



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre**

1. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
<i>Dirección de Actividades Deportivas</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Xalapa;</i>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i>• <i>Orizaba-Córdoba</i>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 80062	Acondicionamiento físico y salud

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	Electiva

9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)
<i>Seleccionar la Clasificación del AFEL que corresponde en relación con los saberes que promueve la EE:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Salud y bienestar,</i>

10. Valores (Una hora teórica equivale a dos créditos, una hora práctica, un crédito).

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	-	4	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje		12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
Curso-Taller	Presencial	Múltiples	Multidisciplinaria	Ordinario

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
Libre	5

17. Justificación

Medina et al (2023) reportan, con datos obtenidos de ENSANUT 2022, que el no cumplir las recomendaciones de actividad física se asoció con mayores posibilidades de diagnóstico de diabetes en la muestra total y en adultos de 20-64 años. Por otro lado, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2022, encontró que, el 57.9% de la población de 18 años y más, que vive en área urbana no realiza algún deporte o ejercicio físico. Asimismo, al considerar la totalidad de personas de 18 años y más en áreas urbanas, únicamente 23.2 % de la población realiza actividad física de forma suficiente en su tiempo libre, el resto podría calificarse como no activa físicamente. Finalmente, del total poblacional, únicamente el 21.6% realiza alguna actividad física-deportiva.

En contraste con lo anterior, la Experiencia Educativa ofrece una opción que contribuye con el mantenimiento o mejoramiento de la salud integral del estudiante universitario, se encuentra dentro del Área de Formación y Elección Libre (AFEL). A través del Ejercicio Físico y la Actividad Física, contribuye, dadas las evidencias científicas, beneficios a nivel social, psicológico, cognitivo y físico.

18. Unidad de competencia (UC)

El estudiante aplica los conocimientos relacionados con el Acondicionamiento Físico orientado al bienestar integral, a través de actividades y ejercicios físicos programados a partir de la valoración de la condición física, evaluación de la aptitud física en relación con la salud), en un ambiente inclusivo, de compromiso, cooperación y respeto.

19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la condición física saludable y los beneficios desde la perspectiva integral. • Realiza las rutinas de actividad física y ejercicio físico con orientación saludable. • Conoce su estado de condición física mediante la ejecución de los test de baterías • Domina aplicaciones y otras Tic's desarrolladas para la actividad física y ejercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entiende los conceptos generales relacionados con el acondicionamiento físico, Bienestar, Actividad Física, Ejercicio Físico y Deporte. • Conoce y aplica la metodología de las baterías para la valoración de la condición física saludable. • Comprende el objetivo, y los beneficios y tipos de calentamientos y estiramientos, utilizados en las sesiones. • Identifica los principios, y desarrolla la resistencia cardiovascular, a través de rutinas de Ejercicio Físico. • Domina el concepto, importancia, tipos y medios para el desarrollo de la Fuerza Muscular, además 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeta el desarrollo físico y la adaptación al ejercicio físico de sus compañeros • Se relaciona con empatía, respeto y amabilidad durante las rutinas de ejercicio y actividad física • Participa en forma activa de las actividades propuestas • Autoconfianza • Iniciativa para el aprendizaje • Compromiso y esfuerzo enfocados en mejorar la CF

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje en colaboración. • Implementación de objetivos para el desarrollo de la condición física. • Análisis, procesamiento e imitación de modelos. • Visualización. • Reflexión del trabajo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de fuentes de información. • Lectura síntesis e interpretación. • Entrega de evidencias. • Desarrollo de ideas. • Plataformas, aplicaciones y redes sociales para la entrega de evidencias.

	la actividad física.	
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación Verbal. • Actividades de expresión corporal. • Actividades recreativas. • Circuitos de trabajo para el desarrollo de las capacidades condicionales. • Evaluación diagnóstica. • Demostraciones. • Participación activa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dirección de prácticas. • Lectura comentada. • Foros virtuales • Videos

21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo • Videos • Equipo audiovisual • Manuales
--

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Trabajos de investigación	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información. • Manejo, organización y presentación de la información. • Fuentes de investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evidencias de desempeño • Portafolio Eminus 	30%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Evaluación de la Capacidades Físicas Básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las capacidades condicionales. • Técnica correcta en la ejecución de los movimientos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimental • Test • Observacional • Observación directa 	70 %

23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá obtener por lo menos el 60% del puntaje total de cada evidencia de desempeño y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

24. Perfil académico del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con conocimientos de prescripción de ejercicio físico, así como conocimiento y dominio de actividades en el medio acuático con experiencia profesional como docente en nivel superior, mínima de dos años.

25. Fuentes de información

- American College Sport of Medicine (2022). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.
- Fernández, A., Hernández J. (2021). *Improve the physical condition in university students through a educative intervention program*. ISBN 9788418563348
- Instituto Nacional de Estadística e Informática <https://www.inegi.org.mx/default.html>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). *Módulo de Práctica y Ejercicio Físico 2022*
- Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana
- Organización Mundial de la Salud (2022). <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2002b). *Informe sobre la salud en el mundo 2002, promover los riesgos y promover una vida sana*.
- Lopategui Corsino, E. (2023). *Guías de actividad física: Recomendaciones para una vida activa*. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://saludmed.com/es/paguidelines.html>
- Lopategui Corsino, E. (2022). *Entrenamiento de la aptitud muscular: Metodología periodizada*. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://saludmed.com/es/strengthfitness.html>
- Torres Pérez, A., Reina Gómez, Álvaro, G. Molero, H., Moreno Morales, N., Jiménez Marfil, S., López Mariscal, S., Jurado Lavanant, A., Márquez García, F. J., Caro Muñoz, Óscar., García García, J. A., Hinojosa Montañes, J. M., García-Revilla Muñoz, J. J., Diéguez Gisbert, M. J., Mosquera Gamero, A. M., Martínez Gómez, D., Smith Palacios, E., Troyano Ruiz, J., Álamo Mendoza, J. M., & Porras García, M. E. (2022). *Valoración del nivel de actividad física y aptitud física en una muestra de universitarios: Comparativa tras la pandemia de covid-19*. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 11(3), 116–134. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15828>
- Warburton, D., Glendhill, N., Quinney, A. (2001). *Musculoskeletal fitness and health*.

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Febrero/2022	12 junio 2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Mtro. Luis Gerardo Cortes Sosa, LED Enrique Rosales Ronzón, Mtra. Rosa Maribel Barradas Landa