



Plan Didáctico Quincenal

DATOS GENERALES – EDUCACION FISICA		
Escuela Secundaria Diurna No. 286 “Maestro Lauro Aguirre” Turno Matutino.	Primero y tercer grado	Grupos: 1, E D, 3ro A, B, C, D, E
Profesor(a): CESAR BUENO CHAVEZ		
Fecha de aplicación: Del 01 al 15 de septiembre de 2025		
Campo Formativo:	DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO	
Disciplina:	EDUCACION FISICA	
Tema:	DIAGNOSTICO	
Tipo de Proyecto:	Resultado diagnostico	
Nombre del Proyecto:	Resultado diagnostico	
Vinculación con otras Disciplinas.	Ciencias naturales, biología, matemáticas, geografía, historia, artes, formación cívica y ética, lengua materna (español), tecnología e informática, ingles.	
Ejes articuladores.	Igualdad, inclusión, vida saludable, pensamiento crítico, igualdad de género.	
Perfil de Egreso.	Cuidado de la salud y vida activa, desarrollo corporal y motriz, convivencia y trabajo en equipo	
Procesos de Desarrollo de Aprendizajes:	Reflexiona acerca de los factores que inciden en la práctica sistemática de actividad física para proponer acciones que contribuyan a modificarlos o eliminarlos.	
Estrategia de Enseñanza Aprendizaje: Resolución de problemas, cooperativo, basado en el juego, por descubrimiento.		
Criterios de evaluación: diagnostica, formativa, sumativa.		
Acciones específicas para los estudiantes que requieren mayor apoyo: ❖ Cuaderno de notas, exposiciones y tareas		
OBSERVACIONES: verificar que todos cuenten con certificado médico, verificar y corroborar quien no puede realizar ejercicio físico, adaptación de los ejercicios y actividades física con los alumnos que lo requieren		

Ponderación:

- Asistencias Desarrollo motriz, condición física, exámenes 30%
- Participación y actitud 20%
- Conocimiento y aplicación 20%
- Trabajo en equipo y convivencia 15%
- Evidencias, tareas y exposiciones 15%
- (50% quien por motivos de salud o externos realizaran exposición acompañado del tutor).

Actividades**A. Examen teórico (conocimiento)****-----Examen practico-----**

- B. carrera de resistencia
- C. prueba de flexibilidad (medir la flexibilidad en la parte baja de la espalda y los isquiotibiales)
- D. Salto de longitud posición estática
- E. Pruebas de agilidad (circuito motriz)
- F. Lanzamiento de pelota medicinal
- G. Pruebas de coordinación (lanzamientos y recepciones)
- H. Prueba de velocidad (25 a 50 metros)
- I. Planchas (actividades abdominales isométricos) apoyados en antebrazos punta de los pies por el mayor tiempo posible.
- J. En la nueva escuela mexicana estas actividades nos ayudaran a medir el estado de motivación y capacidad para trabajar bajo presión, es importante tomar en cuenta la edad y el desarrollo físico de cada estudiante.
- K. Resultados.

Observación:

En todas las sesiones de educación física hay tareas, tarea de reflexión al finalizar la clase, el alumno tiene la obligación de anotar en su libreta de notas o tareas de clase, anotar todo lo que se realizó en esa sesión esta estará complementada con dibujos iluminados o recortes explicando lo que se trabajó en cada sesión anotando la fecha y el concepto de la clase. Esta libreta se entregará cuando se le solicite y le servirá de apoyo para subir su calificación al final del trimestre.