



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>Poza Rica-Tuxpan;</i>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i>• <i>Orizaba-Córdoba</i>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 80037	Actividad Física, nutrición y desarrollo humano en la salud.

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)
<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)
3	1	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje		12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
M: Elegir la modalidad en que se desarrollará el aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> • Curso-taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencial. • Virtual. 	Múltiples	<p>Escribir el nombre de la relación disciplinaria con la que se trabajará la EE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Multidisciplinaria: la suma de diferentes disciplinas que hagan su aporte desde su propia perspectiva.</i> • <i>Interdisciplinaria: enriquecimiento recíproco de varias disciplinas.</i> 	Ordinario

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. Justificación

Un cambio del estilo de vida de la población mexicana es prioritario hoy en día, donde existe evidencia de que gran parte de ésta, es sedentaria y con una alimentación que no reúne todos los elementos para ser considerada sana, lo cual tiene consecuencia en el aumento de factor de riesgo para la proliferación de enfermedades crónico degenerativas, considerando también, la corrección de hábitos alimenticios en relación con la actividad física en mejora de su salud. Aunado a lo anterior, para esta EE se considera al enfoque centrado en las personas debido a que, promueve la humanización, concientización y conversión en influencia del entorno, por medio de las condiciones básicas, tales como, empatía, concientización del mí-mismo, aceptación positiva incondicional, autenticidad y congruencia, mismos que contribuirán a una vida sana y saludable del estudiante y así impactar en su formación integral.

18. Unidad de competencia (UC)

El estudiante aplica los diferentes gestos motores básicos para la actividad física, a través de la aplicación de los conceptos básicos del enfoque centrado en las personas, el reconocimiento del efecto en su organismo y su relación con una sana alimentación, en un ambiente de empatía, disposición, disciplina y constancia, con la finalidad de adquirir hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida.

○ **Saberes:**

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés • Análisis del movimiento • Comparación de movimientos simples y complejos • Concientización de los constructos básicos del enfoque centrado en la persona • Concientización del gesto motor a nivel psíquico y corporal • Desarrollo de destrezas psicomotoras • Desarrollo de habilidades básicas de fundamentos • Desarrollo de habilidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, ritmo, adaptación y diferenciación) • Expresión corporal • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Habilidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y coordinativas • Identificación de las estructuras anatómicas que intervienen. • Manejo de algunos test para detectar el nivel de adaptación a la carga física • Manejo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos del enfoque centrado en la personas • Empatía • Mí-mismo • Aceptación positiva incondicional • Autenticidad • Congruencia. • Grupos de alimentos • Macronutrientes • Micronutrientes • Funciones de los nutrientes y su relación con la salud y enfermedad • Hidratación • Energía gasto y utilización. • Ejercicio y deporte • Sedentarismo y enfermedades crónico degenerativas. • Necesidades energéticas durante el ejercicio • Apoyo ergogénicos • El calentamiento • Test para la evaluación de la condición física. • Efectos del trabajo físico en relación con la salud • Ejercicio, nutrición y desarrollo humano y su influencia en la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación incondicional • Autenticidad • Autocontrol • Confianza • Constancia • Creatividad • Disciplina • Disposición al trabajo colaborativo • Empatía • Gusto por la actividad Iniciativa • Liderazgo • Mi-mismo • Motivación • Perseverancia • Puntualidad • Responsabilidad • Solidaridad • Tendencia actualizante • Tolerancia a la frustración.

implementos deportivos <ul style="list-style-type: none"> • Manejo de la terminología empleada en la actividad física 		
--	--	--

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	(X) Actividad presencial	() Actividad virtual/ () En línea
De aprendizaje	Exposición de motivos y metas Búsqueda de fuentes de información Consulta de fuentes de información Ejecución Imitación de modelos Repetición simple y acumulativa Resolución del movimiento Relajación Trabajo en equipo e individual El calentamiento	Exposición de motivos y metas Búsqueda de fuentes de información Consulta de fuentes de información Ejecución Imitación de modelos Repetición simple y acumulativa Resolución del movimiento Relajación Trabajo en equipo e individual El calentamiento
De enseñanza	Encuadre Evaluación diagnóstica Exposición con apoyo tecnológico variado Demostraciones Ejecución Simulaciones Modelaje Conformación de equipos de trabajo Grupo de crecimiento personal	Encuadre Evaluación diagnóstica Exposición con apoyo tecnológico variado Demostraciones Ejecución Simulaciones Modelaje

20. Apoyos educativos.

<p>Materiales Didácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videos • Música grabada • Páginas de internet • Laminas • Libros • Revistas <p>Recursos Didácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Computadora • Equipo de sonido • Rotafolio • Mancuernas • Cuerdas • Ligas • Pintarrón • Marcadores para pintarrón
--

21. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Ensayo de la importancia del trinomio (actividad física, nutrición y desarrollo humano para la salud).	Congruencia Claridad en la redacción Pertinencia Reflexión Suficiencia Estructura y formato Relación con teoría y fuentes de consulta	Técnica: Evidencia integradora Instrumento: Registro anecdótico.	25%
Participación activa en clase	Congruencia Pertinencia Reflexión Suficiencia	Técnica: Observación directa Instrumento: Registro de observación.	10%

Plan básico nutricional y de actividad física.	Congruencia Claridad en la redacción Pertinencia Reflexión Suficiencia Estructura y formato Relación con teoría y fuentes de consulta	Técnica: Evidencia integradora Instrumento: Registro anecdótico.	25%
Bitacora Col	Congruencia Claridad en la redacción Pertinencia Reflexión Suficiencia Estructura y formato Relación con teoría y fuentes de consulta	Técnica: Evidencia integradora Instrumento: Registro anecdótico.	20%
Reporte de práctica	Congruencia Claridad en la redacción Pertinencia Reflexión Suficiencia Estructura y formato Relación con teoría y fuentes de consulta	Técnica: Evidencia integradora Instrumento: Registro anecdótico.	20%

22. Acreditación de la EE

Declaración recomendada: “Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008”.

23. Perfil académico del docente

Licenciatura en Nutrición, y/o en Educación Física preferentemente con Maestría en Desarrollo Humano o área afín, dos años de experiencia en entrenamiento deportivo, y como docente a nivel superior.

24. Fuentes de información

Minuchin Patricia, (2021), Fisiología del ejercicio II, Argentina, Nobuko.

Krause. Mahan. (2021), Dietoterapia (15ª ed.) España, Elsevier España. S.L.U

Lafarga, J. & Gómez del Campo, J. F. (Eds). (1978-1992). Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista, Vol. 1-4 México, DF. Trillas.

Rogers, C.R. (1972). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Argentina. Paidós.

Siff M. y Verkhoshansky Y., 2019, Super Entrenamiento (2ª ed.), España Paidotribo

25. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
25/05/2015	26/08/2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

26. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

LN. José Román González Aburto.