

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO GENERAL

MCCEMS · LÍNEA DGB



Actividades físicas y deportivas

Planeación docente editable | EDUFISICA



Bachillerato General · Actividades físicas y deportivas

Módulo 1 · Participación, decisiones y cuidado compartido



Componente	Desarrollo y decisiones
Alcance	16 situaciones propuestas para un semestre orientativo. No equivalen a todo Formación Socioemocional; la asignación al semestre y el número real de encuentros dependen del plan y la organización del plantel.
Referencia	MCCEMS, artículo 48: expresión, relaciones, autoconocimiento e inclusión en la práctica física. El uso en Bachillerato General DGB exige cotejar modalidad, programa y generación del plantel. No corresponde a una fase de educación básica.
Edición	Fechas y datos escolares en blanco; tablas nativas de Word. Documento editable para adaptar plantel, modalidad, calendario, grupo y apoyos.

Antes de aplicar

Componente	Desarrollo y decisiones
Datos	Plantel _____ Modalidad _____ Plan y generación _____ Docente _____ Grupo _____
Horario	Horas reales asignadas al ámbito _____ Duración del encuentro _____ Número de encuentros _____ Fechas y suspensiones _____
Contexto	Espacio disponible _____ Objetos revisados _____ Intereses _____ Lenguas y apoyos _____ Protocolo escolar ante incidente _____
Organización	Escenario de 24 estudiantes. Ajuste número de campos y agrupamientos sin crear filas prolongadas. Mantenga rutas libres, agua disponible y pausas según necesidad. No hay contacto para arrebatarse, barridas, objetos dirigidos al rostro ni uso de porterías para trepar.
Adecuaciones	Pregunte qué apoyo permite participar. Ofrezca menor distancia, captura con bote, señal visible o variante sin desplazamiento cuando corresponda. No asigne capacidades por apariencia ni obligue a compartir condiciones de salud.
Evaluación	Registre decisiones, comunicación y cuidado mediante situaciones concretas. En sesiones 1, 8 y 16 compare evidencias con condiciones identificadas. No convierta marcador, cuerpo, uniforme o asistencia en puntos de aprendizaje.

Dosificación editable

Sesión	Fecha	Situación y evidencia
1	_____	Un juego permite conocernos Reconoce una condición de participación y la contrasta con lo observado.
2	_____	Elegir un ritmo también es decidir Ajusta ritmo y organización a su respuesta personal y al espacio.
3	_____	Escuchar antes de modificar Pregunta, escucha y prueba un apoyo sin decidir por otra persona.
4	_____	Dos trayectorias pueden coexistir Coordina trayectorias y distribuye la decisión de prioridad.

Sesión	Fecha	Situación y evidencia
5	_____	Un error no termina la participación Usa un reinicio para volver al juego y dar apoyo después de un error.
6	_____	Describir una emoción sin exponer intimidad Distingue una acción observable de una interpretación y propone una respuesta de comunicación.
7	_____	La regla reparte oportunidades Relaciona una regla con oportunidades reales de intervenir.
8	_____	Revisión intermedia con evidencias Compara evidencias con condiciones identificadas y formula un siguiente paso.
9	_____	Ofrecer apoyo sin apropiarse del juego Ofrece una ayuda que permite decidir a los demás.
10	_____	Resolver un desacuerdo dentro del juego Escucha descripciones y acuerda un reinicio proporcional al desacuerdo.
11	_____	Lo que se ve desde otra posición Contrasta perspectivas antes de recomendar una decisión.
12	_____	Un objeto común ofrece varias prácticas Rediseña una situación conservando propósito y participación con menos recursos.
13	_____	Una práctica tiene más de un propósito Relaciona propósito, organización y decisiones en una práctica corporal.
14	_____	Acordamos un encuentro posible Organiza una práctica comprensible y revisa sus instrucciones mediante uso real en clase.
15	_____	Probamos el encuentro y recogemos devoluciones Usa devoluciones concretas para mejorar una experiencia compartida.
16	_____	Cerramos con una decisión para continuar Argumenta un aprendizaje con evidencia y propone continuidad ajustable a su contexto.

Sesión 1 · Un juego permite conocernos

Componente	Desarrollo y decisiones
Datos	Plantel _____ Docente _____ Grupo _____ Fecha _____
Evidencia esperada	Reconoce una condición de participación y la contrasta con lo observado.
Organización y material	Cuatro equipos de seis; una pelota suave por equipo, campos de 6 por 6 m. Antes de la sesión, revise también el material de las dos reservas opcionales.
Tiempo	Encuadre 5; preparación 8; situación principal 20; aplicación 17; cierre 10. Total 60 minutos, incluidas pausas y cambios. Hay 24 minutos de reserva seleccionable; no se añaden automáticamente.
Encuadre · 5 min	Presente la situación mediante una demostración breve, identifique una decisión que se observará y acuerde la señal de pausa. Pida a dos estudiantes mostrar cómo se inicia y se reinicia; aclare una duda antes de mover al grupo.
Preparación · 8 min	Marchen por parejas y busquen posiciones desde las que ambos puedan verse; cambien de guía cada recorrido. Practiquen detenerse y mostrar manos disponibles sin invadir otro campo. Alterne práctica breve y pausas para reorganizar; no se busca fatiga previa.

Desarrollo

Componente	Desarrollo y decisiones
Actividad 1: Preparación con propósito · 8 min	Marchen por parejas y busquen posiciones desde las que ambos puedan verse; cambien de guía cada recorrido. Practiquen detenerse y mostrar manos disponibles sin invadir otro campo. Alterne práctica breve y pausas para reorganizar; no se busca fatiga previa.
Actividad 2: Situación principal · 20 min	Dedique tres minutos a organizar y demostrar, catorce a practicar con pausas y cambios de función, y tres a revisar un caso concreto. En cada campo, tres participantes conservan la pelota y tres cubren líneas de pase sin contacto. El poseedor puede pivotar y dispone de cinco segundos para enviar; se recupera por intercepción o salida, nunca arrebatando. Tras tres pases, el equipo describe una ayuda que facilitó recibir. Cambien función cada dos minutos y reinicien desde un borde con defensa a dos pasos.
Actividad 3: Aplicación y contraste · 17 min	Dedique dos minutos a presentar el cambio, diez a realizar dos pruebas con una pausa intermedia y cinco a contrastar respuestas. Cada equipo propone un apoyo para quien encuentra difícil recibir: captura con bote previo, mayor tiempo o zona de recepción protegida. Prueben uno por vez y observen si crea participación real o concentra el balón en pocas personas.

Componente	Desarrollo y decisiones
Actividad 4: Ampliación con decisión · 12 min	Sin material; seis cuartetos en cuadrados separados. Dos personas parten de esquinas opuestas y buscan llegar a una esquina libre sin coincidir en el centro. Las otras dos observan durante un intento y luego intercambian funciones. Acuerden una señal de prioridad; después cambien las salidas para que no baste repetir el orden. Si aparecen cruces cercanos, una persona se mueve por vez hasta comprender. Comparen un acuerdo que permitió decidir y otro que hizo esperar siempre a la misma persona.
Actividad 5: Ampliación con transferencia · 12 min	Una pelota suave por cuarteto. Tres participantes forman apoyos alrededor de un defensor que solo ocupa líneas de pase; no arrebatan ni toca. El portador puede pivotar y pasa cuando identifica una opción visible. Cada minuto cambia defensor. Una salida o intercepción reinicia desde el borde, con defensa a dos pasos. Compare si recibir cerca o alejarse lateralmente ayuda más en cada situación; permita un bote antes de capturar y retire oposición durante dos intentos si no se logra continuidad.
Ajuste durante la práctica	Si la consigna no se comprende, muestre una sola decisión con menos participantes. Si la ejecución impide decidir, amplíe tiempo o espacio de recepción. Ante malestar, retire la exigencia y aplique el procedimiento escolar. Mantenga roles rotativos; observar no es una exclusión permanente.
Cierre · 10 min	Cuatro minutos para detener envíos, recuperar a ritmo cómodo y recoger sin cruces; cuatro para mostrar una decisión y escuchar una devolución; dos para anotar la evidencia. No imponga exposición pública: puede responderse por escrito o demostración.
Registro	Reconoce una condición de participación y la contrasta con lo observado. Persona focal ____ Situación ____ Acción ____ Apoyo ____ Siguiendo oportunidad ____.

Ampliaciones seleccionables

Componente	Desarrollo y decisiones
Reserva · Cruce con decisiones compartidas	12 minutos: dos de explicación, siete de práctica con cambios de función y tres de contraste. Sin material; seis cuartetos en cuadrados separados. Dos personas parten de esquinas opuestas y buscan llegar a una esquina libre sin coincidir en el centro. Las otras dos observan durante un intento y luego intercambian funciones. Acuerden una señal de prioridad; después cambien las salidas para que no baste repetir el orden. Si aparecen cruces cercanos, una persona se mueve por vez hasta comprender. Comparen un acuerdo que permitió decidir y otro que hizo esperar siempre a la misma persona.
Cuándo usar	Seleccione por necesidad observada y tiempo disponible; conserve el cierre. Es parte de un banco compartido, no una sesión nueva contabilizada.

Componente	Desarrollo y decisiones
Reserva · Tres apoyos visibles	12 minutos: dos de explicación, siete de práctica con cambios de función y tres de contraste. Una pelota suave por cuarteto. Tres participantes forman apoyos alrededor de un defensor que solo ocupa líneas de pase; no arrebató ni toca. El portador puede pivotar y pasa cuando identifica una opción visible. Cada minuto cambia defensor. Una salida o intercepción reinicia desde el borde, con defensa a dos pasos. Compare si recibir cerca o alejarse lateralmente ayuda más en cada situación; permita un bote antes de capturar y retire oposición durante dos intentos si no se logra continuidad.
Cuándo usar	Selecione por necesidad observada y tiempo disponible; conserve el cierre. Es parte de un banco compartido, no una sesión nueva contabilizada.

Registro diagnóstico y formativo

Componente	Desarrollo y decisiones
Autoevaluación	Pude decidir _____ cuando _____. El apoyo útil fue _____. Quiero comprobar _____.
Coevaluación	Observé _____ en la situación _____. Mi pregunta es _____. No comparo cuerpos ni etiqueto personas.
Heteroevaluación	Evidencia _____ Condiciones _____ Interpretación provisional _____ Intervención siguiente _____. Si no hubo oportunidad, registre aún no observado.

Sesión 2 · Elegir un ritmo también es decidir

Componente	Desarrollo y decisiones
Datos	Plantel _____ Docente _____ Grupo _____ Fecha _____
Evidencia esperada	Ajusta ritmo y organización a su respuesta personal y al espacio.
Organización y material	Parejas en corredores separados; sin objetos ni registro de velocidad. Antes de la sesión, revise también el material de las dos reservas opcionales.
Tiempo	Encuadre 5; preparación 8; situación principal 20; aplicación 17; cierre 10. Total 60 minutos, incluidas pausas y cambios. Hay 24 minutos de reserva seleccionable; no se añaden automáticamente.
Encuadre · 5 min	Presente la situación mediante una demostración breve, identifique una decisión que se observará y acuerde la señal de pausa. Pida a dos estudiantes mostrar cómo se inicia y se reinicia; aclare una duda antes de mover al grupo.
Preparación · 8 min	Recorran la zona a marcha cómoda; practiquen dos detenciones graduales. En posición estable movilicen hombros, muñecas y tobillos dentro de amplitudes confortables. Alterne práctica breve y pausas para reorganizar; no se busca fatiga previa.

Desarrollo

Componente	Desarrollo y decisiones
Actividad 1: Preparación con propósito · 8 min	Recorran la zona a marcha cómoda; practiquen dos detenciones graduales. En posición estable movilicen hombros, muñecas y tobillos dentro de amplitudes confortables. Alterne práctica breve y pausas para reorganizar; no se busca fatiga previa.
Actividad 2: Situación principal · 20 min	Dedique tres minutos a organizar y demostrar, catorce a practicar con pausas y cambios de función, y tres a revisar un caso concreto. Proponga cuatro acciones: marcha, pasos laterales, movilidad cómoda de brazos y pausa. Cada persona construye una secuencia de tres minutos y comunica con una señal cuándo quiere bajar el ritmo. Su pareja acompaña sin imponer velocidad. Cambien funciones y comparen qué información permitió ajustar la práctica; no se mide quién resiste más.
Actividad 3: Aplicación y contraste · 17 min	Dedique dos minutos a presentar el cambio, diez a realizar dos pruebas con una pausa intermedia y cinco a contrastar respuestas. La pareja recibe una condición hipotética: poco espacio o solo unos minutos disponibles. Selecciona una secuencia breve y la prueba. Explica qué pudo conservar y qué tendría que revisar en otro contexto, sin prescribir entrenamiento a sus compañeros.

Componente	Desarrollo y decisiones
Actividad 4: Ampliación con decisión · 12 min	Una pelota suave por cuarteto. Tres participantes forman apoyos alrededor de un defensor que solo ocupa líneas de pase; no arrebatada ni toca. El portador puede pivotar y pasa cuando identifica una opción visible. Cada minuto cambia defensor. Una salida o intercepción reinicia desde el borde, con defensa a dos pasos. Compare si recibir cerca o alejarse lateralmente ayuda más en cada situación; permita un bote antes de capturar y retire oposición durante dos intentos si no se logra continuidad.
Actividad 5: Ampliación con transferencia · 12 min	Sin material; parejas. Una crea cuatro acciones con una pausa para comunicar una idea ficticia, por ejemplo acuerdo o espera. La otra describe qué acciones vio antes de interpretar. Cambien funciones y después prueben modificar únicamente la pausa. Comprueben si cambió la lectura; las acciones pueden hacerse de pie o sentadas. No se califican apariencia ni destreza escénica. El cierre distingue intención del autor y evidencia que leyó el observador.
Ajuste durante la práctica	Si la consigna no se comprende, muestre una sola decisión con menos participantes. Si la ejecución impide decidir, amplíe tiempo o espacio de recepción. Ante malestar, retire la exigencia y aplique el procedimiento escolar. Mantenga roles rotativos; observar no es una exclusión permanente.
Cierre · 10 min	Cuatro minutos para detener envíos, recuperar a ritmo cómodo y recoger sin cruces; cuatro para mostrar una decisión y escuchar una devolución; dos para anotar la evidencia. No imponga exposición pública: puede responderse por escrito o demostración.
Registro	Ajusta ritmo y organización a su respuesta personal y al espacio. Persona focal _____ Situación _____ Acción _____ Apoyo _____ Siguierte oportunidad _____.

Ampliaciones seleccionables

Componente	Desarrollo y decisiones
Reserva · Tres apoyos visibles	12 minutos: dos de explicación, siete de práctica con cambios de función y tres de contraste. Una pelota suave por cuarteto. Tres participantes forman apoyos alrededor de un defensor que solo ocupa líneas de pase; no arrebatada ni toca. El portador puede pivotar y pasa cuando identifica una opción visible. Cada minuto cambia defensor. Una salida o intercepción reinicia desde el borde, con defensa a dos pasos. Compare si recibir cerca o alejarse lateralmente ayuda más en cada situación; permita un bote antes de capturar y retire oposición durante dos intentos si no se logra continuidad.
Cuándo usar	Seleccione por necesidad observada y tiempo disponible; conserve el cierre. Es parte de un banco compartido, no una sesión nueva contabilizada.

Componente	Desarrollo y decisiones
Reserva · Una frase, dos lecturas	12 minutos: dos de explicación, siete de práctica con cambios de función y tres de contraste. Sin material; parejas. Una crea cuatro acciones con una pausa para comunicar una idea ficticia, por ejemplo acuerdo o espera. La otra describe qué acciones vio antes de interpretar. Cambien funciones y después prueben modificar únicamente la pausa. Comprueben si cambió la lectura; las acciones pueden hacerse de pie o sentadas. No se califican apariencia ni destreza escénica. El cierre distingue intención del autor y evidencia que leyó el observador.
Cuándo usar	Seleccione por necesidad observada y tiempo disponible; conserve el cierre. Es parte de un banco compartido, no una sesión nueva contabilizada.