



## Programa de estudio

Datos generales

0. Área Académica

Cualquiera

1. Programa educativo

Cualquiera

2. Facultad

Cualquiera

3. Código

CSAL 00006

4. Nombre de la experiencia educativa

**Ejercicio y calidad de vida**

5. Área curricular

5.1 Básica general	5.2. Iniciación a la disciplina	5.3. Disciplinar	5.4. Terminal	5.5. Electiva <b>x</b>
--------------------	---------------------------------	------------------	---------------	---------------------------

6. Proyecto integrador.

7. Academia(s)

Deporte y salud	Academia de Investigación Epidemiológica
-----------------	--

8. Requisito(s)

8.a. Ninguno	8.b. Ninguno
--------------	--------------

9. Modalidad

Curso taller

10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

10.1 Individual	10.2 Grupal <b>x</b>	10.2.1 Número mínimo: 10 alumnos
		10.2.2 Número máximo: 20 alumnos

11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas: 1	11.2 Prácticas: 2
------------------	-------------------

12. Total de créditos

13. Total de horas

14.

Equivalencias		
4	45	Ninguna

15. Fecha de elaboración/modificación

16. Fecha de aprobación

15.a. 27 octubre  
2003

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

Víctor Landa Ortiz

18. Perfil del docente

Licenciatura en ciencias de la salud, con estudios de posgrado en actividad física o en ciencias aplicadas al deporte, con 1 año mínimo de experiencia profesional en el área de la actividad física, y un año mínimo de ejercicio docente en el nivel superior.

19. Espacio

Interfacultades

20. Relación disciplinar

Multidisciplinaria

22. Descripción mínima

Esta experiencia educativa se ubica en el área de elección libre dentro del Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF). El curso tiene un valor de cuatro créditos; con una duración de cuarenta y cinco horas, las cuales se impartirán tres horas por semana. Esta experiencia trata de concientizar al estudiante de los beneficios que trae consigo la práctica de ejercicio físico, a partir de una metodología teórico-práctica, promueve con honestidad y compromiso la cultura física en su entorno, por medio de la reflexión en un marco de apertura y disposición genera individualmente y/o en grupo programas de actividad física. La evaluación se hará a partir de cuatro criterios: prácticas de ejercicio, bitácora de clases, programa de ejercicio personalizado y examen de saberes, todos ellos con criterios de coherencia, suficiencia, puntualidad y disciplina.

21. Justificación

La actividad física y el deporte ocupan un lugar preponderante en la dinámica universitaria. Es común observar en sus instalaciones desde la participación recreativa hasta torneos y ligas muy competitivas, donde se observa principalmente a estudiantes sin dejar a un lado a los empleados, académicos y demás personal. Esta experiencia está diseñada para concienciar al estudiante de los beneficios que trae consigo la práctica de ejercicio, que ocupe un lugar preponderante en el período de la carrera universitaria, que logre promover la cultura física en su entorno, con la finalidad de tener una mejor calidad de vida.

23. Unidad de Competencia

El alumno a través de los saberes teórico-prácticos del ejercicio y de la actividad física, promueve la cultura física en su entorno por medio de

programas de ejercicios físicos elaborados con responsabilidad y compromiso.

#### 24. Articulación con los ejes

En esta EE básicamente predominan los ejes heurísticos y axiológicos, el primero en la medida que el estudiante desarrolla sus capacidades físicas a través del ejercicio corporal y el segundo se desarrolla en la medida que el estudiante trabaja de manera colaborativa con sus compañeros y se promueve un ambiente de aprendizaje en donde la apertura, el respeto la colaboración, y se articulan con el eje teórico en virtud de los contenidos propuestos para complementar esta EE.

#### 25. Saberes

25.1 Teóricos	25.2 Heurísticos	25.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panorama actual de ejercicio en universitarios.</li> <li>- Ejercicio aeróbico y anaeróbico.</li> <li>- Pruebas físicas y médicas antes de practicar ejercicio.</li> <li>- Consentimiento informado para la práctica del ejercicio.</li> <li>- Ejercicios recomendables para ser apto físicamente.</li> <li>- Beneficios del ejercicio en la salud en general.</li> <li>- Qué es una sesión de ejercicio.</li> <li>- Puntos de un programa de ejercicio personalizado.</li> <li>- Ejercicio en nuestra sociedad</li> <li>- Ejercicio: nutrición y aspectos psicológicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de la información</li> <li>- Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y de Internet</li> <li>- Comprensión y expresión oral y escrita</li> <li>- Construcción de alternativas</li> <li>- Manejo de procesador de textos</li> <li>- Generación de ideas</li> <li>- Elaboración de juicios</li> <li>- Observación</li> <li>- Planeación del trabajo</li> <li>- Síntesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apertura</li> <li>- Compromiso</li> <li>- Cooperación</li> <li>- Disciplina</li> <li>- Disposición al trabajo colaborativo</li> <li>- Honestidad</li> <li>- Iniciativa</li> <li>- Interés</li> <li>- Paciencia</li> <li>- Perseverancia</li> <li>- Respeto</li> <li>- Responsabilidad</li> </ul>

#### 26. Estrategias metodológicas

26.1 De aprendizaje:	26.2 De enseñanza:
- Exposición de motivos y	- Encuadre

<ul style="list-style-type: none"> <li>metas</li> <li>- Búsqueda de fuentes de información</li> <li>- Lectura, síntesis e interpretación</li> <li>- Análisis y discusión de casos</li> <li>- Elaboración de bitácora</li> <li>- Ejecución de prácticas</li> <li>- Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas</li> <li>- Visualización de escenarios futuros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del tema con apoyos tecnológicos variados</li> <li>- Organización de grupos colaborativos.</li> <li>- Organizador previo</li> <li>- Dirección de prácticas</li> <li>- Lectura comentada.</li> <li>- Simulaciones</li> <li>- Aprendizaje basado en problemas</li> <li>- Pistas.</li> </ul>
--	---

## 27. Apoyos educativos

27.1 Recursos didácticos	27.2 Materiales didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón adecuado</li> <li>- Pintarrón y marcadores</li> <li>- Proyector diapositivas</li> <li>- Proyector multimedia</li> <li>- Computadora</li> <li>- Videgrabadora</li> <li>- Equipo especial para el desempeño de una actividad deportiva</li> <li>- Fotocopias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antología</li> <li>- Lecturas seleccionadas</li> <li>- Películas</li> <li>- Presentaciones en multimedia</li> </ul>

## 29. Evaluación del desempeño

29.1 Evidencia(s) de desempeño	29.2 Criterios de desempeño	29.3 Campo(s) de aplicación	29.4 Porcentaje
- Prácticas de actividad física	Puntualidad Compromiso Disciplina Participación	Extramuros Cancha Gimnasio Campo	25%
- Bitácora de las clases teóricas.	Coherencia Claridad Entrega oportuna	Aula Extramuros	25%
- Programa escrito de ejercicio personalizado.	Viabilidad Eficiencia Oportunidad Claridad Presentación	Aula Extramuros	25%
- Examen teórico de	Coherencia	Aula	25%

saberes.	Suficiencia		
		Total	100%

### 30. Acreditación

El alumno acreditará la experiencia educativa, si obtiene el 60% del total de las evidencias de desempeño.

### 31. Fuentes de información

#### 31.1. Básicas

- Heyward Vivian H. **Evaluación y Prescripción del ejercicio**. Edit. Paidotribo. 1996. Capítulo 1 Valoración del estado de salud, el estilo de vida y el fitness.
- W. Ben Kibler., **Manual ACSM (American College of Sports Medicine) de medicina deportiva**. Editorial Paidotribo. 1998. El examen previo a la competición.
- Dr. José Ricardo Serra . **Prescripción de ejercicio físico para la salud**. Editorial Paidotribo. Grima. 1996.
- J-P Broustet. , **Cardiología deportiva**. Editorial Toray-masson. 1980. Programas de puesta a punto de la condición física fuera de la competición en un sujeto sano. Brice letac.

#### 3.2 Complementarias

##### Libros:

- Pilar Pont Geis., **Tercera edad. Actividad física y salud: Teoría y práctica**. Editorial Paidotribo tercera edición 1997.

##### Direcciones electrónicas

- FEMEDE [www.femede.es](http://www.femede.es)
- CONADE [www.conade.gob.mx](http://www.conade.gob.mx)
- DEPORTES [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)