

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PARAESCOLARES
DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

**CUARTO SEMESTRE
Deportes Alternativos
Atletismo**

AGOSTO DE 2018

Introducción

El desarrollo del programa de la Paraescolar Desarrollo Físico y Salud, está diseñado para abordar diversas temáticas en la Educación Media Superior (EMS), específicamente en el cuarto semestre se abordarán temáticas relacionadas con la Atención al Cuerpo y la Salud.

Los contenidos refieren situaciones actuales; el incremento de problemas sociales como el sedentarismo y las enfermedades degenerativas, entre las que se encuentran: la diabetes, obesidad y las enfermedades sociales como adicciones y depresión, hacen fundamental el desarrollo de este programa para prevenir a los jóvenes y brindarles herramientas del cuidado permanente ante estos agentes nocivos para su desarrollo armónico y social.

Para ello, durante el curso del cuarto semestre, el programa de la Paraescolar Desarrollo Físico y Salud, se trabajaran contenidos de la Salud Física, Mental y Social, distribuidos en tres contenidos centrales:

1. Educación postural.

2. Beneficios y medidas de prevención del ejercicio físico.
3. El ejercicio en la prevención de las enfermedades degenerativas.

Cada temática aporta, en la formación de los estudiantes, conocimientos, habilidades, valores y actitudes enfocados en el desarrollo personal, sin perder de vista que estos contenidos adquieren valor en contextos sociales y de convivencia, para que les sean significativos.

La Educación Física dinamiza corporalmente a los estudiantes, a partir de actividades donde desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. Específicamente en esta área, pondrán a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en actividades donde se promuevan estilos de vida activos y saludables, asociados con el conocimiento y cuidado de su cuerpo y la práctica de la actividad física.

Para cumplir el propósito del Programa de Desarrollo Físico y Salud, especialmente en el aspecto de la Salud Física, Mental y Social, las estrategias y actividades propuestas en este programa, están diseñadas para desarrollarse en equipos y/o de manera grupal,

fortaleciendo la inclusión, equidad y habilidades socioemocionales de los estudiantes, interactuando con empatía en grupos heterogéneos, resolviendo conflictos de manera asertiva y estableciendo vínculos positivos con su contexto.

Se desarrollarán los Aprendizajes Clave que se refieren a continuación:

Aprendizajes Clave del taller de Educación Física		
Eje	Componente	Contenido central
Atención al cuerpo y la salud	Salud Física	Educación postural
		Beneficios y medidas de prevención del ejercicio físico.
	Salud Mental y Social	El ejercicio en la prevención de las enfermedades degenerativas.

1. Cuadro de contenidos del Taller de Desarrollo Físico y Salud

Eje	Componente	Contenido Central	Contenido Específico	Aprendizajes Esperados	Producto Esperado
Atención al cuerpo y la salud	Salud Física	Educación postural	Higiene postural en la vida cotidiana	Identifica posturas correctas de aquellas que pueden ocasionarle alguna alteración.	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de una propuesta por equipos para evaluar posturas correctas de incorrectas.
			Higiene postural en la práctica de la actividad física	Realiza actividades físicas que le permitan corregir su postura	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica actividades físicas que le ayuden a prevenir y corregir malas posturas.
		Beneficios y medidas de prevención del ejercicio	El ejercicio físico sistemático	Reconoce la importancia del ejercicio físico para lograr un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Carta de metas que incluya: su estado y condición física, alimentación, actividades recreativas, higiene personal,

		físico.	Medidas de prevención.	<p>Reconoce la importancia del diagnóstico antes de comenzar cualquier actividad física.</p> <p>Identifica los elementos que le darán seguridad al realizar una actividad física: calentamiento, hidratación y vestimenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considera las acciones que le permitirán a su cuerpo conservar su armonía y equilibrio: enfriamiento y/o estiramiento, alimentación, hidratación, respiración, relajación y 	<p>descanso y mejora del ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certificado médico • Evaluaciones morfofuncionales • Bitácora por sesión, donde se identifiquen los elementos de seguridad mencionados.
--	--	---------	------------------------	--	--

				descanso.	
	Salud Mental y social	El ejercicio físico para favorecer un estilo de vida activo y saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio físico contra enfermedades degenerativas • El ejercicio físico para prevenir adicciones • El ejercicio físico contra la depresión 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica que la práctica sistemática del ejercicio físico le aportará beneficios a su salud. • Reflexiona que el uso de sustancias tóxicas adictivas, perjudican su salud física, mental y social. • Reconoce que el ejercicio físico le permite secretar endorfinas, para mejorar su estado emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en eventos físicos de su comunidad como: caminatas recreativas, carreras cortas, ciclismo, entre otras. • Tríptico sobre los efectos nocivos de sustancias tóxicas adictivas en la preservación de su salud. • Realizar un circo en grupo para beneficiar las relaciones socioafectivas.

2. Dosificación del Taller de Desarrollo Físico y Salud. CUARTO SEMESTRE

PRIMER PARCIAL.		CONTENIDO CENTRAL: EDUCACIÓN POSTURAL					
Contenidos Específicos	Sesiones	1	2	3	4	5	6
	• Aplicación del Diagnóstico						
• Higiene postural en la vida cotidiana							
• Higiene postural en la práctica de la actividad física							
• Evaluación del Primer Parcial							

SEGUNDO PARCIAL		CONTENIDO CENTRAL: BENEFICIOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO					
Contenidos Específicos	Sesiones	7	8	9	10	11	12
	• El ejercicio físico sistemático						
• Medidas de prevención.							

(antes, durante y después de la actividad física)						
• Evaluación del Segundo Parcial						

**TERCER PARCIAL
SALUDABLE**

CONTENIDO CENTRAL: EL EJERCICIO FÍSICO PARA FAVORECER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y

Contenidos Específicos	13	14	15	16	17	18
Sesiones						
• El ejercicio físico contra enfermedades degenerativas						
• El ejercicio físico para prevenir adicciones						
• El ejercicio físico contra la depresión						
• Evaluación del Tercer Parcial						

Secuencia de trabajo	Periodo	Febrero - Marzo	Uso pedagógico de las Tic's:
	Numero de sesiones	6	
Tema 1	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	
EDUCACIÓN POSTURAL	Que los alumnos logren diferenciar entre posturas correctas e incorrectas, tanto en su vida diaria como en las actividades físicas, para lograr una buena higiene postural.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>Artículos de internet</p> <p>Power Point</p>
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
<ol style="list-style-type: none"> Higiene postural en la vida cotidiana Higiene postural en la práctica de la actividad física 	<p>Identifica posturas correctas de aquellas que pueden ocasionarle alguna alteración.</p> <p>Sugiere actividades físicas que le permitan corregir su postura</p>	<p>Diseñarán una propuesta por equipos para evaluar posturas correctas de incorrectas.</p> <p>Poner en práctica secuencias de actividades por equipos, que prevengan y corrijan malas posturas.</p>	<p>Rúbricas</p> <p>Listas de cotejo</p>
Estrategias de aprendizaje:	Actividades:		
Lluvia de ideas previas	<ul style="list-style-type: none"> Para dar apertura al cuarto semestre, en parejas los alumnos dibujarán su silueta en el patio e identificarán las zonas donde ellos han presentado algún malestar o lesión en los últimos dos años. Socializarán la información y conversarán sobre las posibles causas y consecuencias de dichas lesiones. 		

Diseño de propuesta

- Realizar ejercicios posturales que cotidianamente realizan, entre ellas las siguientes:

- ✓ Postura al estar acostado
- ✓ Postura al estar sentado
- ✓ Postura para levantar cosas pesadas
- ✓ Posturas al realizar cosas del hogar, como barrer, lavar trastes, planchar, aspirar, entre otros.

Comentar si las posturas tomadas ante las actividades anteriores son correctas o no y qué hacer para corregirlas.

- Para ampliar la información del tema, se sugiere analizar las siguientes ligas:

<http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/>

<http://www.terapia-fisica.com/postura-correcta/>

- Por equipos diseñar una propuesta donde se evaluarán posturas correctas e incorrectas.
- Poner en práctica un circuito con actividades posturales y, evaluar con las propuestas, las posturas de los compañeros, para verificar qué propuesta arroja información verídica y completa.
- Analizar la información recabada en las propuestas y generar ideas sobre las consecuencias de no tener una postura correcta.
- Como evaluación, aplicar un cuestionario sobre las temáticas analizadas, así como práctico donde apliquen lo aprendido de las posturas correctas.

Circuito de acción motriz

Secuencia de trabajo	Periodo	Abril – Mayo	Uso pedagógico de las Tic´s:
	Numero de sesiones	6	
Tema 1	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	
EL EJERCICIO FÍSICO PARA FAVORECER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE.	Que los alumnos identifiquen los beneficios y medidas de prevención que se deben considerar al realizar actividades físicas.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	Procesador de textos
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
<p>1. El ejercicio físico sistemático</p> <p>2. Medidas de prevención. (antes, durante y después de la actividad física)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia del ejercicio físico para lograr un estilo de vida saludable. • Reconoce la importancia del diagnóstico antes de comenzar cualquier actividad física. • Identifica los elementos que le darán seguridad al realizar una actividad física: calentamiento, hidratación y vestimenta. • Considera las acciones que le permitirán a su cuerpo conservar su armonía y equilibrio: enfriamiento y/o estiramiento, alimentación, hidratación, respiración, relajación y descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carta de metas que incluya: su estado y condición física, alimentación, actividades recreativas, higiene personal, descanso y mejora del ambiente. • Certificado médico • Evaluaciones morfofuncionales • Bitácora por sesión, donde se identifiquen los elementos de seguridad mencionados. 	<p>Rúbricas</p> <p>Listas de cotejo</p> <p>Cuestionario final</p>
Estrategias de aprendizaje:	Actividades:		

Carta de metas

- Realizar una actividad práctica que involucre el desarrollo de la actividad motriz de los estudiantes. Realizar un proyecto personal denominado “Carta de Metas”, en torno al tópic: cómo mejorar mi estado de salud, con base en el siguiente ejemplo:

Desarrollo Físico y Salud Carta de metas						
Fecha: Nombre: Compromiso:					Foto	
Rubro	Meta Qué	Propósito Para qué	Mecanismo Cómo	Tiempo Cuándo	Inicio Desde	Fin Hasta
Estado físico						
Condición física						
Alimentación						
Actividades recreativas						
Higiene personal						
Descanso						
Mejora del ambiente						

Actividades físicas

- Realizar un seguimiento semanal de los avances del proyecto.
- Complementar el proyecto con actividades físicas, resaltando la importancia de una alimentación balanceada y saludable.
- Realizar un análisis del certificado médico, así como la elaboración de una evaluación morfofuncional a los estudiantes, entre las que destaquen: medidas antropométricas y evaluaciones físicas; con la finalidad de que los alumnos comprendan la importancia del cuidado de su cuerpo.

Evaluaciones

Para ampliar la información al aplicar las evaluaciones morfofuncionales, se sugiere analizar el siguiente cuadernillo:

<http://www.academia.edu/7339463/CUADERNILLO>

Morfofuncionales

DE EVALUACIONES MORFOFUNCIONALES

- Realizar la actividad “Pase 10”, donde se rescate la importancia del calentamiento, hidratación, enfriamiento y/o estiramiento, alimentación, respiración, relajación y descanso.
- Elaborar un “accidentograma”, donde los alumnos registrarán su vivencia respecto a accidentes, especificando la edad en que ocurrieron y el tipo de lesión sufrida, las causas del accidente y la forma como fue atendido. Se puede desarrollar con el siguiente ejemplo:

<i>Accidentograma</i>				
Edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	16 en adelante
Situación de accidente				
Tipo de lesión				
Causas				
Atención recibida				

Pase 10

Accidentograma

Bitácora

Cuestionario

- Realizar una bitácora electrónica por sesión, donde se identifiquen los elementos de seguridad mencionados, así como los avances que vayan detectando los alumnos sobre el cuidado y salud de su cuerpo.
- Como evaluación, elaborar un cuestionario y/o ensayo donde los alumnos expresen la importancia de cuidar su cuerpo en la realización de actividades físicas prácticas.

Secuencia de trabajo	Periodo	Junio a Julio	Uso pedagógico de las Tic's:
	Numero de sesiones	6	
Tema 1	Propósito:	Rasgo del perfil de egreso:	
BENEFICIOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO	Que los alumnos participen en actividades sociales que coadyuven al logro de hábitos saludables, para mantenerse sanos física y emocionalmente.	<p>Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental.</p> <p>Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>Procesador de textos</p> <p>Sonidos y ambientación para el circo</p> <p>Páginas de internet</p>
Subtema (s):	Aprendizaje esperado:	Producto (s):	Evaluación
<p>1. El ejercicio físico contra enfermedades degenerativas</p> <p>2. El ejercicio físico para prevenir adicciones</p> <p>3. El ejercicio físico contra la depresión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica que la práctica sistemática del ejercicio físico le aportará beneficios a su salud. • Reflexiona que el uso de sustancias tóxicas adictivas, perjudican su salud física, mental y social. • Reconoce que el ejercicio físico le permite secretar endorfinas, para mejorar su estado emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en eventos físicos de su comunidad como: caminatas recreativas, carreras cortas, ciclismo, entre otras. • Tríptico sobre los efectos nocivos de sustancias tóxicas adictivas en la preservación de su salud. • Realizar un circo en grupo para beneficiar las relaciones socioafectivas. 	Listas de cotejo

Estrategias de aprendizaje:	Actividades:
<p>Investigación</p> <p>Caminata/Carrera</p> <p>Tríptico</p> <p>Autoretrato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retomar la “carta de metas”, elaborada en el bloque II y reflexionar sobre las condiciones físicas y de salud que tuvieron antes y después de realizar el proyecto. • Realizar una investigación sobre las consecuencias que puede sufrir su cuerpo si no lo mantienen activo. • Rescatar las causas y consecuencias de padecer una enfermedad degenerativa y, en caso de padecer alguna, los cuidados que se deben tener para controlarla. • Investigar las actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y los periodos en que se realizan. • Planear una caminata y/o carrera corta en su comunidad, invitando a la gente a hacer conciencia de la importancia de mantener su cuerpo sano. • Realizar un circuito de acción motriz, donde los ejercicios estén propuestos por los estudiantes. • Valorar la importancia del trabajo en equipo y hacer conciencia de que es importante tener un cuerpo sano. • Enlistar los riesgos a los que están propuestos los adolescentes en su comunidad. • Entre los riesgos enlistados, hacer énfasis en que, el uso de sustancias tóxicas adictivas, perjudican su salud física, mental y social. • Elaborar por equipos un tríptico, dirigido a la comunidad escolar y social, donde rescaten la importancia del ejercicio físico y el daño que se ocasiona al cuerpo el uso de sustancias tóxico-adictivas. • Reflexionar en torno a la importancia de mantener un cuerpo y mente sanos. • Elaborar un autoretrato, donde los alumnos manifiesten las emociones que han experimentado en las últimas dos semanas. • Socializar los autoretratos en parejas y comentar cuáles han sido las causas y consecuencias de dichas emociones. • Investigar qué son las endorfinas, qué las causa y por qué son importantes para el desarrollo integral de su cuerpo. • Planear en grupo una función de circo para la comunidad escolar, con la finalidad de que los estudiantes comprendan que el manejo de las emociones es importante para mantener su cuerpo sano.

Función de circo	<ul style="list-style-type: none">• Como evaluación final, los estudiantes presentarán el circo a la comunidad escolar y familiares, rescatando la importancia de mantener el cuerpo sano, evitando conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable, así como las relaciones socioafectivas.
------------------	--

Glosario:

Actividad física: Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Cuestionario: Instrumento que está basado en preguntas elaboradas para ser respondidas de forma rápida y sencilla, puede integrar preguntas abiertas o cerradas lo cual influye en la forma y tipo de análisis que podrá realizarse con la información obtenida.

Enfermedad degenerativa: Es una afección generalmente crónica mediante un proceso continuo basado en cambios degenerativos en las células, en la cual la función o la estructura de los tejidos u órganos afectados empeoran con el transcurso del tiempo.

Evaluación morfofuncional: Ésta consiste en determinar las características morfológicas y evaluar la capacidad física de cada atleta. Tiene como fin evaluar el estado morfo-funcional de cada atleta y así ofrecer, las recomendaciones necesarias en la optimización del rendimiento deportivo, entre ellas destacan una serie de parámetros kinantropométricos (peso, talla, pliegues circunferencia) en la determinación de la composición corporal (tejido graso y magro), constitución corporal o somatotipo (endomórfico, exomórfico, mesomórfico) y control de peso.

Higiene postural: Conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en

movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Lista de cotejo: Orienta y focaliza la atención en observar los indicadores asociados a la realización de un proceso o producto, y su valoración solamente se da en términos de “ausente” o “presente”.

Rúbrica: Es una matriz de doble entrada que señala dimensiones y grados alcanzados como resultado de la ejecución de la competencia.

- Se basa en criterios de desempeño, claros y coherentes.
- Puede ser utilizada para evaluar los productos y los procesos del estudiante.
- Describe lo que será aprendido, no cómo será enseñado.
- Es descriptiva, rara vez puede ser numérica.
- Ayuda al estudiante a supervisar y criticar su propio trabajo.
- Coadyuva a eliminar la subjetividad en la evaluación y en la ubicación por niveles del estudiante.
- Permite determinar la calidad de la ejecución del estudiante en tareas específicas.

Proceso de evaluación

En general, para evaluar los aprendizajes relativos a los aprendizajes esperados es factible considerar las siguientes acciones dentro del plan de evaluación:

- Identificar los aprendizajes que son objeto de evaluación.
- Definir los criterios e indicadores de desempeño.

- Establecer los resultados de los aprendizajes individuales y colectivos.
- Reunir las evidencias (muestras de aprendizaje, productos) sobre los desempeños individuales y colectivos.
- Comparar las evidencias con los resultados esperados.
- Generar juicios sobre los logros en los resultados para estimar el nivel alcanzado, según los indicadores de desempeño.
- Preparar estrategias didácticas para reforzar los aprendizajes que no han sido logrados.
- Evaluar el resultado o producto final de los aprendizajes.

Asimismo, se sugiere la siguiente *técnica para la evaluación*:

Portafolio de Evidencias: Es una técnica que permite coleccionar evidencias del logro de los aprendizajes esperados. La construcción del portafolio integra todos los productos e instrumentos que el estudiante haya desarrollado en un período determinado. Los instrumentos apropiados para el portafolio son: Lista de cotejo y rúbrica. Es importante impulsar la creación del portafolio de evidencias, ya sea de forma física o digital, ya que con ello se observa el alcance de los estudiantes en la progresión de los aprendizajes esperados.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

- Aguilar Cortez, Lupe y Elena Paz Morales (2002), Introducción a la programación de la recreación, Arribas Cubero, Higinio e Irene Sánchez Choya (2000), “El ocio y la actividad física en la educación formal, no formal e informal”, España, Universidad de Valladolid, pp. 8-20, ponencia presentada en el Congreso Español Área de Educación, <http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/sp/A016.htm>
- **Aisenstein, Barangé Crespo, Joan (2004), “La práctica deportiva” y “Causas de abandono de la práctica deportiva”, en Esteve Amigó et al., *Adolescencia y deporte*, Barcelona, INDE (El deporte en edad escolar.**
- Andrea Barquero L. (2017). La Higiene Postural. Febrero de 2018, de Terapia-física en Ejercicio y Rehabilitación Sitio web: <http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/>
- **Ángela (coord.) (2000), “Enseñar deporte en la escuela” y “Enseñar deporte en la escuela: ¿técnica o táctica?”, en *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas (Educación física. Proyecto en la escuela. Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Buenos Aires, Miño y Dávila.**
- **Arribas Cubero, Higinio e Irene Sánchez Choya (2000), “El ocio y la actividad física en la educación formal, no formal e informal”, España, Universidad de Valladolid, pp. 8-20, ponencia presentada en el Congreso Español Área de Educación, <http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/sp/A016.htm>**
- Blázquez Sánchez, Domingo (1999) “La iniciación deportiva y el deporte escolar”, España: INDE
- Boullón, Roberto C. (1983), “El tiempo libre”, en *Las actividades turísticas y recreacionales*, México, Trillas, pp. 50-56. 1
- Cervantes Guzmán, José Luis et al (1999) “Juegos predeportivos, iniciación al deporte” México, Editorial Trillas

- Cuenca Cabeza, Manuel (1983), “Planteamiento de la experiencia” y “Actividades”, en Educación para el ocio. Actividades escolares, Bogotá, Cincel (Guías para el educador, 5), pp. 41-47 y 49-85.
- Cuenca Cabeza, Manuel (1983), “Tiempo libre y ocio”, en Educación para el ocio, Bogotá, Cincel, pp. 13-22.
- Cuenca Cabeza, Manuel (1999), “La función del orientador”, “Barreras del ocio” y “El papel de la educación del ocio en la equiparación de oportunidades”, en Ocio y formación. Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio, Bilbao, Universidad de Deusto
- **Devís Devís, J. y Carmen Peiró Velert (1998), “La enseñanza de los deportes de equipo. La comprensión en la iniciación deportiva”, en Domingo Blázquez Sánchez.**
- Devís Devís, José (2000), “¿Qué es la actividad física, la salud y el bienestar?”, en Actividad Física, deporte y Salud, Barcelona, INDE, pp. 7-18.
- Devis Devis, José (2002) “Nuevas Perspectivas curriculares” España, Editorial INDE
- Dick, Frank W.(2000) “Principios del entrenamiento deportivo”, Barcelona, primera edición. Paidotribo.
- Dosificación del taller de Desarrollo Físico y Salud.
- Florence Jacques(2000) “Tareas significativas en educación física escolar”españa, segunda edición, INDE
- Giraldes Mariano (1995) Hacia una cultura de lo corporal Argentina.
- Gómez Juárez, Alberto (1984), “Hacia una educación para el tiempo libre”, en Estafeta, enero febrero, México, pp. 2-8.
- González Llaca, Edmundo (1975), “Historia del tiempo libre”, en Alternativas del ocio, México, FCE, pp. 22-42.
- González Lozano, Fran(2001) “Educar en el deporte”. Madrid, segunda edición, ccs
- Grasso Alicia,(2002) En busca de la corporeidad, Edit. Mc.Graw Hill, Buenos Aires Argentina.
- Harre, Dietrich “Teoría del entrenamiento deportivo” Alemania, Editorial Stadium.

- **Hernández Moreno, José (dir.) (2000), “El concepto de deporte y su evaluación”, en *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física al entrenamiento deportivo*, Barcelona, INDE (El deporte en edad escolar)**
- La bibliografía, en los tres bloques, se encuentra en el orden en que se utilizan los materiales. 17
- **Le Boulch, Jean (1991), “Bases metodológicas del deporte educativo”, en *El deporte educativo. Psicogenética y aprendizaje motor*, Laura Elizabeth Turner (trad.), Barcelona, Paidós (Educación física)**
- Lull Peñalba, Josué (1999), “El tiempo libre de la infancia”, “El tiempo libre de la juventud” y “Escuela y tiempo libre”, en *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*, Madrid, CCS, pp. 95-101, 103-106 y 173-178.
- López Matallana, María y Jesús Villegas (1995), “Elementos de una ludoteca” y “Guía para la elaboración de un proyecto de ludoteca”, en *Organización y animación de ludotecas*, Madrid, CCS, pp. 39-63 y 78-88.
- México, Universidad YMCA, pp. 16-17 y 36-39. McGeorge, Sonia (1997), “La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física”, en José Devís Devís y Carmen Peiró Velert. *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. 2a ed., Barcelona, INDE, pp. 57-68.
- McGeorge, Sonia (1997), “La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física”, en José Devís Devís y Carmen Peiró Velert. *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. 2a ed., Barcelona, INDE, pp. 57-68.
- Moreno, Inés (2000), “El ocio creativo: un camino para el desarrollo humano”, en Manuel Cuenca (ed.), *Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, pp. 93-97.
- Munné, Frederic (1980), “Las respuestas de la historia”, en *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*, México, Trillas, pp. 39-53.
- pp. 61-63, 68-71 y 97-105.
- Pelliucer Royo Irene (2011) “Educación física emocional” Editorial Inde.

- Ranzola Rivas, Alfredo “Manual para el deporte de iniciación y desarrollo”. Mexico, latinoamericanas.
- (s/a) (1983), “La figura del animador”, “Escuela y tiempo libre” y “Clubs y centros infantiles de tiempo libre”, en Enciclopedia práctica de pedagogía, Barcelona, Planeta, pp. 358-364, 368-372 y 387-391.
- Ruibal, Olga (2001), “La respiración y la relajación”, en Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación. Barcelona, INDE, pp.25-35 y 37-54.
- Ruiz Pérez, (2006) Competencia Motriz, Edit. INDE Barcelona, España.
- **Sebastián Obrador, Enric Ma. (1998), “La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica”, en Domingo Blázquez Sánchez (coord.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE, pp. 311-331.**
- Subsecretaría de Deportes Federados. (2012). Cuadernillo de Evaluaciones Morfofuncionales. Febrero de 2018, de Buenos Aires Deportes Sitio web:
http://www.academia.edu/739463/C3UADERNILLO_DE_EVALUACIONES_MORFOFUNCIONALES
- Sebastiani Enric Ma. Y González Barragán Carlos A.(2000) “Cualidades Físicas” España, primera edición, INDE
- **Velázquez, Roberto (2002), “Educación deportiva y la práctica”, en *Tándem. Deporte y educación*, núm. 7, abril, Barcelona, Graó.**
- Waichman, Pablo (s/f), “Lo temporal en el ‘tiempo libre’” y “El sentido del tiempo libre”, en Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico, México, Universidad Regional Miguel Hidalgo/ Supernova/CICE, pp. 75-86 y 87-92

