



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)
Instituto de Ciencias de la Salud	Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
CSAL80021	Ejercicio y calidad de vida

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	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
• Curso-taller Híbrido/mixto	Múltiples	Interdisciplinaria	Ordinario

15. EE prerrequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
12	5

17. 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, sin descuidar otros hábitos cotidianos (como alimentación, sustancias nocivas y entorno) con la finalidad de tener una mejor calidad de vida.

18. Unidad de competencia (UC)

El/La alumno/a a través de los saberes teóricos del ejercicio como los beneficios en la salud, enfermedades asociadas, fisiología molecular proporcionados por fuentes documentales, visuales, electrónicos y digitales; así como saberes prácticos como tipos, niveles, estadísticas y aplicaciones, promueve la cultura física en su entorno por medio de varios programas de ejercicios físicos enfocados a cada componente de la condición física cardiovascular, muscular, equilibrio, etc.; elaborándolos con responsabilidad y compromiso, desarrollando un espacio distendido, de convivencia, disciplina, empatía y participación grupal.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la información - Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y de Internet - Comprensión y expresión oral y escrita - Dominio de la planeación de la actividad física - Construcción de alternativas - Manejo de procesador de textos - Generación de ideas - Elaboración de juicios - Observación - Planeación del trabajo - Síntesis 	<ul style="list-style-type: none"> - Panorama actual de ejercicio en universitarios. - Sedentarismo factor de riesgo para Enfermedades Crónicas No Transmisibles: - Tipos de Ejercicios - Nivel de Actividad Física - Conceptos y diferencias entre Actividad/Condición Física - Enfermedad y Ejercicio - Beneficios del ejercicio en la salud en general. - Qué es una sesión de ejercicio. - Ejercicio en nuestra sociedad - Ejercicio: nutrición y aspectos psicológicos - Riesgos del EF. - Deporte Alto rendimiento - Biología/Fisiología molecular del ejercicio - Epigenética y calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura - Autocrítica - Autonomía - Autorreflexión - Compromiso - Cooperación - Disciplina - Empatía - Disposición al trabajo colaborativo - Honestidad - Iniciativa - Interés - Paciencia - Perseverancia - Respeto e inclusión - Responsabilidad - Tenacidad - Tolerancia a la frustración

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	(X) Actividad virtual/ (X) En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de motivos y metas - Condición física - Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de fuentes de información - Lectura, síntesis e interpretación - Análisis y discusión de casos - Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas - Visualización de escenarios futuros.
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de grupos colaborativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición del tema con apoyos tecnológicos variados

	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en problemas - Adaptación de rutinas <i>ad hoc</i> - Aprovechamiento de los recursos existentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas comentadas - Simulaciones - Enfoques multidisciplinares
--	--	--

21. Apoyos educativos.

Uso de plataformas de comunicación (Zoom), páginas web, presentaciones multimedia y videos/artículos. Espacios deportivos, equipación y material deportivo.

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Trabajo escrito de Investigación	Contenido Pertinencia Congruencia Utilidad Viabilidad Autenticidad Originalidad Creatividad	Técnica: Evaluación por proyecto Instrumento: Rúbrica holística	35%
Video (TikTok o similar)	Congruencia Originalidad Creatividad	Técnica: evaluación por proyecto Instrumento: Rúbrica holística	5%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Rutina de Entrenamiento	Coordinación Equilibrio Ritmo Resistencia Condición física	Técnica: Observación directa Instrumento: registro de observación	55%
Rutina de Preparación	Coordinación Ritmo	Técnica: Observación directa Instrumento: registro de observación	5%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el/la alumno/a deberá presentar el trabajo de investigación y haber obtenido al menos el 60% del total de las evidencias de desempeño, además de una asistencia mínima del 80%.

24. Perfil académico del docente

El/La docente debe cumplir con todas y cada una de las siguientes características:

- Poseer, al menos, grado de Licenciatura en una disciplina afín a la actividad física o Ciencias de la Salud (Medicina, QFB) y preferentemente estudios de maestría o doctorado en el rubro.
- Demostrar Experiencia docente en el nivel superior en IES públicas o privadas superior a 2 años.
- Desarrollar o haber desarrollado experiencia profesional vinculada a la EE.

25. Fuentes de información

1. Heyward Vivian H. Evaluación y Prescripción del ejercicio. Edit. Paidotribo. 1996. Capítulo I Valoración del estado de salud, el estilo de vida y el fitness.
2. W. Ben Kibler. Manual ACSM (American College of Sports Medicine) de medicina deportiva. Editorial Paidotribo. 1998. El examen previo a la competición.
3. Dr. José Ricardo Serra. Prescripción de ejercicio físico para la salud. 1996. Editorial Paidotribo. Grima.
4. Sara Marquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo, Actividad Física y Salud. 2013. Ed. Díaz de Santos, S.A.
5. Actividad Física y Ejercicio en Salud y Enfermedad, ISBN: 978-956-220-399-9. 2017. Editorial: Mediterráneo.
6. Bertha Higashida Hirose, Ciencias de la Salud. 2021. Ed. McGraw Hill.
7. Daniel Lieberman, Exercised. 2021. PENGUIN UK.

Complementarias (direcciones electrónicas):

8. FEMEDE www.femede.es
9. CONADE www.conade.gob.mx
10. OPS <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
27/10/2003	30/10/2024	Consejo Técnico del Instituto de Ciencias de la Salud

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Víctor Landa Ortiz
Óscar López Franco