



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

1. 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	<ul style="list-style-type: none">Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP80077	Natación

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

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none">Salud y bienestar

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	4	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

12. Espacio

13. Relación disciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

<ul style="list-style-type: none">Curso-taller	<ul style="list-style-type: none">Presencial	Múltiples	<ul style="list-style-type: none">Multidisciplinaria	Ordinario
--	--	-----------	--	-----------

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. Justificación

En la actualidad un bajo porcentaje de personas de todos los grupos de edad en México no cumple con la cantidad mínima necesaria de actividad física, realiza actividades predominantemente sedentarias y sueño insuficiente que puedan garantizar beneficios a la salud, lo que pone en riesgo su salud actual y futura (Medina et al, 2023). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sugerido guías que incluyen recomendaciones para los diferentes grupos de edad sobre los comportamientos de movimiento, estos incluyen la actividad física, los comportamientos de actividades sedentarias y sueño (OMS, 2021).

La Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) 2022, encontró que en México para el grupo de edad de adultos (18 a 64 años) sólo el 4.0% cumple con las recomendaciones de los comportamientos del movimiento, el 11.8% pasa más de 7 horas sentado y, el 30.7% no duerme lo suficiente. En este sentido, las instituciones de educación superior deben entender a la educación integral como un proceso trascendental que apunta al desarrollo integral de las capacidades físicas, mentales, emocionales y sociales de cada estudiante. En consonancia, los estudiantes que incorporan la actividad física y el deporte en su rutina diaria muestran un avance en la capacidad de concentración y rendimiento académico; mientras que, en términos de bienestar emocional, la participación en actividades físicas se asocia con una mayor satisfacción general de los estudiantes, lo que sugiere que la actividad física beneficia el bienestar emocional (Hinojosa et al, 2023).

Por su parte, la natación como actividad física o deporte con orientación saludable, es una suma de todos los beneficios que tiene el resto de deportes en virtud de los grupos musculares que se trabajan, así como las habilidades motrices y condicionales que se desarrollan. Hoy en día existe suficiente evidencia científica que refieren, entre otras más, a la reducción del impacto en el suelo, aumento de la capacidad ventilatoria por la presión hidrostática, desarrollo de resistencia y tonificación muscular, estabilidad muscular y la facilitación de la termorregulación como las principales ventajas. Por otro lado, la práctica de la natación logra un impacto positivo en el bienestar mental, la reducción del estrés, ansiedad y depresión. También, promueve habilidades sociales y trabajo en equipo, especialmente si se practica en un entorno de grupo. En resumen, la natación como experiencia educativa representa una necesidad y a su vez una oportunidad para el bienestar de los estudiantes universitarios en función de los beneficios antes explicados.

18. Unidad de competencia (UC)

La/el estudiante adquiere conocimientos teóricos de manera argumentada y desarrolla habilidades básicas y específicas que le permiten una correcta adaptación en el medio acuático y el dominio de los estilos crol y dorso a través de la búsqueda de información, análisis, asociación de ideas y comprensión, en un ambiente seguro, de respeto, autocrítico, tolerante y de cooperación; adquiriendo hábitos saludables que fomentan un impacto positivo en la salud física, mental y social.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Describe los diferentes deportes y actividades acuáticas	Descripción general e Historia de los deportes y actividades acuáticas	Cumple con los horarios de las sesiones y con las actividades que se llevan a cabo
Analiza las reglas de la natación	Constitución y reglamentación de la natación como disciplina deportiva	Respeto el reglamento del centro acuático universitario.
Discute la relación que tiene la natación con otras ciencias	La natación y su relación con otras ciencias	Fomenta la integración y el apoyo con los compañeros frente a dificultades.
Reconoce los beneficios de la natación y su contribución con el desarrollo universitario integral	Características y beneficios de la natación en el desarrollo físico, social y emocional del	Incentiva la motivación y el compromiso con la entrega de actividades virtuales.

familiarización con el medio acuático. Expone las habilidades acuáticas básicas y específicas para el dominio de los estilos crol y dorso.	universitario Habilidades acuáticas en el ámbito educativo desde una perspectiva integral Familiarización con el medio acuático Habilidades acuáticas básicas Habilidades acuáticas específicas para el dominio de los crol y dorso	Garantiza valorar y respetar la diversidad, generando espacios de igualdad para el aprendizaje y desarrollo de habilidades Fomentar la autoconfianza a través de la superación de retos personales y la mejora continua en la natación. Cuida su imagen corporal positiva y se acepta, valorando el esfuerzo y progreso individual. de habilidades, experiencias y antecedentes de todos los participantes.
---	---	---

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	(X) Actividad presencial	() Actividad virtual/ () En línea
De aprendizaje	Taxonomías Procedimientos de interrogación Imitación de modelos Repetición simple y acumulativa Investigaciones Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas Relajación Visualizaciones	Búsqueda de fuentes de información Consulta en fuentes de información Lectura, síntesis e interpretación
De enseñanza	Organización de grupos colaborativos Objetivos o propósitos del aprendizaje	Foros Resúmenes Lectura comentada Exposición con apoyo tecnológico variado

21. Apoyos educativos.

Plataforma Eminus Material Acuático Deportivo Material bibliográfico virtual Libros y revistas deportivas Videos Aplicaciones virtuales
--

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Participación en Foro	Coherencia Pertinencia Claridad	Técnica: Registro de participación Instrumento: Análisis de la información Retroalimentación	10%
Elaboración de un vídeo	Presentación Información contenida Objetivos Uso efectivo de los recursos	Técnica: Producto de investigación Instrumento: Rúbrica Retroalimentación	20%
Trabajos escritos (Resumen, mapa conceptual o tabla de contenido)	Claridad y coherencia Estructura y organización de la información Contenido Redacción Capacidad de análisis	Técnica: Producto de investigación Instrumento: Rúbrica Retroalimentación	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Demostración de las habilidades adquiridas en el medio acuático y el dominio de los estilos de crol y dorso	Posición corporal Ejecución de habilidades y destrezas en el medio acuático Demostración del dominio de los estilos de crol y dorso	Técnica: Observación directa Instrumento: Registro de observación Escala de aptitud	60%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

24. Perfil académico del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con conocimientos en la enseñanza de la natación orientada a la salud y manejo de plataformas educativas con experiencia profesional como docente en nivel superior, mínima de dos años.

25. Fuentes de información

Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática.

RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2(3), 54-67. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.405>

Bailon, L. (2024). TEACHING STRATEGIES IN SWIMMING AND AQUATICS. *Dalat University Journal of Science*, 37–49. [https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.14.2.1126\(2024](https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.14.2.1126(2024)

Chudam, W. . (2021). THE STUDY OF SWIMMING TEACHING STRATEGIES IN HIGHER EDUCATION. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 14(1), 249–264. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/255337>

Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Federación Internacional de Natación (FINA). (2023, 6 de marzo). World Aquatics Constitution Approved 2023.01.30 clean [PDF]. Recuperado de https://resources.fina.org/fina/document/2023/03/06/37510867-d297-4f0c-a993-909aed3be87c/World-Aquatics-Constitution-Approved-2023.01.30_clean.pdf

Garrote Escalante, F. (2022). *Revisión curricular de la natación en el área de educación física*. Universidad de Valladolid.

Hinostroza C, Hinostroza C, Smith M (2023). Physical Culture for Comprehensive Training in University Students: A Critical Constructivist Approach. *Revista Internacional de Actividad Física*, 2(2), 49-67.

Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 281–299.

Medina C, Jáuregui A, Hernández C, González C, G Olvera A, Blas N, Campos-Nonato I, Barquera S. Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Publica México*. 2023;65(supl 1): S259-S267

Olstad, B.H.; Berg, P.R.; Kjendlie, P. Outsourcing Swimming Education—Experiences and Challenges. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 6. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010006n>

Plaza Escandón, H. D., & Acosta Reyes, J. J. (2023). *Pedagogía de la Natación*. CID-Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w1001

Quishpe-Veloz, K. A., & Torres-Palchisaca, Z. G. (2021). Juegos Predeportivos en el Proceso Formativo de la Natación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 546–567. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1253>

Sailema Torres, Á. A., Sailema Torres, M., Quizhpe Luzuriaga, V., Cabanas Barreno, A. A., & Gómez Muro, A. (2019). Guía metodológica para la enseñanza de la técnica de la natación en la etapa de iniciación. Universidad Tecnológica de Ambato. ISBN 978-9978-978-28-3.

Silva, E. (2023). Guía metodológica para la enseñanza de la natación de la Universidad Nacional de Chimborazo para los primeros semestres de formación complementaria. [Tesis de Maestría, Universidad]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
<i>Junio, 2006</i>	<i>03/septiembre/2024</i>	Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

<i>Jerónimo Manuel Guzmán Saldaña, Enrique Rosales Ronzón.</i>
--