



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/Entidad académica

Dirección de Actividades Deportivas

4.-Código	5.-Nombre de la experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
ADEP 80037	Actividad física, nutrición y desarrollo humano en la salud	Electiva	

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas a la semana	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
6	2	2	4	60	Ninguna

8.-Modalidad

Curso – Taller

9.-Oportunidades de evaluación

Ordinario

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)

Ninguno

13.-Proyecto integrador

Ninguno

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
25 mayo 2015		

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

L.N. José Román González Aburto

16.-Perfil del docente

Licenciatura en Nutrición o área a fin, preferentemente con Maestría en Desarrollo Humano o relacionada con el tema, dos años con experiencia en entrenamiento

deportivo, además de dos años de experiencia profesional y como docente a nivel superior.

17.-Espacio

Institucional

18.-Relación disciplinaria

Multidisciplinar

19.-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).

Consiste en un curso-taller donde el estudiante identificará, conocerá, concientizará, describirá y aplicará la importancia y relación de una sana alimentación con los diversos niveles de actividad física en un ambiente basado en la empatía, disposición, disciplina y constancia, así como los efectos positivos de la actividad física, nutrición y desarrollo humano que imperan en la salud.

Abarcando aspectos preventivos, correctivos a estilos de vida saludables y aportando los fundamentos necesarios que favorezcan un mejor calidad de vida.

La forma en que se evaluará será a través algunas evidencias tales como; un ensayo que tenga como fin el plasmar los saberes teóricos adquiridos, así como también, un plan básico nutricional y de actividad física, aunado a lo anterior, la práctica o representación de la actividad física, con el propósito de demostrar las destrezas obtenidas, además de participación activa en los grupos de desarrollo personal.

20.-Justificación

Un cambio del estilo de vida de la población Mexicana es prioritario hoy en día, donde existe evidencia de que gran parte de ésta, es sedentaria y con una alimentación que no reúne todos los elementos para ser considerada sana, lo cual tiene consecuencia en el aumento de factor de riesgo para la proliferación de enfermedades crónico degenerativas, considerando también, la corrección de hábitos alimenticios en relación con la actividad física en mejora de su salud. Aunado a lo anterior, para esta EE se considera al enfoque centrado en las personas debido a que, promueve la humanización, concientización y conversión en influencia del entorno, por medio de los condiciones básicas, tales como, empatía, concientización del mí-mismo, aceptación positiva incondicional, autenticidad y congruencia, mismos que contribuirán a una vida sana y saludable del estudiante y así impactar en su formación integral.

21.- Unidad de competencia

El estudiante aplica los diferentes gestos motores básicos para la actividad física, a través de la aplicación de los conceptos básicos del enfoque centrado en las personas, el reconocimiento del efecto en su organismo y su relación con una sana alimentación, en un ambiente de empatía, disposición, disciplina y constancia, con la finalidad de adquirir hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida.

22.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con el desarrollo, manejo y ejecución de las habilidades básicas de fundamentos y destrezas psicomotoras (heurístico), a partir del conocimiento las características y bases de la actividad física y su relación con una sana alimentación (teórico); todo en un ambiente empático, congruente, autentico, perseverancia, respeto y trabajo en equipo en un enfoque centrado en la persona (axiológico).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos del enfoque centrado en la personas <ul style="list-style-type: none"> ○ Empatía ○ Mí-mismo ○ Aceptación positiva incondicional. ○ Autenticidad ○ Congruencia. • Grupos de alimentos • Macronutrientes • Micronutrientes • Funciones de los nutrientes y su relación con la salud y enfermedad • Hidratación • Energía gasto y utilización. • Ejercicio y deporte • Sedentarismo y enfermedades crónico degenerativas. • Necesidades energéticas durante el ejercicio • Apoyo ergogénicos • El calentamiento • Test para la evaluación de la condición física. • Efectos del trabajo físico en relación con la salud • Ejercicio, nutrición y desarrollo humano y su influencia en la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés • Análisis del movimiento • Comparación de movimientos simples y complejos • Concientización de los constructos básicos del enfoque centrado en la persona • Concientización del gesto motor a nivel psíquico y corporal • Desarrollo de destrezas psicomotoras • Desarrollo de habilidades básicas de fundamentos • Desarrollo de habilidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, ritmo, adaptación y diferenciación) • Expresión corporal • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento • Habilidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y coordinativas • Identificación de las estructuras anatómicas que intervienen. • Manejo de algunos test para detectar el nivel de adaptación a la carga física • Manejo de implementos deportivos • Manejo de la 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación incondicional • Autenticidad • Autocontrol • Confianza • Constancia • Creatividad • Disciplina • Disposición al trabajo colaborativo • Empatía • Gusto por la actividad • Iniciativa • Liderazgo • Mi-mismo • Motivación • Perseverancia • Puntualidad • Responsabilidad • Solidaridad • Tendencia actualizante • Tolerancia a la frustración.

	terminología empleada en la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Manejo de la terminología empleada en la Nutrición básica • Manejo de paquetería básica de office (Word, correo electrónico, chat, navegador) • Uso correcto de instrumentos para antropometría 	
--	--	--

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de motivos y metas • Búsqueda de fuentes de información • Consulta de fuentes de información • Ejecución • Imitación de modelos • Repetición simple y acumulativa • Resolución del movimiento • Relajación • Trabajo en equipo e individual • El calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre • Evaluación diagnóstica • Exposición con apoyo tecnológico variado • Demostraciones • Ejecución • Simulaciones • Modelaje • Conformación de equipos de trabajo • Grupo de crecimiento personal

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Música grabada • Páginas de internet • Laminas • Libros • Revistas 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Computadora • Equipo de sonido con reproductor CD y entrada auxiliar • Rotafolio • Mancuernas • Cuerdas • Ligas • Pintarrón • Marcadores

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Ensayo de la importancia del trinomio (actividad física, nutrición y	<ul style="list-style-type: none"> • Congruencia • Claridad en la redacción • Pertinencia • Reflexión • Suficiencia 	Aula	30%

desarrollo humano para la salud).	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura y formato • Relación con teoría y fuentes de consulta. 		
Práctica o representación de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones • Fluidez • Coordinación • Ritmo • Disciplina • Apego a los valores en clase 	Cancha	20%
Participación activa en los grupos de desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las instrucciones • Argumentación • Oportunidad • Claridad • Confidencialidad • Responsabilidad • Cooperación • Respeto 	Aula	20%
Plan básico nutricional y de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Apego a teoría vista en clase. • Apego a secuencia lógica y congruente con la evolución en la fisiología del ejercicio. • Apego a las características básicas nutricionales para una sana alimentación. • Creatividad 	Aula	30%
Total			100%

27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa, el estudiante deberá cubrir el 60% en cada evidencia de desempeño y el 80% de asistencias como mínimo.

28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none">• Browsers y De Wad R. Fox., 1995, Fisiología del deporte, Argentina Médica Panamericana.• Campos J. y Ramón V., 2011, Teoría y planificación del entrenamiento deportivo, España Paidotribo• Siff M. y Verkhoshansky Y., 2013, Super Entrenamiento, España Paidotribo.• Casanueva E. y Col. 2001 Nutriología Médica, México, Panamericana.• Shils M.E., 2002, Nutrición salud y enfermedad, Mc. Graw Hill Interamericana.
Complementarias
<ul style="list-style-type: none">• Lafarga, J. & Gómez del Campo, J. F. (Eds). (1978-1992). Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista, Vol. 1-4 México, DF. Trillas.• Rogers, C.R. (1972). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Argentina. Paidos.