

## **PROPÓSITO GENERAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Ofrecer entre todas las opciones posibles del movimiento corporal, el conocimiento mínimo necesario para las actividades físicas, deportivas y recreativas a lo largo de tu vida, para fomentar los hábitos preventivos que te orienten para conservar y mantener una mejor calidad de vida.

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA**

Esta asignatura es considerada como formativa en los niveles de iniciación y bachillerato de la E.N.P., se define como una disciplina pedagógica que educa al individuo de manera integral, a través del movimiento corporal en sus diversas modalidades y de forma sistemática, desde las habilidades motrices básicas, hasta las más complejas.

Se orienta principalmente al conocimiento y desarrollo del cuerpo, perfeccionando las habilidades motrices básicas, como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos propios de la actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

El perfeccionamiento de estas habilidades motrices, favorecerá tanto en el aspecto deportivo, como en el de las habilidades expresivas y recreativas, al acrecentar la eficacia y precisión de movimientos e incidir en la calidad de los mismos.

La E.N.P. a través del Colegio de Educación Física, aplica los programas de estudio de la asignatura, donde la Educación Física es una asignatura seriada y obligatoria, que se encuentra ubicada en el área de Ciencias Biológicas y de la Salud y se desarrolla en la etapa de Introducción para 4° año y de Profundización para 5° año.

Los contenidos, que conforman el programa de la asignatura de Educación Física están agrupados en cinco unidades didácticas, están ubicados en los siguientes campos:

- De corte histórico (tendencias y corrientes, instituciones encargadas de administrar el conocimiento).
- De corte biológico (capacidades físicas, procesos de desarrollo, de aplicación y evaluación del ejercicio).
- De corte lúdico (juegos organizados y tradicionales).
- De corte deportivo (atletismo, gimnasia, basquetbol, voleibol, fútbol y natación).

## **1. PROPÓSITOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA IV.**

Que el alumno:

- Distinga las circunstancias y personajes más representativos en el ámbito de los antecedentes históricos de la Educación Física.
- Aplique algunas técnicas de medición, así como algunas pruebas de evaluación física, para determinar cómo se encuentra su estado y capacidad físico-corporal.
- Reconozca que la práctica sistemática del ejercicio físico le proporcionará un mejor estado físico y de salud.
- Aplique normas de higiene antes, durante y después del ejercicio físico que le ayudarán a prevenir enfermedades, garantizándole un bienestar general.
- Reafirme su identidad al experimentar diversas actividades recreativas que le proporcionen satisfacciones físicas, sociales, mentales así como creadoras.
- Mejore sus cualidades motrices aplicando correctamente los métodos para incrementar su fuerza, velocidad, resistencia, movilidad (flexibilidad, y elasticidad) y coordinación.
- Utilice adecuadamente los conocimientos teórico-prácticos, técnicos y tácticos de los diversos deportes básicos para mejorar su rendimiento deportivo, así como las medidas de seguridad necesarias para la práctica deportiva, fomentando sus hábitos de participación.

## **2. PROPÓSITOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA V.**

Que el alumno:

- Determine el nivel de expresión de las capacidades físicas, mediante la aplicación de una batería de pruebas, con la finalidad de conformar planes y programas personales de acondicionamiento físico.

- Aplique los conocimientos obtenidos sobre los procesos metabólicos de los nutrientes y su relación con la actividad física. Es decir, valore el vínculo fundamental entre alimentación, higiene y ejercicio físico.
- Experimente las principales técnicas de la expresión corporal para mejorar sus procesos: comunicar-crear-compartir e interactuar con la sociedad en la que vive.
- Fortalezca sus capacidades físicas para su aplicación en las diversas áreas deportivas básicas, contempladas en el programa de esta asignatura.
- Incremente el dominio de las destrezas técnico-tácticas para perfeccionar la ejecución de los deportes individuales y de conjunto que se proponen en el programa de la asignatura.