



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

<b>3. Entidad(es) Académica(s)</b> Dirección de Actividades Deportivas	<b>4. Región(es)</b> Xalapa
---	--------------------------------

<b>5. Código</b> ADEP 80065	<b>6. Nombre de la Experiencia Educativa</b> Estrategia integral de actividad física para la salud
--------------------------------	---

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

<b>9. Agrupación curricular distintiva</b> • Salud y bienestar
---

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

<b>11. Modalidad y ambiente de aprendizaje</b> • Taller	<b>12. Espacio</b> • Presencial	<b>13. Relación disciplinaria</b> Múltiple	<b>14. Oportunidades de evaluación</b> Transdisciplinaria.	<b>Ordinario</b>
--	------------------------------------	---	---	------------------

<b>15. EE prerrequisito(s)</b> No Aplica
---

## 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
35	5

## 17. Justificación

La actividad física es una necesidad biológica que conlleva diversos beneficios a la salud física, mental y social (Bull et al., 2020; Herbert, 2022; OMS, 2022c), su deficiencia en México es alarmante, siendo más del 60% de la población adulta de áreas urbanas que no cumple con la cantidad de actividad física mínima, porcentaje que ha incrementado en un seis por ciento en una década (INEGI, 2024). Si esta tendencia continúa, para el 2030 se esperan más de ocho millones de casos nuevos de enfermedades no transmisibles, y trastornos de la salud mental atribuibles a la insuficiente actividad física (Jáuregui de la Mota, 2023).

Se ha encontrado que aquellos sujetos más susceptibles de desarrollar comportamientos de riesgo relacionados con la actividad física son los estudiantes universitarios (Carballo et al., 2020). Lo que genera también comportamientos de riesgo asociados a un estilo de vida no saludable y consecuencias a la salud física y mental. Aunado a ello, se ha encontrado que en la edad universitaria suelen desarrollarse y consolidarse hábitos que impactan la salud a lo largo del curso de vida (Cecilia et al., 2018).

Es fundamental que se garantice el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud y a su vez, los estudiantes desarrollen las competencias, para prevenir comportamientos sedentarios, favoreciendo de esta manera, la salud física y mental (en un corto, mediano y largo plazo), así como la adopción otros comportamientos saludables que pueden ser favorecidos por la práctica del ejercicio.

## 18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante, mediante el análisis crítico y la experimentación práctica, será capaz de valorar los efectos del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2011) en su salud integral. Además, desarrollará estrategias eficaces para prevenir comportamientos sedentarios en su vida cotidiana y en escenarios futuros. Para ello, se basará en un análisis profundo de las recomendaciones globales en materia de salud y actividad física, lo que le permitirá aplicar un enfoque reflexivo, crítico y sistémico.

Resultados de aprendizaje esperados:

- Análisis de recomendaciones de actividad física: El/la estudiante será capaz de interpretar y evaluar las directrices del ACSM (2011) y otras recomendaciones mundiales en materia de actividad física, comprendiendo su impacto en la salud integral.
- Desarrollo de estrategias preventivas: Desarrollará estrategias concretas para evitar comportamientos sedentarios, aplicando los principios aprendidos a su vida cotidiana y a diversos contextos.
- Fomento del pensamiento crítico y sistémico: Se promoverá el uso de un enfoque reflexivo para comprender la interacción entre la actividad física y la salud, favoreciendo el desarrollo del pensamiento crítico y sistémico.
- Compromiso y disciplina: El/la estudiante demostrará disciplina, compromiso y determinación en la implementación de las estrategias de prevención y en el seguimiento de las recomendaciones de actividad física.

## 19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Análisis y caracterización de conceptos	<b>Conceptos relacionados con la actividad física:</b> Actividad física, ejercicio físico, deporte, físicamente activo, inactividad	Pensamiento crítico y sistémico
Perspectiva de los determinantes		Valoración de la salud y de la actividad física como

<p>sociales como eje central para el estudio del estado de salud de la población.</p> <p>Comparación de las recomendaciones de actividad física para la salud.</p> <p>Construcción de una sesión de ejercicio físico básico, basado en las recomendaciones del ACSM (2011).</p> <p>Valoración de la actividad física como una herramienta accesible que favorece la salud integral.</p>	<p>física, sedentarismo.</p> <p><b>Comportamientos en salud y estilo de vida como determinantes de la salud.</b></p> <p><b>Recomendaciones de actividad física para la salud.</b></p> <p><b>Recomendaciones de actividad física del ACSM (2011), para la salud</b></p> <p><b>Ejercicio físico</b></p> <p>Principios</p> <p>Componentes</p> <p>Desarrollo e implementación de un programa de Ejercicio físico orientado a la salud</p> <p><b>Desarrollo de estrategias para prevenir el sedentarismo.</b></p>	<p>herramienta para favorecerla.</p> <p>Disciplina, esfuerzo y compromiso hacia la práctica de ejercicio físico.</p> <p>Compañerismo, respeto, responsabilidad y trabajo en equipo.</p>
---	--	---

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

	Actividad presencial	Actividad virtual
De aprendizaje	<p>Búsqueda y selección crítica de fuentes de información científica.</p> <p>Trabajo colaborativo</p> <p>Disciplina y esfuerzo en el cumplimiento de la práctica de ejercicio físico.</p>	
De enseñanza	<p>Ejemplos visuales-guiados y corrección de técnicas.</p> <p>Circuitos de acción motriz</p> <p>Gymkhana</p> <p>Dialogo de saberes</p>	

## 21. Apoyos educativos.

<p>Cancha de baloncesto, conos, platos, tapetes y ligas de resistencia.</p> <p>Computadora, Internet, EMINUS, Paquetería Office.</p> <p>Artículos científicos, presentaciones de power point, vídeos y libros.</p>
--

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Sesión de ejercicio físico básico escrito, e investigación sobre comportamientos sedentarios y su prevención	Apego a las recomendaciones del ACSM (2011). Selección de fuentes de información científica, análisis crítico de la información y argumentación coherente.	Rúbrica	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Disciplina en sesiones prácticas de ejercicio	Cumplimiento y esfuerzo en las actividades programadas.	Confirmación a través de preguntas y revisión de registros.	60%
Desarrollo individual de capacidad de fuerza	Evaluación de fuerza	Test de máximas repeticiones en 1 minuto	15%
Mejora de la composición corporal	% de masa grasa % de masa libre de grasa Edad metabólica Kilos de masa ósea	Evaluación a través de báscula de bioimpedancia.	15%
		Porcentaje total	100%

## 23. Acreditación de la EE

- El estudiante no deberá exceder el 20% de inasistencias por mes de clase. Asegurando de esta manera la práctica de ejercicio físico de manera segura.
- Haber obtenido al menos 60% en cada evidencia de desempeño.

## 24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Educación física con formación en el área de la actividad física orientada a la salud, con competencias demostradas en la planificación del ejercicio físico para la Salud con al menos dos años de experiencia docente en la materia.

## 25. Fuentes de información

1. Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., & Woodruff, S. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme, 37, 540-542. <https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/letter-to-the-editor-standardized-use-of-the-terms-sedentary-and->
2. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985, April 1). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
3. Dustan, D., Brown, W., Healy, G. (2011) Sitting less for adults [Information sheet]. National

Heart Foundation of Australia, Sydney.  
[https://www.getmoving.tas.gov.au\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/362548/HW-PA-SittingLess-Adults1.pdf](https://www.getmoving.tas.gov.au__data/assets/pdf_file/0010/362548/HW-PA-SittingLess-Adults1.pdf)

4. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>
5. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
6. Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). How many Steps/Day are enough? *Sports Medicine*, 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434010-00001>

**26.-Formalización de la EE**

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
5 de octubre de 2024		Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

**27.- Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

MASS. Sarai Ramírez Colina
----------------------------