



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre

I. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	• Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP 80063	Actividad física como estilo de vida saludable

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
• Salud y bienestar

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	N/A	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

Taller	Híbrido	Múltiple	Transdisciplinaria	Ordinario
--------	---------	----------	--------------------	-----------

12. Espacio

13. Relación disciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

15. EE prerequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
35	5

17. Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud ser físicamente inactivo es uno de los principales factores de riesgo de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, aun 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%), 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 este panorama 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.

18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante prioriza la actividad física como un recurso accesible y fundamental para el control de su salud integral y adquiere valores asociados a la práctica constante de ejercicio, tales como la disciplina, la determinación, el respeto, la superación personal y el trabajo en equipo. Analiza los elementos teóricos actuales relacionados con la actividad física y su impacto en la salud, con el fin de desarrollar competencias que promuevan un estilo de vida activo y la disminución de conductas sedentarias en la vida diaria.

19. Saberes

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Selección y análisis de artículos científicos	Teorías y conceptos actuales sobre la relación entre actividad física y salud integral.	Apertura Compromiso Proactividad Disciplina Flexibilidad Perseverancia Tolerancia Respeto Responsabilidad
Manejo de EMINUS		
Formularios de Microsoft y correo electrónico.	Factores de riesgo asociados con el sedentarismo y la inactividad física. Implicaciones en la salud física y mental.	
Manejo de motores de búsqueda científicos.	Rutinas básicas de ejercicio físico accesible para diferentes niveles de condición física y estado de salud.	
Uso de paquetería de office.		

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

	(X) Actividad presencial	(X) Actividad virtual
De aprendizaje	Búsqueda y selección crítica de fuentes de información científica. Trabajo colaborativo Disciplina y esfuerzo en el cumplimiento de la práctica de	Ensayos Mapa comparativos

	ejercicio físico.	
De enseñanza	Ejemplos visuales-guiados y corrección de técnicas. Circuitos de acción motriz Gymkhana Dialogo de saberes	Foros Presentación-exposición

21. Apoyos educativos.

Cancha deportiva, conos, platos, tapetes y ligas de resistencia. Computadora, Internet, EMINUS, Paquetería Office. Artículos científicos, presentaciones de power point, videos y libros.

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Portafolio integrado por: participaciones en foros, ensayos, entre otros.	Puntualidad Argumentos de calidad con base en el análisis de información con postura crítica y visión sistémica.	Rúbrica	20%
Plan individual de actividad física	Crítico Adecuado Viable	Rúbrica	20%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación	Porcentaje
Disciplina en sesiones prácticas de ejercicio físico	Cumplimiento y esfuerzo en las actividades programadas	Confirmación a través de preguntas y revisión de registros	60%
Porcentaje total			100%

23. Acreditación de la EE

El estudiante no deberá exceder el 20% de inasistencias por mes de clase. Asegurando de esta manera la práctica de ejercicio físico de manera segura. Haber obtenido al menos 60% en cada evidencia de desempeño.

24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Educación física con formación en el área de la actividad física orientada a la salud, con competencias demostradas en la planificación del ejercicio físico para la Salud con al menos dos años de experiencia docente en la materia.

25. Fuentes de información

- I. Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief

	review. Sports medicine and health science, 1(1), 3–10. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006
2.	Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., & Woodruff, S. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". <i>Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquée Nutrition Et Métabolisme</i> , 37, 540-542. https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/letter-to-the-editor-standardized-use-of-the-terms-sedentary-and-
3.	Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985, April 1). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. PubMed Central (PMC). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/
4.	Farhud D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. <i>Iranian journal of public health</i> , 44(11), 1442–1444. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4703222/
5.	Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i> , 43(7), 1334–1359. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb
6.	Organización panamericana de la salud (2019). <i>Más personas activas para un mundo más sano</i> . https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
7.	Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Letter to the Editor: Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". <i>Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism</i> . 37(3): 540-542. https://doi.org/10.1139/h2012-024

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Diciembre 2020	Octubre 2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

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