Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa
Área de Formación de Elección Libre

Programa de experiencia educativa

1.-Área académica

Todas las áreas académicas

2.-Programa educativo

Todos los programas educativos vigentes

3.- Campus

Todos

4.-Entidad académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

5.- Código	6.-Nombre de la experiencia educativa	7.- Área de formación	
		Principal	Secundaria
80049	Actividad física y escalas de medición	Electiva	

8.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
6	2	2	60	Ninguna

9.-Modalidad	10.-Oportunidades de evaluación
Curso- Taller/ Mixta	Ordinario

11.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

12.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	15

13.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (clasificación académica del AFEL)	14.-Proyecto integrador
Ninguno	Ninguno

15.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Octubre 2021		

16.-Nombre de los académicos que participaron

Dr. Ricardo Ortiz Pulido

17.-Perfil del docente

Licenciatura Educación Física deporte y Recreación preferentemente con Maestría en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física e Investigación o área afín, dos años de experiencia en actividad física para jóvenes universitarios, y como docente a nivel superior.

18.-Espacio	19.-Relación disciplinaria
Institucional/Plataforma Eminus	Multidisciplinar

20.-Descripción

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del modelo institucional, con un valor de 6 créditos (2 hora teóricas y 2 horas prácticas).

La Experiencia Educativa (EE) pretende acercar al estudiante a la práctica de Actividad Física (AF) e identificación de datos que son representados por los atributos o variables que han sido evaluados en la AF, esta información será analizada por las diversas escalas de medición, utilizando para su estudio diferentes investigaciones (artículos indexados, revistas nacionales o internacionales) o actividades prácticas que realizará el estudiante, para describir el impacto de la AF en la salud. Finalmente, se le brindaran los elementos necesarios para conocer la relación existente de la AF y salud utilizando escalas de medición.

Se describirán los efectos y benéficos de la AF sobre el organismo humano, y su reducción potencial sobre las enfermedades crónico-degenerativas. Se utilizará evidencia científica que describa las escalas de medición (saberes teóricos). De esta forma el alumno procesará y construirá el conocimiento sobre como la AF impacta en la salud física y mental (saberes heurísticos). Todo esto con un espíritu de colaboración, autocritica, interés cognitivo y creatividad (saberes axiológicos).

21.-Justificación

La AF combate el sedentarismo que es un serio problema la salud pública que se relaciona directamente con riesgos a la salud, algunos indicadores son el aumento de peso, cantidad de tiempo que se dedica a observa el televisor, utilizar demasiadas horas el teléfono, pasar más de una hora frente a su computadora o jugando videos sin moverse, entre otros indicadores. Algunas de las consecuencias pueden ser la obesidad, alta presión, diabetes, y enfermedades crónico-degenerativas. Recientemente se ha evidenciado por medio de técnicas de resonancia magnética y electroencefalogramas que la falta de AF disminuye la función cognitiva. Por ello, la AF promueve el ejercicio aeróbico ya sea de forma libre o que sea dirigido por un profesional de esta área, así mismo, las actividades extraescolares deportivas o actividades de ocio, otorgan beneficios a quienes la practican, de esta forma, el enfoque de AF y escalas de medición servirá de marco de estudio para que los estudiantes de diversas carreras inicien en el aprendizaje sobre escalas de mediciones para evaluar las diversas actividades físicas.

22.-Unidad de competencia

El estudiante identificara el ámbito de estudio de la AF y las escalas de medición como una herramienta para su aprendizaje.
Desde un enfoque centrado en la salud física y mental de ser humano, en un ambiente de colaboración autocritica, respeto y creatividad, con el objetivo de describir la AF por medio de datos o indicadores que permitan una mejor calidad de vida.

23.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordaran son sobre los beneficios de la AF cuando se realiza algún movimiento corporal voluntario que exigió un gasto cardiaco mayor al de reposo (Saber heurístico), se abordaran las escalas de medición (teórico), todo en un ambiente de respeto, creatividad y colaboración en un enfoque centrado en la persona (axiológico).

24.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
• Generalidades de AF. • Definición y beneficios De la AF. • Inactividad física y enfermedades • Generalidades de la Organización mundial de la salud (OMS) y el asesoramiento sobre pautas de actividad física • (Physical Activity Guidelines Advisory: PAG). • Diferencias en los niveles de práctica de AF.	• Uso de información de diferentes fuentes, (Ingles o español). • Manejo de paquetería básica office (Word, PowerPoint, Excel, Internet, correo electrónico). • Análisis y comprensión de Artículos de investigación (en inglés o español)	• Compromiso en las tareas que le sean asignadas. • Solidaridad en el grupo. • Tolerancia con sus compañeros. • Respeto hacia el maestro y sus compañeros. • Interés por investigar. • Disposición para la AF individual o grupal.

• Relación de AF, la etapa universitaria y posibles predictores de la etapa post universitaria. • Intensidad en la práctica de la AF (ligera, muy ligera, moderada o vigorosa). • Motivos de la práctica de la AF. • Instrumentos de medición de la AF. • Cuestionario internacional de actividad física - Forma corta (International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF; Booth, 2000). • Índice de AF (IAF) • Variables de la AF • Demográficas, biológicas • Factores Psicológicos, Cognitivos, emocionales. • Atributos comportamientos y emociones. • Factores socioculturales, • Factores ambientales. • Características de la AF • Índice de esfuerzo percibido. • Frecuencia cardiaca durante la AF. • Disfrute de la AF. • Escalas de medición. • Variables Cualitativas. • Escala nominal. • Escala ordinal. • Variables cuantitativas. • Escala de intervalo. • Escala de razón.	• Desarrollo de AF (basada en la carrera aeróbica e intervalo y ejercicios isométricos) • Manejo de EMINUS.	• Gusto por la AF. • Colaboración con sus compañeros.

25.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
• Exposición de motivos y metas. • Búsqueda de fuentes de información. • Consulta de fuentes de información. • Lectura y análisis de artículos indexados • Trabajo en equipo o individual. • Estudio de las Variables de la AF. • Características de la AF según su esfuerzo. • Selección de escalas de medición.	• Encuadre. • Evaluación diagnostica virtual. • Exposición con apoyo tecnológico variado. • Demostraciones virtuales. • Conformación de grupos de trabajo virtuales.

26.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
• Videos. • Laminas. • Artículos en inglés o español. • Revistas indexadas. • Páginas de internet.	• Computadora. • Teléfono con conexión a internet. • Espacio físico para la práctica de la EE.

27.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito(s) de aplicación	Porcentaje
Practica semanal de la AF orientado a la sesión de AF.	• Escalas de AF • AF: Vigorosa, moderado, muy ligero, ligero	Campo Mixto de la UDU o campo asignado para la materia o plataforma Eminus	30%
Evaluación de la AF inicial y final	• 1000 metros (vita-pista de la UDU Xalapa) • V02max indirecto • Altura personal • peso corporal personal	Campo Mixto de la UDU o campo asignado para la materia o plataforma Eminus	30%

Resúmenes de los artículos descritos en clase.	• Estructura del resumen, Objetivo método nuestra, escala de medición, resultados, discusión. • Ortografía y redacción. • Bibliografía.	Eminus o en clase presencial	10%
Encuesta de AF	• Cuestionario personal debidamente llenado	Plataforma Eminus	30%
		TOTAL	100%

28.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

29.-Fuentes de información

Básicas

Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio* (No. ART-2016-93048).

Vázquez, C. C., Sánchez, M. L. Z., Arufe-Giráldez, V., & Mesa, M. D. C. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 13(1), 79-89.

Corella, C., Rodríguez-Muñoz, S., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2018). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física en función de los cutoffs points y el género en estudiantes universitarios españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, *7*(1), 9-18.

Elizondo-Armendáriz, J. J., Guillén Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. Revista Española de Salud Pública, 79(5), 559-567.

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., ... & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Revista española de salud pública, 83, 427-439.

Guirao-Goris, J. A., Cabrero-García, J., Moreno Pina, J. P., & Muñoz-Mendoza, C. L. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos

mayores y ancianos. Gaceta Sanitaria, 23(4), 334-e51.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 23(1), 167-176.

SERÓN, P., MUÑOZ, S., & LANAS, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. rev Med chile, 138, 1232-1239.

Complementarias

Brouwer, S. I., Stolk, R. P., & Corpeleijn, E. (2019). Later achievement of infant motor milestones is related to lower levels of physical activity during childhood: the GECKO Drenthe cohort. *BMC pediatrics*, *19*(1), 388.

Mancero, E. T. S., Cáceres, S. M. S., & Pérez, V. S. S. (2020). Relación de la duración del sueño y rendimiento académico en alumnos de la Unidad de Admisión y Nivelación. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, *11*(1), 16-24.