



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 |
|-------------------|---------------------------------------|
| <b>ADEP 80079</b> | <b>Gimnasia Aeróbica</b>              |

| 7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional | 8. Carácter |
|---|-------------|
| <b>Área de Formación de Elección Libre</b>              | <b>N/A</b>  |

| 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               | <b>No Aplica</b> | 60             | <b>6</b> | <b>No Aplica</b> |

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

**15. EE prerequisite(s)**

**No Aplica**

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

| Máximo    | Mínimo   |
|-----------|----------|
| <b>25</b> | <b>5</b> |

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

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

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

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

## 21. Apoyos educativos.

|  |
|--|
| <b>ateriales</b> <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> <b>Recursos</b> <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://fmgimnasia.org/disciplina?m=2>  
 Sydne Rome. Aeróbics 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