Tecto Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa

Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

1. Área Académica

Cualquiera

2. Programa Educativo

Cualquiera

3. Dependencia Académica

Dirección de Actividades Deportivas

4.-Código	5.-Nombre de la experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
ADEP 80051	Actividad física como estilo de vida saludable	Electiva	

7. Valores de la Experiencia Educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
7	3	1	60	Ninguna

8. Modalidad	9. Oportunidades de Evaluación
Curso-Taller	AGJ: Cursativa

10. Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual/Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

12.Agrupación natural de la Experiencia Educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)	13. Proyecto integrador
Ninguno	Ninguno

14. Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Diciembre 2020		

15. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

MSP. Saraí Ramírez Colina, MASS. Selma Hernández Hernández, MAFyD. Luis Gerardo Cortés Sosa

16. Perfil docente

Licenciatura en Educación física con formación en el campo de la Salud, con al menos dos años de experiencia docente y capacitación comprobable en facilitación en línea.

17. Espacio	**18. Relación Disciplinaria**
Plataformas didácticas para la facilitación en línea.	Multidisciplinaria

19. Descripción

Este programa educativo de modalidad virtual está dirigido a todo el personal estudiantil de la Universidad con la finalidad de integrar el nivel de actividad física necesario en su estilo de vida para proteger la salud y favorecer el bienestar.

Para ello el estudiante identificará y debatirá conceptos relacionados con la actividad física, la salud y el bienestar, así mismo establecerá relaciones entre los mismos, desarrollará estrategias y aplicará un plan individual para incrementar el nivel de actividad física en la vida cotidiana.

El desarrollo de este programa educativo se dará a través de autoaprendizaje y aprendizaje colaborativo para ello se realizaran revisiones de literatura, artículos científicos, visualización de videos, foros, ensayos, entre otros.

La evaluación se realizará a través de participación activa, elaboración de planes individuales, informes y ensayos.

20. Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud, no cumplir con el mínimo de actividad física, es decir, ser físicamente inactivo es uno de los principales factores de riesgo de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, aún así estima que el 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para proteger su salud.

En México el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Información encontró en 2019 que el 58% de la población adulta es físicamente inactiva (hombres 53%, mujeres 62%), en gran parte esta alarmante prevalencia es explicada por la presencia de factores que determinan en gran medida la actividad física de los adultos en México como; trabajos sedentarios, inseguridad pública, falta de espacios que favorezcan la realización segura de actividad física como ciclovías, aceras o parques, la contaminación del aire, el género, sólo por mencionar algunos. Ante estos factores que resultan tan determinantes es necesario que los estudiantes desarrollen estrategias que permitan integrar a su estilo de vida, la actividad física necesaria para mantener la salud y contribuir de este modo a mejorar su calidad de vida.

21. Unidad de Competencia

El estudiante incorpora saberes relacionados con la actividad física para la salud, a su cotidianidad, priorizándola como elemento sustancial para controlar su salud y bienestar.

22. Articulación de los ejes

Por medio del estudio histórico de la actividad física en la especie humana, se reflexiona sobre la importancia de la misma para el mantenimiento y mejora de la salud, comprendiendo a la inactividad física y la conducta sedentaria como unos de los principales factores de riesgo en el desarrollo de afecciones o enfermedades tanto físicas como mentales, desarrollando y/o aplicando herramientas y

estrategias individuales, basadas en el estudio de las guías mundiales de actividad física para la salud, cumpliendo con la actividad física necesaria que permita control sobre su salud, a través de una postura crítica, apertura, compromiso y flexibilidad.

23. Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
• Marco conceptual. • Enfermedad crónica no transmisible. Factores de riesgo y/o factores protectores. • Estilos de vida. Actividad física. • Determinantes de la Actividad física. • Medición de niveles de A.F. • Actividad física. Beneficios y riesgos. • Características de la A.F. para la salud.	• Selección y análisis de artículos científicos. • Manejo de plataformas educativas: EMINUS, Microsoft Teams, Zoom. • Manejo de motores de búsqueda científicos. • Uso de paquetería de office.	• Apertura. • Compromiso. • Pro actividad. • Disciplina. • Flexibilidad. • Perseverancia. • Tolerancia • Respeto • Responsabilidad • Honestidad

24. Estrategias Metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
• Búsqueda y selección de información y herramientas • Trabajo colaborativo • Elaboración de informes	• Foros • Discusión guiada • Plenaria • Debate • Presentación-exposición • Exposición con apoyo tecnológico

25. Apoyos educativos

Recursos	Materiales
• Computadora • Internet • EMINUS • Paquetería Office • Smartphone	• Artículos académicos • Guías electrónicas • Videos • Libros electrónicos

26. Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Portafolio integrado por: participaciones en foros, ensayos, reportes, esquemas, entre otros.	Puntualidad Argumentos de calidad con base en el análisis de información con postura crítica y visión sistémica.	Plataforma EMINUS, Microsoft Teams	70%

Propuesta argumentada del Plan individual de Actividad Física	Crítico Adecuado Viable	Plataforma EMINUS	30%
		Total	**100%**

27. Acreditación

Para acreditar esta EE el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 70%.

28. Fuentes de información

Básicas

- Crespo et al. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. 2014.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2009.
- Ministerio de Salud. Ministerio Nacional del Deporte. Guía de Actividad Física. Uruguay. 2017.
- Portal académico SaludMEd. Ciencias del movimiento humano y la salud. 2020.
- Rodríguez H. Caminar 10000 pasos al día para mantener una buena salud y calidad de vida. 2011.
- Rodríguez, R,. Salazar, J., Cruz, A. Determinants of physical activity in Mexic. 2012
- Yen, H., Li, C. Determinants of physical activity: A path model based on an ecological model of active living. 2019.
- Cristi Montero et al. ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. 2015.

Complementarias

- Lopategui, E. 2013. Prescripción de ejercicio-delineamientos más recientes: American College of Sports Medicine (ACSM) – 2014. Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud.
- Lopategui, E. 2016. El comportamiento sedentario – Problemática de la conducta sentada: Concepto, efectos adversos, y estrategias preventivas. Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud.