



PROGRESIONES

1. PROGRESIÓN:
 - OBJETIVO: Tests físicos.
2. PROGRESIÓN:
 - OBJETIVO: Fortalecimiento Específico.
3. PROGRESIÓN:
 - OBJETIVO: Acondicionamiento físico.
4. PROGRESIÓN:
 - OBJETIVO: Mejora del rendimiento personal.

CICLO ESCOLAR 2025-2026

U A C: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

PLAN DE ESTUDIOS NEM

Componente de Formación: Educación física.

Profesor: José Rafael López Mendoza.

PREPARATORIA MOTOLINÍA

Incorporada a la SEGE

GRUPO	L	M	Mi	J	V
A			11:00		
B					09:40
C					11:00
D				11:00	
E	11:50				
Total de horas por semana		Nombre Alumno:			



DISTRIBUCIÓN DE PROGRESIONES, METAS DE APRENDIZAJE Y PERIODOS DE EVALUACIÓN

PRIMER PERIODO		SEGUNDO PERIODO		TERCER PERIODO
PROGRESIONES	OBJETIVO	PROGRESIONES	OBJETIVO	
1.	Rendimiento: Velocidad.	1.	Fortalecimiento Específico.	SUMA DE LOS DOS PERIODOS.
2.	Fortalecimiento Específico.	2.	Entrenamiento de Potencia y Fuerza.	
3.	Entrenamiento de Velocidad.	3.	Acondicionamiento Físico.	
4.	Rendimiento: Flexibilidad y Coordinación.	4.	Rendimiento: Resistencia.	
5.	Acondicionamiento Físico.	5.	Entrenamiento de Resistencia.	
6.	Rendimiento: Potencia y Fuerza.	6.	Evaluación de su mejora del rendimiento.	
PERIODOS DE EVALUACIÓN				
ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> EVALUACIÓN EN CLASES: 20% PRUEBAS FÍSICAS: 20% CARPETA DE NOTAS: 60% 		ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> EVALUACIÓN DE CLASES: 20% PRUEBAS FÍSICAS: 20% CARPETA DE NOTAS: 60% 		SUMA DE LOS DOS PERIODOS.