza y concluye la información de forma clara y precisa.</li> <li>• Mantiene una actitud colaborativa, responsable, honesta y positiva en el trabajo de equipo.</li> <li>• Mantiene una participación directa en la práctica deportiva con respeto a él mismo y hacia los demás.</li> <li>• Mantiene una participación directa de apoyo a través de diversas actividades logísticas y de jueceo con respeto a él mismo y hacia los demás.</li> </ul>												
<p><b>c) Evaluación sumaria</b></p>													
<p>Con ella se busca determinar el alcance de la competencia, así como informar al estudiante el nivel del aprendizaje que alcanzó durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje y su respectiva acreditación y aprobación.</p> <table data-bbox="227 840 617 1050"> <tr> <td>Portafolio de evidencias</td> <td>30 %</td> </tr> <tr> <td>Práctica de campo:</td> <td>50 %</td> </tr> <tr> <td>Examen</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Valores:</td> <td>05 %</td> </tr> <tr> <td>Actitudes:</td> <td>05 %</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>100 %</td> </tr> </table>		Portafolio de evidencias	30 %	Práctica de campo:	50 %	Examen	10 %	Valores:	05 %	Actitudes:	05 %	Total	100 %
Portafolio de evidencias	30 %												
Práctica de campo:	50 %												
Examen	10 %												
Valores:	05 %												
Actitudes:	05 %												
Total	100 %												

### XIII.- Acreditación

Las requeridas por la normatividad “Reglamento general de evaluación y promoción de alumnos de la Universidad de Guadalajara”:

**Artículo 5.** El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

**Las materias que no son sujetas a medición cuantitativa, se certificarán como acreditadas (A) o no acreditadas (NA).**

**Artículo 20.** Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y

II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.

**Artículo 23.** La evaluación en periodo extraordinario tiene por objeto proporcionar a los alumnos la oportunidad de acreditar una materia que por cualquier circunstancia, no haya logrado el registro de una calificación aprobatoria durante el periodo de la evaluación continua. **Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso.**

### XIV.- Bibliografía

#### A) Básica para el alumno

Delgado Fernández, M. Gutiérrez Sainz, A. Castillo. (2007). *Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación. Conceptos y métodos de desarrollo de las capacidades coordinativas y capacidades físicas.* (3ª ed.)



Barcelona: Paidotribo.

Silva Camargo Germán. (2004). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*. Conceptos de cultura física, educación física, actividad física, deporte, recreación y ejercicio. (1ª ed.) Bogotá: Editorial Kinesis.

## B) Complementaria

Brown, L. E. (2007). *Entrenamiento de Velocidad, Agilidad y Rapidez. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas*. (1ª ed.) Barcelona: Paidotribo.

Granell, J., Gallach Lazcorre, J. E. (2005). *Las técnicas de atletismo, manual práctico de enseñanza*. (1ª Edición). Barcelona: Paidotribo.

Gordon M., W. (2008). *Perspectivas sobre Nutrición*. (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Martínez de Haro, V. (2005). *Educación física 1º de Bachillerato. Libro de Texto del alumno*. (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Medina Jiménez, E. (2002). *Actividad Física y Salud Integral*. (1ª ed.) Editorial Paidotribo. Capítulo 5, 6, 7.

Mirella, R. (2004). *Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia y la Velocidad*. (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Mirella, R. (2004). *Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia y la Velocidad. Métodos de intervalos para el desarrollo de resistencias*. (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Shepard, R. J. Åstrand D. (2007). *La Resistencia en el Deporte. Métodos continuos y fartlek para el desarrollo de la resistencia aeróbica*. (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Williams, M. H. (2002). *Nutrición para la Salud La condición Física y el Deporte*. (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

## C) Biblioteca Digital: <http://wdg.biblio.udg.mx>

Mataix Verdú, J. y González Gallego, J. (2006). *Alimentación y nutrición en la práctica de actividad física y deporte*. Nutrición y alimentación humana: Océano. Consultado el 23 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.

S/A. (2009). *Aplicaciones prácticas de la velocidad*. Manual de Educación Física y Deportes: Océano. Consultado el 23 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.

S/A. (2009). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Manual de Educación Física y Deportes: Océano. Consultado el 23 de septiembre de 2010 en la base de datos de OCENET.



### Referencias

Secretaría de Educación Pública. (23 de Junio de 2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del. Diario oficial, pág. Primera sección.

Secretaría de Educación Pública. (29 de Octubre de 2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. Diario oficial, págs. Tercera sección 1-6.

Sistema de Educación Media Superior. (2008). Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base. Guadalajara, Jalisco, México: s/e.

### Elaborado por:

Nombre	Escuela
Ahumada Sención Ana María	
González Flores Ma. Isabel	Escuela Preparatoria No. 6
Jáuregui Gómez Graciela Isabet	Escuela Preparatoria No. 10
Ramírez Cruz Víctor Hugo	Escuela Preparatoria No. 7
Otakara Soto Sonia del Carmen	Escuela Preparatoria No. 2
Vidal Ávila José Luis	Escuela Preparatoria No. 14

### Ajuste al MCC por: Fecha: noviembre de 2010.

Nombre	Escuela
Graciela Isabet Jáuregui Gómez	Escuela Preparatoria No. 10
Maurilia de los Ángeles Zurita Sumohano	Dirección de Educación Propedéutica / SEMS

### Revisado por

Dirección de Educación Propedéutica

