



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"><li>• Xalapa;</li><li>• Veracruz-Boca del Río;</li><li>• Orizaba-Córdoba</li><li>• Poza Rica-Tuxpan;</li><li>• Coatzacoalcos-Minatitlán;</li></ul> |

| 5. Código  | 6. Nombre de la Experiencia Educativa |
|------------|---------------------------------------|
| ADEP 80079 | Gimnasia Aeróbica                     |

| 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"><li>• Salud y bienestar</li></ul> |

**10. Valores**

| Horas Teóricas | Horas Prácticas | Horas Otras | Total de horas | Créditos | Equivalencia (s) |
|----------------|-----------------|-------------|----------------|----------|------------------|
| 2              | 2               | No Aplica   | 60             | 6        | No Aplica        |

| 11. Modalidad y ambiente de aprendizaje | 12. Espacio   | 13. Relación disciplinaria | 14. Oportunidades de evaluación |
|---|---------------|----------------------------|---------------------------------|
| M: Presencial                           | A: Presencial | Múltiple                   | Multidisciplinaria              |

| 15. EE prerequisito(s) |
|------------------------|
| No Aplica              |

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

| Máximo | Mínimo |
|--------|--------|
| 25     | 5      |

**17. Justificación**

La gimnasia aeróbica favorece el desarrollo cognitivo y psicomotriz del estudiante, ya que proporciona

beneficios de tipo fisiológicos, psicológicos, estéticos y sociales. Esta experiencia educativa contribuye al desarrollo integral del alumno dotándolo de habilidades físicas básicas y promoviendo la formación de valores como: seguridad, creatividad, constancia perseverancia, respeto, superación de metas y el hábito de una vida sana.

### **18. Unidad de competencia (UC)**

El/la estudiante aplica las diferentes técnicas básicas de la gimnasia aeróbica aprendidas de forma teórica y visual en clase, así como técnica y prácticamente en gimnasio, dentro de un ambiente de responsabilidad, disciplina, gusto, disposición y constancia, con la finalidad de adquirir hábitos de autodisciplina que le aporten otro tipo de herramientas deportivas y físicas dentro de su formación profesional.

### **19. Saberes**

| Heurísticos   | Teóricos   | Axiológicos  |
|---|--|--|
| Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés | Historia de la gimnasia aeróbica<br>Terminología de los aeróbics tradicionales<br>Fundamentos aeróbicos básicos<br>Reglas para armar una rutina<br>Descripción de una rutina coreográfica empleada en la gimnasia aeróbica   | Interés cognitivo<br>Constancia<br>Disciplina<br>Puntualidad<br>Confianza<br>Disposición al trabajo colaborativo<br>Gusto por la actividad   |
| Manejo de paquetería básica de Office (Word, correo electrónico, chat, navegador)             | Desarrollo de habilidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, ritmo, adaptación y diferenciación)<br>Identificación de músculos que intervienen.<br>Análisis de movimiento<br>Desarrollo de habilidades básicas de fundamentos (pasos aeróbicos básicos) | Perseverancia Responsabilidad individual y grupal<br>Iniciativa<br>Creatividad<br>Responsabilidad<br>Solidaridad<br>Imaginación<br>Liderazgo<br>Autocontrol<br>Tolerancia a la frustración |
| Habilidades básicas y analíticas de pensamiento   | Desarrollo de destrezas psicomotoras<br>Comparación de movimientos simples y complejos<br>Expresión corporal.<br>Manejo de implementos deportivos.   |  |
| Manejo de la terminología   |  |  |

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

|                | Actividad presencial   | Actividad virtual |
|----------------|--|-------------------|
| De aprendizaje | Exposición de motivos y metas<br>Búsqueda de fuentes de información<br>Consulta de fuentes de información<br>Ejecución<br>Imitación de modelos<br>Repetición simple y acumulativa<br>Resolución del movimiento<br>Relajación |                   |
| De enseñanza   | Encuadre   |                   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Evaluación diagnóstica<br>Exposición con apoyo tecnológico variado<br>Demostraciones<br>Ejecución<br>Simulaciones<br>Modelaje |  |
|--|---|--|

## 21. Apoyos educativos.

|           |  |
|-----------|--|
| ateriales | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> <li>• Música grabada</li> <li>• Páginas de Internet</li> <li>• Láminas</li> <li>• Libros</li> </ul>   |
| Recursos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Computadora</li> <li>• Step</li> <li>• Pelotas de pilates</li> <li>• Mancuernas</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Ligas</li> <li>• Rotafolio</li> <li>• Pintarrón</li> <li>• Marcadores</li> </ul> |

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

| Evidencias de desempeño por productos   | Indicadores generales de desempeño  | Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación | Porcentaje |
|---|---|---|------------|
| Evaluación de habilidades físicas (fuerza, flexibilidad, elasticidad, resistencia, ritmo, coordinación) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego al reglamento</li> <li>• Apego a los valores en clase</li> </ul> | Test Físicos  | 30%        |

| Evidencias de desempeño por demostración                 | Indicadores generales de desempeño   | Procedimiento(s), técnica(s) e instrumento(s) de evaluación | Porcentaje |
|--|--|---|------------|
| Demostración de técnicas básicas de la gimnasia aeróbica | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir las instrucciones</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Ritmo</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Apego a los valores en clase</li> </ul> | Observación   | 40%        |

|                           |  |                     |      |
|---------------------------|--|---------------------|------|
| Rutina Coreográfica final | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Ritmo</li> <li>• Apego a los valores en clase</li> <li>• Apego al reglamento</li> <li>• Apego a las instrucciones</li> </ul> | Diseño coreográfico | 30%  |
|                           |  | Porcentaje total    | 100% |

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar la EE, 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 los Alumnos 2008

### 24. Perfil académico del docente

Licenciatura en educación física, con especialidad en Gimnasia Aeróbica y preferentemente con estudios en entrenamiento deportivo, con 2 años de experiencia profesional y de experiencia docente a nivel superior.

### 25. Fuentes de información

Code of Points 2025-2028, Aerobic Gymnastic, Federation International of Gymnastic (FIG), April 2024.  
Federación Mexicana de Gimnasia, última visita 15 de octubre de 2024,<http://fmngimnasia.org/disciplina?m=2>  
Sydne Rome. Aeròbics La Gimnasia Divertida. Editorial Planeta, 2019

### 26. Formalización de la EE

| Fecha de elaboración | Fecha de modificación | Cuerpo colegiado de aprobación  |
|----------------------|-----------------------|---|
| 09/07/2006           | 17/10/2024            | Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas |

### 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Elaboración: LEF. Rosa Maribel Barradas Landa, LEF. Edaena Olsin Corona, LEF. Ma. Eugenia Ramírez Cobos.

Modificación: LN. José Román González Aburto