



Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

**1.-Área académica**

Cualquiera

**2.-Programa educativo**

Cualquiera

**3.-Dependencia académica**

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

**4.-Código**

**5.-Nombre de la experiencia educativa**

**6.-Área de formación**

	Capacidades coordinativas	<b>Principal</b>	<b>Secundaria</b>
		Electiva	

**7.-Valores de la experiencia educativa**

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas a la semana	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
5	1	3	4	60	Ninguna

**8.-Modalidad**

**9.-Oportunidades de evaluación**

Curso-taller	Ordinario
--------------	-----------

**10.-Requisitos**

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

**11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje**

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

**12.-Agrupación natural de la Experiencia**

educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

**13.-Proyecto integrador**

Ninguno	Ninguno
---------	---------

**14.-Fecha**

Elaboración	Modificación	Aprobación
11 de octubre de 2016		

**15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación**

L.E.F. José de Jesús Cid de León Faces

**16.-Perfil del docente**

Licenciada(o) en Educación física, deporte y recreación, con experiencia en el campo del ejercicio físico y entrenamiento deportivo, con mínimo 2 años de experiencia en docencia en enseñanza superior y trabajo con grupos.

**17.-Espacio**

Institucional

**18.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinar

**19.-Descripción**

Esta Experiencia Educativa (EE) pertenece al Área de Formación de Elección Libre (AFEL) del Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF) con un valor de 5 créditos (1 hora teórica y 3 horas prácticas). Surge de la necesidad de mejorar en el estudiante su potencial motriz fundamental, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

La coordinación motriz es todo acto eficiente que se adquiere mediante etapas de crecimiento mental y corporal, es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento y es un factor clave en cuanto al desarrollo integral de la persona.

Está diseñada para que el estudiante conozca y desarrolle los siguientes objetivos:

- Mejore su desempeño motor.
- Adquiera habilidades motrices
- Adquiera competencias motrices.

En un ambiente de disciplina, trabajo en equipo, disposición y constancia, aplicando aspectos correctivos que favorezcan la posibilidad de mejorar en sus capacidades motrices.

Las evidencias de desempeño son: portafolio de evidencias en donde plasmará los saberes teóricos adquiridos, y la demostración y dominio de su evolución en sus capacidades coordinativas.

**20.-Justificación**

A cada individuo se le atribuyen diferentes posibilidades motoras, esto implica la experiencia motriz que posea, sus posibilidades físicas y el tipo de actividad que realice.

La motricidad es el proceso donde se conjugan elementos particulares del desarrollo humano a fin de realizar una tarea. Pradet (2000) es del criterio de "que es más importante la cualidad que la capacidad, ya que la capacidad cubre el supuesto de que un individuo pueda poseer una posibilidad motora, lo que **no** implica, según sus consideraciones, que el individuo sea capaz de utilizarla"

La coordinación motriz como EE constituye una actividad de significativa importancia para la formación integral del estudiante, ya que no sólo utiliza su tiempo libre en una actividad recreativa sino que contribuye a potencializar su proceso de evolución en sus habilidades y destrezas motrices.

**21.-Unidad de competencia**

El estudiante ejecuta las diferentes capacidades motrices, aplicando los saberes teóricos, heurísticos y axiológicos en un ambiente de cooperación, respeto, integración, disciplina y compromiso, con la finalidad de mejorar su capacidad de movimiento como producto de un aprendizaje motor

**22.-Articulación de los ejes**

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa (EE) se relacionan con el desarrollo y ejecución de las capacidades coordinativas, para optimizar la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento (heurístico), a partir del conocimiento y comprensión del cuerpo humano y de su habilidad motriz como resultado de un proceso de aprendizaje motor (eje teórico), con cooperación, disciplina, interés, responsabilidad y trabajo en equipo (eje axiológico).

### 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos de la coordinación motriz</li> <li>• Factores que afectan la coordinación motriz</li> <li>• Capacidades coordinativas básicas</li> <li>• Regulación y dirección del movimiento</li> <li>• Adaptación y cambios motrices</li> <li>• Capacidades coordinativas especiales.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Orientación</li> <li>○ Equilibrio</li> <li>○ Ritmo</li> <li>○ Anticipación</li> <li>○ Diferenciación</li> <li>○ Coordinación</li> </ul> </li> <li>• Capacidades coordinativas complejas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprendizaje motor</li> <li>○ Agilidad</li> <li>○ Recepción de móviles y objetos</li> </ul> </li> <li>• Capacidad de movilidad               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activa</li> <li>○ Pasiva</li> </ul> </li> <li>• Desplazamientos naturales               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marcha</li> <li>○ Carrera</li> <li>○ Salto</li> <li>○ Rodar</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas.</li> <li>• Manejo de paquetería básica.</li> <li>• Identificación de evidencias y criterios de evaluación.</li> <li>• Análisis de movimientos</li> <li>• Desarrollo de las capacidades coordinativas básicas</li> <li>• Desarrollo de las capacidades coordinativas especiales</li> <li>• Desarrollo de las capacidades coordinativas complejas</li> <li>• Desarrollo de movilidad activa y pasiva</li> <li>• Desarrollo de desplazamientos naturales</li> <li>• Dominio de la corporeidad</li> <li>• Relajación</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Dominio de la planeación de la actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Determinación</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Empatía</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Interés</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Respeto</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>

### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsquedas de fuentes de información</li> <li>• Exposición</li> <li>• Clases prácticas</li> <li>• Demostración</li> <li>• Repetición</li> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Elaboración de bitácoras personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas comentadas</li> <li>• Exposición de temas</li> <li>• Uso de videos</li> <li>• Ejecuciones</li> <li>• Demostraciones</li> <li>• Supervisión</li> </ul>

### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> <li>• Artículos</li> <li>• Páginas de internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Ligas</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Vallas</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Balones medicinales</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Pelotas de esponja</li> <li>• Canicas</li> <li>• Proyector electrónico</li> <li>• Computadora</li> </ul>
--	--

## 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Demostración de las capacidades coordinativas: básicas, especiales y complejas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficacia y eficiencia en la ejecución</li> <li>• Disciplina</li> </ul>	Cancha	70%
Demostración de una rutina de capacidades coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución precisa</li> <li>• Secuencia lógica</li> </ul>	Cancha	20%
Portafolio de evidencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluación inicial</li> <li>• Bitácoras</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Claridad de redacción</li> <li>• Entrega puntual</li> </ul>	Aula	10%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

## 27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá cubrir el 60% en cada una de las evidencias de desempeño y el 80% de asistencia como mínimo.

## 28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARNOLD, R (1981) Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. Paidotribo. Barcelona</li> <li>• HANDERUEDI, H (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. Revista STADIUM, año 25,148, 24-25.</li> <li>• JACOB, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. Revista Stadium, año 25, 147,36-40</li> <li>• LEON, O. (2003) Bioquímica básica. La Habana.</li> <li>• LORA RISCO (1991). La Educación Corporal. Barcelona. Editorial Paidotribo.</li> <li>• MANNO, R. (1985). La capacidad coordinativa. Revista Stadium, 111, 2-13. Paidotribo.</li> <li>• RIGAL, R. (1987). Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Madrid. Editorial Pila Teleña.</li> <li>• RIVERA, E.; TRIGUEROS, C. Y TORRES, J. (1993). Coordinación</li> </ul>
Complementarias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• www.efdeportes.com. Revista Digital. Año 15 N° 147. Agosto de 2010</li> <li>• www.efdeportes.com. Revista Digital. Año 9 N° 65. Octubre 2003</li> <li>• FETZ, F. y KORNEL, E. (1976). Test deportivo-motores. Buenos Aires. Editorial Kapelusz.</li> <li>• SCHNABEL, G. (1998). El factor técnico coordinativo. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 27, 26-33.</li> <li>• TORRES, J. y ORTEGA, M. (1993). La evaluación de la condición física y las cualidades coordinativas y resultantes. Un proceso investigativo. Granada. Imprenta Calcomanía.</li> </ul>