

## Programa de experiencia educativa

		Programa de ex	periencia educati	va	
1Área acadén	nica				
Todas las áreas	académicas				
2Programa ed	lucativo				
	ramas educativos	vigentes			
3 Campus					
Todos					
4 75 44 1	14				
<b>4Entidad aca</b> Dirección de A	demica Actividades Depor	tivas			
Direction de 1	Tett (Taudes Bepor	er vus			
5 Código	6Nombre d	6Nombre de la experiencia educativa		7 Área de formac	
80048	Ei	ercicio Físico ad	antado	Principal Electiva	Secundaria
00040	12,	cretero i isico da	иршио	Licetiva	
	a experiencia edu				
Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivale	ncia (s)
5	1	3	60	Ninguna	_
9Modalidad			10Oportu	nidades de evaluació	ón
Curso – Taller.	/multimodal		Cursativa		
11 D ''					
11Requisitos	Pre-requisit	os		Co-requisitos	
Diagnóstico clí	Diagnóstico clínico *				
	icas del proceso ( dual / Grupal	de enseñanza api	rendizaje Máximo	Mín	imo
Grupal	uuai / Gi upai	12	Wiaxiiiu	Mínimo	
13Agrupació	on natural d sificación acadén	e la Experie	encia	14Proyecto integra	ndor
Salud integral			Ninguno		
15Fecha					
	ah aug ai áu		√a Ji£ aa ai án	Amush	a ai óm

Elaboración	Modificación	Aprobación
15 de Octubre de 2020.		

## 16.-Nombre de los académicos que participaron

L.E.F. Luis Gerardo Cortés Sosa, Lic. Vianey Illescas De Felipe.

### 17.-Perfil del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con conocimientos de prescripción de ejercicio físico y actividad física para personas con discapacidad, con experiencia profesional como docente en nivel superior mínima de dos años.



18Espacio	19Relación disciplinaria	
Y .'. 1	3 6 1.11 11 11	

Institucional Multidisciplinaria

## 20.-Descripción

Esta Experiencia Educativa pertenece al Área de Formación de Elección Libre del Modelo Educativo Integral y Flexible, corresponde al área de salud integral con 5 créditos: 3 horas prácticas y 1 teórica.

Tiene como objetivo contribuir al cuidado de la salud de las personas con discapacidad coadyuvando a la disminución de las barreras para la participación en actividades físico deportivas (ejercicio físico). La cual tienen como premisa la adquisición de actitudes y comportamientos saludables, así como el desarrollo de la aptitud física relacionada con la salud.

En los saberes teóricos se abordan los beneficios, respuestas y adaptaciones el ejercicio físico, las consecuencias del sedentarismo, los tipos, intensidades y consideraciones del ejercicio físico que se aplicarán priorizando el desarrollo de la amplitud articular, fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad y composición corporal, (saberes heurísticos); en un ambiente de autocuidado, respeto, solidaridad, interés cognitivo-actitudinal, tolerancia a la frustración y confianza personal (saberes axiológicos).

### 21.-Justificación

La discapacidad representa un constructo social reflejado a través de las barreras (arquitectónicas, actitudinales, sociales, etc.) para la participación. Un estudio realizado con referencia a la restricción de la participación social realizado por Vélez et al. (2013) menciona que solo el 11.2% de personas con discapacidad se involucran en actividades físico deportivas. Siendo el sedentarismo e inactividad física un factor de riesgo de mortalidad, así como para el desarrollo de Enfermedades Crónico Degenerativas, trastornos musculares, afecciones psicológicas, etc.

Existen suficientes marcos conceptuales, normativos y jurídicos relacionado con el derecho a la participación e inclusión para las personas con discapacidad (NOM-172-SSA-1-1998, Ley General de Personas con Discapacidad, Ley General de Salud, etc.). Así mismo, existen evidencias solidas sobre la mejora en algunos aspectos relacionados con la calidad de vida de personas con discapacidad que realizan actividad física y ejercicio, siendo una de las principales características de estas mismas el que pueden ser adaptadas a las condiciones personales, así como espacio-temporales.

El paradigma biopsicosocial de la discapacidad busca un equilibrio entre las condiciones de salud, factores contextuales, así como la desigualdad como determinante social de la misma. Pretende contemplar al ser, de forma participativa en su proceso de salud. En ese sentido, la actividad físico deportiva (ejercicio) representa un medio para la emancipación social, autonomía y desarrollo personal.

Esta Experiencia Educativa de salud integral forma parte de las opciones activas e integradoras del Área de Formación y Elección Libre (AFEL), surge como necesidad de visibilizar la importancia de promover la salud, así como empoderar a las personas con discapacidad incentivando su participación y acceso a estilos de vida activos para el cuidado de la salud.

## 22.-Unidad de competencia

El estudiante conoce herramientas del ejercicio físico (saber teórico) reflejados en su bitácora de adaptaciones (estudio de casos) que cumple con criterios de una práctica adaptada, sensible y saludable, que permita su aplicación (eje heurístico) mediante una actitud crítica y pro activa aplicada en su cotidianidad en un ambiente de dignidad, solidaridad, libertad y equidad (eje axiológico).



### 23.-Articulación de los ejes

Los saberes se relacionan con el desarrollo de la aptitud física (heurístico), a partir del conocimiento de los principios y herramientas de ejercicio físico (teóricos) desarrollando esto, en un ambiente de apertura para la interacción e intercambio de información, así como el autocuidado posibilitando un mayor control en su salud. (axiológicos).

### 24.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos	
Teóricos  ■ Ejercicio físico.  □ Aptitud física relacionada con la salud en personas con discapacidad (fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, movilidad articular y composición corporal).  □ Beneficios (sociales, físicos y psicológicos) del ejercicio y actividades físico deportivas.  □ Consecuencias de la inactividad física y sedentarismo relacionado con la calidad de vida.  □ Consideraciones para realizar actividad física/ejercicio.  (Diagnóstico clínico).  □ Identificación y recomendaciones de niveles de A.F. para la salud.  □ Importancia del ejercicio físico y actividad física para la salud; repercusiones para la funcionalidad.  □ Prescripción del ejercicio físico y herramientas para su realización de acuerdo a características individuales.  □ Respuestas y adaptaciones fisiológicas del ejercicio físico.	<ul> <li>Análisis crítico de información recibida en clase.</li> <li>Asociación de ideas.</li> <li>Comprensión, adaptación y realización de ejercicios.</li> <li>Manejo de paquetería básica de office (Word, power point, etc.).</li> <li>Manejo de plataformas digitales educativas: (EMINUS).</li> <li>Manejo y uso de motores de búsqueda, bases de datos, etc.</li> </ul>	Axiológicos	
acuerdo a características individuales.  o Respuestas y adaptaciones			



25.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza	
<ul> <li>Búsqueda de fuentes de información.</li> </ul>	Debates.	
Bitácora.	<ul> <li>Discusiones guiadas en las sesiones.</li> </ul>	
<ul> <li>Demostración.</li> </ul>	• Exposiciones.	
<ul> <li>Elaboración de mapas conceptuales,</li> </ul>	<ul> <li>Participaciones en foros de discusión.</li> </ul>	
mentales, cuadros sinópticos, etc.	Plenarias.	
<ul> <li>Imitación de modelos.</li> </ul>	<ul> <li>Presentación-exposición.</li> </ul>	

26.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos	
<ul> <li>Aplicaciones tecnológicas y recursos tecnológicos.</li> <li>Dinamómetro</li> <li>Ligas de resistencia</li> <li>Libros impresos y/o electrónicos.</li> </ul>	<ul><li>Equipo de Sonido.</li><li>Computadora.</li><li>Bocina.</li><li>Plataforma EMINUS</li></ul>	

27.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito(s) de aplicación	Porcentaje
Participación en las sesiones	<ul><li>Argumentación.</li><li>Congruencia.</li><li>Coherencia.</li><li>Suficiencia.</li></ul>	Aula	15%
Tareas	<ul> <li>Análisis crítico y reflexivo de la información.</li> <li>Argumentación.</li> <li>Estructura coherente.</li> <li>Ortografía y redacción.</li> <li>Presentación.</li> </ul>	Plataforma EMINUS	25%



Práctica	<ul> <li>Desarrollo de capacidades:         Tendencia según resultados         (desarrollo de flexibilidad, fuerza, resistencia cardiovascular).     </li> <li>Eficacia en la ejecución de los movimientos técnicos.</li> </ul>	Aula	30%
Antología.	<ul> <li>Asimilación de contenidos.</li> <li>Bibliografía y referencias bibliográficas confiables y de valor.</li> <li>Claridad de las ideas.</li> <li>Estructura lógica y coherente.</li> <li>Ortografía y redacción.</li> </ul>	Extra muro	30%
_	TOTAL		100%

### 28.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia al menos el 70% de las evidencias de desempeño obteniendo al menos un puntaje global del 60% considerando una asistencia mínima del 80%.

### 29.-Fuentes de información

### Básicas

American College of Sport Medicine (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Ninth edition.

Casajús, J., Rodríguez, G. (2011). Ejercicio Físico y Salud en poblaciones especiales. Exernet. Disponible

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49505878/Ejercicio\_y\_salud\_en\_poblaciones\_especiales.pdf?14761 12797=&response-content-

disposition=inline%3B+filename%3DEjercicio\_y\_salud\_en\_poblaciones\_especia.pdf&Expires=16034738 93&Signature=fNkfNzCZcUQJAHtN8Gty5d2ZH2GRKXwc71ujg1ZkG6LjsXKabXlTB4HF3Db65ixmSkeIE2khiONnoIESe9zSSvRD~U1uXOPX2JEVumzT8ZFe1W2-

zBfJHx~HGZ2kAc1tEOv5f1z7082KWdRPzeJC5bAcK9ki4NzhscNebnsDGydmTuuxyZa3nOB-

R6cWxBNmJCV6rHLZBFEob8PMKjvaot7cMR~6SGxe-I32CQpocqyF8Xr9uW2BsqYA-

keu7ISY3nE09VYh6lDWNoVTCdOqS4ALxqzuNwmB1~EhW7Df81HsIZpNX7NMqbX4gcCqL3xi25z5360rrAF6sMzMTWoZ7g\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.

Jiménez et al. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: Motivación personal, inclusión y salud. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537015.pdf

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. Recuperado de: http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.htm

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. Recuperado de: http://:www.saludmed.com/sedentarismo.com/sedentarismo/sedentarismo.html.



Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud <a href="https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\_spa.pdf?ua=1">https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\_spa.pdf?ua=1</a>

## Complementarias

Bofill, A. (2008). Valoración de la condición física en la Discapacidad Intelectual. Disponible en: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2479/AMBR\_TESIS.pdf?sequence=1

Gómez etl al. (2010). Physical exercise and its prescription in patients with chronic degenerative diseases. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1726-46342010000300011

Ozols, R. (2007). Actividad Física y Discapacidad. Disponible en: file:///C:/Users/luis%20gerardo%20cort%C3%A9s/Downloads/Dialnet-EditorialActividadFisicaYDiscapacidad-7296834.pdf