



### **OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA:**

Contribuir a la formación integral de los alumnos, mediante la más amplia y completa estimulación psicomotriz, aportando de manera paralela, los conocimientos fundamentales del cuerpo humano, la adecuada ejercitación, los elementos del bienestar físico y los principios de la vida saludable, con la finalidad de desarrollar una sólida consciencia corporal, promoviendo, la generación de habilidades físicas, emocionales e intelectuales, hábitos saludables, actitudes positivas y deseables rasgos de personalidad, que desemboquen en la vivencia de valores de orden familiar y comunitario, potenciando la eficaz integración social y el logro de sustentables estados de salud, reflejados en una mejor calidad de vida presente y futura.

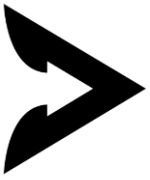
### **APORTACION DE LA ASIGNATURA AL PERFIL DEL EGRESADO:**

Como resultado del contacto y estudio de los contenidos, el alumno logrará adquirir y desarrollar:

- **Conocimientos:** Conocerá como inicia la vida y su desarrollo posterior, constitución del cuerpo humano, la necesidad de actividad física, los riesgos de la inactividad, así como las bases para la correcta ejercitación, elementos del bienestar físico y principios para la salud integral.
- **Habilidades Físicas:** Dominio motor, desarrollo armónico corporal, Conciencia corporal, Eficiencia orgánico Funcional, incremento de las capacidades físicas. **Emocionales:** Autocontrol, concentración, relajación, autoestima, motivación **Intelectuales:** Reflexivo, análisis, integración, comparativo.
- **Actitudes:** Responsable, respetuoso, disciplinado, honesto, tolerante, participativo, disciplinado.
- **Valores:** Honestidad, respeto a la diversidad, equidad de género, libertad, cultura de la legalidad.

### **LINEAMIENTOS PARA LA CLASE DE ACTIVIDAD FÍSICA:**

1. Asistencias 100%. Para justificar las faltas solo serán válidos los justificantes con firma del director y/o trabajo social
2. Forma de evaluar
3. Portar tira de materias
4. Al inicio de la clase todos los alumnos tendrán una participación al 100 % , la cual podrá disminuir a causa de faltas de respeto, las cuales pueden ser:
  - Vocabulario inapropiado / apodos
  - Práctica de Bullying
  - Falta de interés por la clase
5. Todos sin excepción entraran con el uniforme indicado (Short, pants, playera) teniendo 10 minutos como máximo para portar correctamente el uniforme
6. Ingerir alimentos por lo menos 30 min. antes del inicio de sesión
7. Llevar en cada sesión: botella con agua, un dulce o chocolate, una toalla facial
8. Para la segunda sesión llevar resultado de un examen médico, Nota: Si algún estudiante no puede realizar algún tipo de actividad física, realizarse un examen médico el cual indique la causa por la cual no puede realizar la actividad.



**LINEAMIENTOS PARA LA PRÁCTICA DE DEPORTE:**

1. Periodo de inscripción: 15 días comenzado el periodo escolar en la oficina de Deportes que se encuentra dentro del Gimnasio de la Escuela Preparatoria Número 1.
2. Utilizar el uniforme adecuado para la práctica deportiva.
3. Ingerir alimentos por lo menos 30 min. antes del inicio de sesión.
4. Llevar en cada sesión: botella con agua, un dulce o chocolate, una toalla facial.
5. Asistir al 100% de los entrenamientos y partidos.