



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)
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none">Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 80066	<i>FITNESS ACUÁTICO</i>

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">Salud y bienestar

10. Valores

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

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

12. Espacio

13. Relación disciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

<ul style="list-style-type: none">Curso-taller	<ul style="list-style-type: none">Presencial	Múltiples	<ul style="list-style-type: none">Multidisciplinaria	Ordinario
--	--	------------------	--	------------------

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. Justificación

La actividad física (AF) es un componente esencial para la salud y el bienestar, especialmente en la etapa universitaria, donde los hábitos que se establecen pueden impactar profundamente en el futuro (Quinde et al., 2023; citado en Quinde et al, 2024). En consonancia, las medidas normativas dirigidas a aumentar la AF para todas las personas, de todas las edades y capacidades, son coherentes con la consideración de la salud como un derecho universal y un recurso esencial para la vida cotidiana, y no simplemente como la ausencia de enfermedades (OPS, 2019).

Hoy en día, sin embargo, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2023, señala que, en México, sólo el 39.8% de la población de 18 años y más que reside en zonas urbanas se considera activa físicamente, cifra menor comparada con el 42.1% reportada en 2022. Además; el 23.6% realiza AF suficiente para obtener beneficios a la salud, 15.3% realiza AF insuficiente y el 0.9% no especifica el nivel de suficiencia. De forma comparativa, se ha observado que muchos estudiantes universitarios no están familiarizados con las recomendaciones de AF, y aquellos que creen conocerlas tienden a subestimarlas ((Martins et al., 2018; citado en Montoya et al, 2024). Por su parte, Espinoza et al (2023), señalan una alta coincidencia entre los indicadores de salud, los bajos niveles de AF y la percepción sobre los estilos de vida de los universitarios, con diversos reportes de AF, ejercicio físico y deporte. Dichas afirmaciones ponen en manifiesto la necesidad de crear oferta académica de extensión universitaria que busque coadyuvar en la conformación de hábitos saludables y, por lo tanto, incidir en una cultura física en la comunidad universitaria, con programas establecidos, así como instalaciones para la AF y la práctica deportiva, priorizando la ubicación de tendencias de elección de las y los estudiantes sobre lo que se ofrece y sobre aquello que el mismo estudiantado quisiera que se ofreciera (Lara et al, 2023).

Actualmente es necesario una formación profesional integral en la educación superior, pues en tal fase educativa convergen tanto la instrucción técnica como la atención a la complejidad social desde el enfoque multicultural, además de la reafirmación de valores (como los de solidaridad y vinculación con el entorno natural y social), es decir, desde la vertiente humanística (Ramos, 2006; Guerra et al, 2014; Alarcón et al, 2019; citado en Lara et al 2023). Así, la experiencia educativa Fitness Acuático se oferta como una actividad aeróbica dentro del agua, con ejercicios realizados en el medio acuático que permiten mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, composición corporal (control de peso) y también las cualidades derivadas como la coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad (Chiliquinga, 2017; citado en Alvarado y Ceballos, 2023). Además, se busca que el universitario observe cambios positivos en los indicadores funcionales del sistema cardiovascular mediante diferentes ejercicios que se proponen dentro de la metodología de trabajo del Aquafitness como una forma de AF recreativa orientada a la salud (Kashuba et al, 2021). Resumidamente, la experiencia educativa promueve el bienestar emocional al reducir el estrés y la ansiedad, beneficia a los estudiantes universitarios en una mejor resistencia cardiovascular, sistema musculoesquelético fortalecido y una elevada capacidad respiratoria, a través de ejercicio físico que, sin impacto en las articulaciones, disminuye el riesgo de lesiones, que se pueden generar por la práctica de la AF.

18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante adquiere conocimientos de forma argumentada sobre la metodología del Fitness

Acuático, desarrolla habilidades básicas y específicas que le permiten ejecutar de forma adecuada la batería de ejercicios en el medio acuático mediante la búsqueda de información, análisis, asociación de ideas y comprensión; en un ambiente seguro, inclusivo, de respeto, autocritico, tolerante y de cooperación; adquiriendo hábitos saludables que fomentan un impacto positivo en la salud física, mental y social.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Describe los diferentes deportes y actividades acuáticas	Descripción general e Historia de los deportes y actividades acuáticas	Cumple con los horarios de las sesiones y con las actividades que se llevan a cabo
Desarrolla, en el marco del Fitness Acuático, sus capacidades físicas básicas y coordinativas	Habilidades acuáticas en el ámbito educativo desde una perspectiva integral	Respeto el reglamento del centro acuático universitario
Analiza los diferentes ejercicios empleados en el Fitness Acuático	Fundamentación teórica del Fitness Acuático como AF orientada a la salud	Fomenta la integración y el apoyo con los compañeros frente a dificultades.
Reconoce los beneficios de la práctica del Fitness Acuático y su contribución al desarrollo universitario integral	Beneficios a la capacidad cardiovascular, sistema músculo esquelético, capacidad respiratoria.	Incentiva la motivación y el compromiso con la entrega de actividades virtuales.
Demuestra las habilidades adquiridas para un correcto dominio de los ejercicios en el medio acuático	Habilidades acuáticas básicas y específicas	Garantiza valorar y respeta la diversidad, generando espacios de igualdad para el aprendizaje y desarrollo de habilidades
Expone los cambios en las capacidades físicas básicas y coordinativas, sistema cardiovascular, sistema músculo esquelético y capacidad respiratoria.	Métodos para valorar la condición física orientada a la salud en universitarios	Fomentar la autoconfianza a través de la superación de retos personales y la mejora continua en la natación.
		Cuida su imagen corporal positiva y se acepta, valorando el esfuerzo y progreso individual de habilidades, experiencias y antecedentes de todos los participantes.

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	() Actividad presencial	() Actividad virtual/ () En línea
De aprendizaje	Taxonomías Procedimientos de interrogación Imitación de modelos Repetición simple y acumulativa	Búsqueda de fuentes de información Consulta en fuentes de información Lectura, síntesis e interpretación

	Investigaciones Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas Relajación Visualizaciones	
De enseñanza	Organización de grupos colaborativos Objetivos o propósitos del aprendizaje	Foros Resúmenes Lectura comentada Exposición con apoyo tecnológico variado

21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Plataforma Eminus</i> • <i>Material Acuático Deportivo</i> • <i>Material bibliográfico virtual</i> • <i>Libros y revistas deportivas</i> • <i>Videos</i> • <i>Aplicaciones virtuales</i>
--

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Participación en Foro	Coherencia Pertinencia Claridad	Técnica: Registro de participación Instrumento: Análisis de la información Retroalimentación	10%
Elaboración de un vídeo	Presentación Información contenida Objetivos Uso efectivo de los recursos	Técnica: Producto de investigación Instrumento: Rúbrica Retroalimentación	20%
Trabajos escritos (Resumen, mapa conceptual o tabla de contenido)	Claridad y coherencia Estructura y organización de la información Contenido Redacción Capacidad de análisis	Técnica: Producto de investigación Instrumento: Rúbrica Retroalimentación	10%

23. Acreditación de la EE

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”.

24. Perfil académico del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con conocimientos en la enseñanza de actividades acuáticas orientadas a la salud y manejo de plataformas educativas con experiencia profesional como docente en nivel superior, mínima de dos años.

25. Fuentes de información

- Bailon, L. (2024). Teaching Strategies in Swimming and Aquatics. *Dalat University Journal of Science*, 37–49. [https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.14.2.1126\(2024](https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.14.2.1126(2024)
- Benítez Quinche, V. B., Realpe Cevallos, D. de L., Simaleza Pino, A. C., & Salguero Rubio, R. X. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia Y Educación*, 4(3), 21 - 30. Recuperado a partir de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189>
- Blanco Ornelas, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos (Physical activity, body image and psychological well-being in Mexican university students). *Retos*, 47, 720–728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Colado, J. C. (2023). Entrenamiento de la resistencia en el medio acuático. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Actividades acuáticas. Evidencias, reflexiones y propuestas prácticas* (pp. 59-66). Sb Editorial
- Chudam, W. (2021). The Study of Swimming Teaching Strategies in Higher Education. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(1), 249–264. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/255337>
- Espinosa Méndez, C. M. ., Reyes Espejel, I. ., Salazar C., C. M., San Martin Rodríguez, S. L. ., & Flores Chico, B. . (2023). Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios (Relationship between central obesity and reported health habits in university students). *Retos*, 48, 54–59. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95914>
- Federación Internacional de Natación (FINA). (2023, 6 de marzo). World Aquatics Constitution Approved 2023.01.30 clean [PDF]. Recuperado de https://resources.fina.org/fina/document/2023/03/06/37510867-d297-4f0c-a993-909aed3be87c/World-Aquatics-Constitution-Approved-2023.01.30_clean.pdf
- INEGI. (2024). Módulo De Práctica Deportiva Y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2023. *Comunicado de prensa número 31/24*, 1-17. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>
- Lara-Rodríguez, L. M., Juárez Lozano, R., & Medrano Donlucas, G. (2023). Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud. *IE Revista De Investigación Educativa De La REDIECH*, 14, e1608. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v14i0.1608
- Montoya Hurtado, O. L., Cañón Buitrago, S. ., Bermúdez Jaimes, G. ., Gómez Jaramillo, N. ., Correa Ortiz, L. C. ., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal (Physical activity and sedentary lifestyle in Colombian and Mexican university students: A cross-sectional descriptive study). *Retos*, 54, 114–121. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100234>
- Neiva, H. P. & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Beneficios del ejercicio físico acuático en adultos. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Actividades acuáticas. Evidencias, reflexiones y propuestas prácticas* (pp. 7-12). Sb Editorial
- Olstad, B.H.; Berg, P.R.; Kjendlie, P. Outsourcing Swimming Education—Experiences and Challenges. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 6. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010006n>

Pappas, M. (2010). Fitness Acuático: Fantásticos Ejercicios en el Agua. Tutor.

Plaza Escandón, H. D., & Acosta Reyes, J. J. (2023). *Pedagogía de la Natación*. CID-Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w1001

Quinde-Zambrano, L. F., Heredia-Arias, G. J., & Correa-Burgos, J. A. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: análisis en función del género. *Portal de la Ciencia*, 5(2), 181-191, DOI: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i2.433>

Quishpe-Veloz, K. A., & Torres-Palchisaca, Z. G. (2021). Juegos Predeportivos en el Proceso Formativo de la Natación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 546-567. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1253>
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11580/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0033-2023.pdf>
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

1. Formalización de la EE

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

2. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Jerónimo Manuel Guzmán Saldaña, Enrique Rosales Ronzón, Luis Gerardo Cortés Sosa