



Colegio de Bachilleres

Sistema Nacional de Bachillerato de la Nueva Escuela Mexicana

Actividades Físicas y Deportivas I

Clave: 509

Carga horaria: 2 horas

Créditos: 4

Marco Curricular Común de la Educación Media
Superior

Modelo Educativo 2025

Agosto 2025



Marco Curricular Común de la Educación Media
Superior

Actividades Físicas y Deportivas I

Modelo Educativo 2025

Este programa fue elaborado con base al Programa de la *Unidad de Aprendizaje Curricular Formación socioemocional I: actividades físicas y deportivas I*, aprobado por la Junta Directiva del Colegio de Bachilleres en la Tercera Sesión Ordinaria de 2024 (20/08/2024), mediante Acuerdo SO/III-24/09,R y actualizado en sus elementos curriculares, con base en el Acuerdo 21/08/25 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior.



Directorio

Adán Escobedo Robles
Dirección General

Rocío Castro Galván
Secretaría General

Diana Guzmán Ibáñez
Dirección de Planeación Académica

Adriana Yáñez de la Rosa
Subdirección de Planeación Curricular

Montserrat Sifuentes Mar
Departamento de Análisis y Desarrollo Curricular



Programa de estudio de la asignatura

Actividades Físicas y Deportivas I

Equipo coordinador de la asignatura

Adriana Avila Fuentes

Analista Curricular

Jorge Alberto Flores Becerril

Analista Curricular

Subdirección de Planeación Curricular

Dirección de Planeación Académica

<https://www.gob.mx/bachilleres>



Índice

1.	Presentación.....	6
2.	Metas educativas, propósitos y contenidos formativos de asignatura	7
2.1.	Actividades Físicas y Deportivas I	8
3.	Orientaciones didácticas.....	10
4.	Evaluación del aprendizaje	11
4.1.	Principios de la evaluación formativa	12
4.2.	Orientaciones generales para la evaluación formativa en diversas asignaturas	12
5.	Bibliografía	15



**Programa de estudio de la asignatura
Actividades Físicas y Deportivas I**



1. Presentación

En línea con el Modelo Educativo 2025 para la Educación Media Superior, la asignatura de Actividades Físicas y Deportivas I tiene como propósito fortalecer capacidades esenciales para que las y los estudiantes vivan con dignidad, desarrollen pensamiento crítico, autonomía y responsabilidad ética en sus decisiones, así como vínculos respetuosos en comunidad.

Considerando su relevancia en la formación de la comunidad estudiantil y siguiendo con la ruta trazada históricamente por nuestra Institución a través de sus Planes y programas de estudio, este ámbito de la formación socioemocional se recupera como una asignatura con valor propio, con una carga horaria autónoma y créditos académicos dentro de la malla curricular.

La propuesta se concibe desde un enfoque social, crítico e inclusivo, con perspectiva de género, interculturalidad y justicia social, favoreciendo la permanencia y el bienestar integral de las comunidades escolares.

Esta asignatura se cursará durante el primer y segundo semestres, con el propósito de promover una formación integral que contribuya al perfil de egreso y permita alcanzar los objetivos del enfoque filosófico y pedagógico de la Nueva Escuela Mexicana en la Educación Media Superior.

En el primer programa de estudios, el estudiantado desarrollará hábitos conscientes y reflexivos en torno a la actividad física, a partir de una perspectiva lúdica que promueve el disfrute como medio para alcanzar el bienestar personal.

Por su parte, en el segundo programa, comprenderá que la práctica de la actividad física implica la vivencia de valores, fomenta la inclusión y promueve el respeto por la diversidad.

Se propone un enfoque que se aleja del entrenamiento competitivo o estandarizado, y se centra en la experiencia corporal como fuente de expresión, autoconocimiento y vínculo social. El deporte se aborda como un derecho humano y como un espacio para el desarrollo de capacidades de afiliación, cuidado mutuo, autorregulación emocional y conciencia crítica.

Asimismo, se busca fomentar prácticas deportivas inclusivas, que valoren la diversidad corporal, étnica y de género. También se promueve una actitud reflexiva y ética desde las emociones que surgen durante la práctica deportiva.
(COSFAC, 2025, p. 20)

2. Metas educativas, propósitos y contenidos formativos de asignatura

Las metas educativas son los logros que el estudiantado alcanza durante su trayectoria académica, y se considera una meta en cada asignatura; están estrechamente relacionadas con los propósitos formativos, los cuales definen los aprendizajes que se esperan del estudiantado. Estas metas han sido diseñadas con criterios de equidad y justicia social, buscando un nivel común de aprendizaje para todas y todos.

Los propósitos formativos orientan la planeación didáctica y permiten ajustarse a las condiciones de cada grupo y al contexto institucional. En asignaturas como Pensamiento Matemático, Ciencias Naturales, Experimentales y Tecnología, e Inglés, se recomienda mantener la secuencia propuesta por la naturaleza de sus contenidos, especialmente si se trabaja de forma transversal.

El personal docente tiene la libertad de incorporar contenidos adicionales que considere prioritarios para fortalecer el aprendizaje. Además, los propósitos se han limitado a un máximo de ocho por semestre, lo que favorece una enseñanza más profunda, reflexiva y crítica. Los contenidos formativos, vinculados a al menos un propósito, comprenden saberes, capacidades y procesos contextualizados, orientados

a responder a las necesidades, intereses y realidades del estudiantado, promoviendo así una educación con sentido transformador. (SEP, 2025).

2.1 Actividades Físicas y Deportivas I

Para que la comunidad estudiantil se relacione con la actividad física desde una perspectiva integral, es fundamental reconocer el vínculo estrecho entre el cuerpo, el bienestar y el entorno social. Este primer semestre tiene como objetivo acercar al estudiantado a la práctica física como una experiencia lúdica, consciente y significativa, que promueve el autoconocimiento, la salud y la convivencia. Se busca que las y los estudiantes comprendan el carácter formativo, inclusivo y colaborativo de la actividad física, a través de experiencias que favorezcan la reflexión, el cuidado mutuo y el respeto por la diversidad corporal y cultural.

Cuadro de propósitos y contenidos formativos

A esta nueva propuesta se integran los propósitos formativos que se entienden como las coordenadas o guías en el diseño de la planeación didáctica. Los mismo describen los aprendizajes por alcanzar con los estudiantes y guardan una estrecha relación con la Meta Educativa. El logro de un propósito formativo según la complejidad del mismo puede significar una, dos o tres semanas trabajo, lo prioritario es hacer lo necesario para garantizar su logro por parte de las y los estudiantes. Debe recordarse que, de acuerdo con el planteamiento del MCCEMS 2025 y en atención a su pretensión de apertura y flexibilidad para la autonomía didáctica, los propósitos formativos no están organizados de manera rígida, por lo que pueden ser abordados de manera diversa en orden y profundidad de acuerdo con el diagnóstico del grupo, sus intereses, necesidades y contextos. Así, por ejemplo, si la comunidad docente lo considera pertinente, puede comenzar el semestre con el propósito formativo 3 y luego el 4.



Además de que “el cuerpo docente tendrá oportunidad de incorporar contenidos formativos que considere prioritarios, para garantizar el logro de los aprendizajes deseados por parte de la comunidad estudiantil” (COSFAC, 2025a, p. 14).

<p>Asignatura: Actividades Físicas y Deportivas I Carga horaria semanal: 2 h Carga horaria al semestre: 32 h</p>	
Meta educativa	
Desarrolla hábitos conscientes y reflexivos en torno a la actividad física y deportiva, como medio para el desarrollo integral, una conciencia crítica.	
Propósitos formativos	Contenidos formativos
1 Analiza los beneficios de la actividad física como parte de su desarrollo integral y favorece la adquisición de hábitos saludables como un medio de fomento de la vida saludable	-Sedentarismo y obesidad -Salud y bienestar físico integral -Actividad física -Ejercicio físico -Alimentación saludable -Tiempo libre
2 Participa en actividades deportivas como un derecho fundamental que favorece su desarrollo físico y emocional, y promueve la convivencia respetuosa en la diversidad y otras formas de vinculación y disfrute de su propio cuerpo.	-Derecho a participar en actividades físicas y deportivas -Beneficios del deporte para la salud la convivencia -Métodos novedosos de entrenamiento de la condición física. -Rutinas de acondicionamiento físico general
3 Participa en situaciones de juego y actividad física lúdica como una manifestación cultural y expresión de libertad, valorando también el juego como una experiencia formativa y una fuente de disfrute personal que promueva el bienestar y la creatividad	-El juego como derecho humano -El deporte y el juego -Características de un juego tradicional y el deporte, (reglas y normas). -Diversidad corporal, étnica, cultural y sexogenérica como elementos enriquecedores en el deporte
4 Identifica sus habilidades físicas básicas, sus capacidades físicas condicionales y coordinativas que le permitan realizar la actividad física promoviendo su participación en el juego colaborativo.	-Juegos cooperativos -Características y elementos del deporte estudiantil -Deporte estudiantil y la actividad física



3. Orientaciones didácticas

Con el propósito de brindar orientaciones didácticas claras y contextualizadas que acompañen al personal docente en la implementación de los nuevos programas de estudio en el aula, el Colegio de Bachilleres ha elaborado el documento “Orientaciones para la planeación didáctica con enfoque transversal. Guía práctica para el diseño de proyectos integradores”.

Este documento promueve una planeación didáctica con enfoque transversal, entendida como una estrategia que articula los aprendizajes de distintas asignaturas a través de proyectos integradores. Dichos proyectos se diseñan en respuesta a contextos reales, intereses del estudiantado y problemáticas significativas de su entorno, bajo el reconocimiento de que el conocimiento no se construye de manera aislada, sino mediante la interrelación de saberes, experiencias y diversas perspectivas.

El objetivo es involucrar al estudiantado en situaciones de aprendizaje participativas, reflexivas y experienciales, que fomenten el pensamiento crítico y la elaboración de propuestas de solución a diversas problemáticas, así como una conexión significativa con su entorno.

En este sentido, se recomienda que el personal docente revise y se apropie de los proyectos transversales presentados en esta guía, adaptándolos a las características específicas de los grupos que atenderá durante el semestre. Las orientaciones didácticas se plantean como guías flexibles que el profesorado puede adaptar al contexto y características del estudiante. Se busca promover aprendizajes significativos mediante experiencias vivenciales, colaborativas y críticas.

En la asignatura de Actividades Físicas y Deportivas, la planeación didáctica con enfoque transversal permite articular el desarrollo corporal con aprendizajes de otras áreas, mediante proyectos integradores que abordan problemáticas reales relacionadas con el bienestar, la salud, la inclusión y la convivencia. A través de

experiencias lúdicas, reflexivas y colaborativas, el estudiantado fortalece su pensamiento crítico y su conexión con el entorno, reconociendo el valor del deporte como derecho humano y como medio para promover la diversidad, el cuidado mutuo y la conciencia social.

4. Evaluación del aprendizaje

La evaluación en el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) se entiende como un proceso cíclico y continuo, con retroalimentación constante que permite mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Su propósito no es solo asignar calificaciones, sino proporcionar información cualitativa sobre las fortalezas y áreas de mejora del estudiantado, impulsando así una formación integral. Este enfoque reflexivo busca comprender lo que se sabe, cómo se aprende y qué acciones tomar para avanzar, más allá de simplemente calificar resultados.

Evaluación diagnóstica

La evaluación diagnóstica es esencial al inicio de un curso, ya que permite identificar las necesidades y conocimientos previos de los estudiantes. Esta evaluación permite diseñar situaciones de aprendizaje significativas, ya que parte de lo que los estudiantes ya conocen. Se emplea también al inicio del semestre y durante el proceso de recuperación de saberes previos, estableciendo un referente para valorar los avances al final del curso.

Evaluación formativa

El MCCEMS define la evaluación formativa como un proceso de retroalimentación continua basado en las evidencias del aprendizaje. Su objetivo es ajustar el proceso de enseñanza y aprendizaje en tiempo real, favoreciendo la mejora continua. A través de la retroalimentación puntual, tanto de docentes como de otros mecanismos como la



autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación, se busca que el estudiantado sea consciente de su proceso de aprendizaje.

La evaluación formativa pone énfasis en el seguimiento continuo del proceso de aprendizaje, alineando las situaciones de aprendizaje con los métodos de evaluación. Esto fomenta la responsabilidad del estudiantado, permite reconocer logros individuales y promueve una formación integral que va más allá de la evaluación de resultados finales.

4.1. Principios de la evaluación formativa

Para una evaluación formativa efectiva, el MCCEMS establece tres principios clave:

1. La evaluación está integrada en los procesos de enseñanza y aprendizaje: La evaluación no es un acto aislado, sino que se entrelaza con la enseñanza y el aprendizaje para proporcionar una retroalimentación continua que favorezca el avance.
2. La evaluación debe ser utilizada para hacer avanzar el aprendizaje: No se trata solo de calificar, sino de ofrecer ajustes en el proceso para que el estudiante continúe desarrollándose y alcance los objetivos formativos establecidos.
3. La evaluación apoya la autorregulación de las y los estudiantes: La evaluación fomenta que el estudiantado se convierta en un agente activo de su propio aprendizaje, favoreciendo la reflexión sobre su proceso y el ajuste de sus estrategias de estudio.

4.2. Orientaciones generales para la evaluación formativa en diversas asignaturas

1. Diagnóstico inicial:
 - Objetivo: identificar los conocimientos previos y habilidades iniciales del estudiante.

- Estrategias: utilizar herramientas como mapas conceptuales, lluvias de ideas, encuestas o cuestionarios. Ajustar la planificación didáctica según los resultados obtenidos.

2. Retroalimentación constante:

- Objetivo: brindar apoyo continuo al proceso de aprendizaje mediante comentarios claros y constructivos.
- Estrategias: ofrecer retroalimentación durante las actividades y utilizar herramientas como portafolios de aprendizaje. Fomentar espacios de autoevaluación y coevaluación para promover el aprendizaje colaborativo.

3. Observación sistemática:

- Objetivo: evaluar la participación y el desarrollo integral del estudiante.
- Estrategias: registrar observaciones cualitativas y cuantitativas sobre la participación, actitudes y habilidades del estudiante, utilizando notas y rúbricas.

4. Actividades prácticas:

- Objetivo: valorar el proceso de aprendizaje y el desarrollo de habilidades en situaciones reales o simuladas.
- Estrategias: realizar actividades grupales que favorezcan la cooperación y el uso de tecnologías pertinentes. Evaluar el proceso en lugar del producto final.

5. Portafolios de aprendizaje:

- Objetivo: mostrar el crecimiento del estudiante a lo largo del tiempo.
- Estrategias: fomentar la recolección de evidencias como esquemas, reflexiones y ejercicios. Evaluar tanto los productos finales como los avances en el proceso.

6. Instrumentos de evaluación formativa:

- Listas de cotejo: criterios claros y específicos para evaluar tareas y habilidades.
- Rúbricas de evaluación: describen los niveles de desempeño y son útiles para trabajos escritos, exposiciones y proyectos.
- Observación directa: permite evaluar participación, trabajo en grupo y habilidades prácticas, pudiendo ser estructurada o libre.
- Diarios reflexivos: fomentan la metacognición y la autoevaluación a través de escritos sobre lo aprendido.
- Portafolio: recolección organizada de trabajos y evidencias que muestra la evolución del estudiante.
- Preguntas abiertas/debates: se utilizan para activar conocimientos previos, generar discusión y detectar malentendidos.

5. Bibliografía

- Subsecretaría de Educación Media Superior. (2025). Vida saludable. [Archivo de video] YouTube. https://www.youtube.com/playlist?list=PLcxVy_lE5zJ4qTgCU3v1G_sPO1Q9Ef5B
- UNESCO (2018). Carta internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- Cayuela, M. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación. Centro de Estudios Olímpicos (UAB). https://ddd.uab.cat/pub/worpap/1997/hdl_2072_5400/WP060_spa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Alfaro, E. et al (2010). Hablamos de Deporte. En femenino y en masculino. Instituto de la Mujer. <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/HablamosDeporte.pdf>
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2025) Activación física, ejercicio y deporte: conoce las diferencias. [Archivo de video] YouTube <https://youtu.be/Su98YLDgwYo?si=u6xuT-7npbp8sdhw>
- Flores, Z. (2020). Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 37, 222-226. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71684>
- Instituto Mexicano de la Juventud (2017). La actividad física puede contribuir al desarrollo social de las y los jóvenes, fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-lasjuventudes#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20puede%20contrib>



- uir,interacci%C3%B3n%20social%20y%20
a%20integraci%C3%B3n&text=Para%20impulsar%20una%20sociedad%20basa
da,el%20motor%20del%20desarrollo%20cient%C3%ADfico.
- Díaz, A. y Martínez, A. (2003). Deporte escolar y educativo. Revista Digital EFreportes.com, 9(67). Recuperado el 22 de agosto de 2025, de: https://www.efdeportes.com/efd67/educa_t.htm
- UNESCO. (2021). Educación de valores a través del deporte: [https://es.unesco.org/themes/depor te-y-antidopaje/educacion-
devalores#:~:text=al%20medio%20am
biente.,Los%20programas%20de%20Educa](https://es.unesco.org/themes/deporte-y-antidopaje/educacion-de-valores#:~:text=al%20medio%20am%C3%A9biente.,Los%20programas%20de%20Educa)
ci%C3%B3n%20en%20Valores%20a%20trav%C3%A9s%20del%20Deport
e,independencia%20de%20la%20edad%20adulta
- Gutiérrez, M. (1998). Desarrollo de valores en la educación física y el deporte. Apunts. Educación física y deportes. Vol. 1, n.º 51, (100-108). <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307981>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación. (2023). Los valores del deporte en cada aula. [Archivo de video] YouTube https://youtu.be/T6466Ddbsco?si=RVK4Ma_H4E5hY-Yb
- Secretaría de Educación Pública. (2025). Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Modelo Educativo 2025 (Primera edición). Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13974/1/images/MCC_CURRICULUM%20AMPLIADO.pdf
- Secretaría de Educación Pública. Subsecretaría de Educación Media Superior. (s. f.). Modelo educativo 2025: Marco curricular común de la educación media superior (MCCMS). https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13974/1/images/1_MODELO%20EDUCATIVO%202025%20MCCMS.pdf