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

5.- Código	6.-Nombre de la experiencia educativa	7.- Área de formación	
		Principal	Secundaria
80052	**Ejercicio físico en el medio acuático**	Electiva	

8.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
5	1	3	60	Ninguna

9.-Modalidad	10.-Oportunidades de evaluación
Curso – Taller/multimodal	Cursativa

11.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Examen médico (inspección dérmica)	Espacio acuático (alberca universitaria).

12.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	30	15

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

15.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación

16.-Nombre de los académicos que participaron

L.E.F. Luis Gerardo Cortés Sosa, L.E.D. Enrique Rosales Ronzón.

17.-Perfil del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con conocimientos de prescripción de ejercicio físico, así como conocimiento y dominio de actividades en el medio acuático con experiencia profesional como docente en nivel superior, mínima de dos años.

18.-Espacio	19.-Relación disciplinaria
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 y control de la salud a través de la realización de protocolos de ejercicio físico basados en evidencia científica en el medio acuático que, a su vez, contribuya a la adquisición de actitudes y comportamientos saludables.

En los saberes teóricos se abordan los beneficios, respuestas y adaptaciones, tipos, intensidad, valoraciones y consideraciones del ejercicio físico en el medio acuático, que se aplicarán en la realización del mismo favoreciendo el desarrollo y mejora de la aptitud física: fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad y composición corporal (saberes heurísticos); en un ambiente de autocuidado, respeto al otro, interés cognitivo, tolerancia a la frustración y confianza personal (saberes axiológicos).

21.-Justificación

De acuerdo al Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) en México de 2015 a noviembre de 2019 se han disminuido los niveles en personas mayores de 18 años de actividad física (42.1%) lo que se traduce en el 57.9% de personas inactivas. Estadística que se acrecienta conforme se aumenta la edad y trayecto formativo en educación superior.

México no solo ocupa los primeros lugares en obesidad y Enfermedades Crónico Degenerativas a nivel mundial sino también esta prevalencia se presenta a edades cada vez más tempranas. Al respecto, el periodo de estudios universitarios implica cambios importantes en los estilos de vida por lo que es una etapa crítica para la ganancia de peso corporal y la adquisición de conductas poco saludables (Baum, 2016; Laska, Pelletier, Larson y Story, 2012).

Esta Experiencia Educativa de salud integral además de formar parte de las opciones activas e integradoras del Área de Formación y Elección Libre (AFEL) surge como necesidad de diversificar la oferta de actividades físicas en una de las múltiples aristas que tiene el ejercicio físico dadas las evidencias de sus beneficios (físicos, psicológicos, sociales, cognitivos, etc.) siendo el medio acuático potencialmente significativo para la promoción de actividad física

22.-Unidad de competencia

El estudiante aplica las herramientas de ejercicio físico en el medio acuático (saber teórico) que cumple con criterios de una práctica eficiente y saludable, que permita y amplíe el autocuidado (eje heurístico) mediante una actitud crítica y pro activa extrapolándola a su cotidianidad en un ambiente de constancia y disciplina (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 en el medio acuático (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
○ Beneficios (basados en evidencia) del ejercicio físico en el medio acuático (psicológicos, sociales, biológicos, etc.) ○ Conceptualización y recomendaciones de ejercicio físico. (Diferenciación con actividad física, entrenamiento, deporte, etc.) ○ Respuestas (agudas) y adaptaciones (crónicas) fisiológicas del ejercicio físico en el medio acuático. ○ Tipos de ejercicio físico en el medio acuático. (Protocolos y componente de la carga: intensidad, volumen, duración y densidad). ○ Valoración de la aptitud física relacionada con la salud: fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, composición corporal. (Valores normativos, baremos o parámetros de referencia. Análisis introyectivos).	• Análisis crítico de información recibida en clase y de su búsqueda autónoma. • Autocuidado en la ejecución de ejercicios. • Comprensión y realización de ejercicios. • Descripción de saberes metodológicos del ejercicio físico en el medio acuático. • Dominio de plataformas digitales educativas: (EMINUS). • Transferencia de saberes. • Manejo de paquetería básica de office (Word, power point, etc.). • Manejo y uso de motores de búsqueda, bases de datos, etc.	• Apertura para la interacción e intercambio de información. • Autocuidado en la práctica. • Confianza en la ejecución de ejercicios. • Iniciativa para el aprendizaje. • Interés cognitivo. • Puntualidad. • Respeto al otro • Tolerancia a la frustración.

25.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
• Antología electrónica. • Búsqueda de fuentes de información de calidad. • Demostración. • Elaboración de productos de trabajo (mapas conceptuales, mentales, cuadros sinópticos, etc.) • Elaboración de respuestas motrices. • Imitación de modelos.	• Aprendizaje guiado (pedagógica). • Discusión guiada en las sesiones • Participación en foro de discusión, plenarias y debates. • Presentación-exposición. • Resolución de problemas motrices.

26.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
• Aplicaciones tecnológicas. • Tablas y materiales acuáticos. • Libros impresos y/o electrónicos. • Videos.	• Bocina. • Computadora. • Plataforma EMINUS, Microsoft Teams.

27.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito(s) de aplicación	Porcentaje
Participación en las sesiones	• Argumentación. • Congruencia. • Coherencia. • Suficiencia.	Aula	10%
Tareas	• Análisis crítico y reflexivo de la información. • Argumentación. • Estructura coherente. • Ortografía y redacción. • Presentación. • Referencias bibliográficas y citas.	Plataforma EMINUS	35%

Práctica	• Desarrollo de capacidades: Tendencia según resultados (flexibilidad, fuerza, resistencia cardiovascular). • Eficiencia en la ejecución de los movimientos técnicos.	Aula	25%
Antología.	• Contenido gráfico. • Información completa y de calidad de los temas. • Claridad de las ideas. • Estructura lógica y coherente. • Ortografía y redacción adecuada. • Referencias bibliográficas y citas.	Extra muro	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

-Depiazzi et al (2018). The effect of aquatic high-intensity interval training on aerobic performance, strength and body composition in a non-athletic population: systematic review and meta-analysis. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30064253/

-Goméz, A., Martínez, M., Navarro, F. (2001). Physical exercise programme in the aquatic environment. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-programa-ejercicio-fisico-el-medio-S0211563801729537

-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

-Ministerio de Salud. Ministerio Nacional del Deporte. Guía de Actividad Física. Uruguay. (2017) Disponible en: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

-Zazo, R., Moreno, J. (2015). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628004.pdf.

Complementarias
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 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1