



Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

**1.-Área académica**

Cualquiera

**2.-Programa educativo**

Cualquiera

**3.-Dependencia académica**

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

**4.-Código**

**5.-Nombre de la experiencia educativa**

**6.-Área de formación**

		Principal	Secundaria
	Ejercicio físico para el cuidado de la salud	Electiva	

**7.-Valores de la experiencia educativa**

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas a la semana	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
6	1	4	5	75	Ninguna

**8.-Modalidad**

**9.-Oportunidades de evaluación**

Curso-taller	Ordinario
--------------	-----------

**10.-Requisitos**

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

**11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje**

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

**12.-Agrupación natural de la Experiencia**

educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

**13.-Proyecto integrador**

Ninguno	Ninguno
---------	---------

**14.-Fecha**

Elaboración	Modificación	Aprobación
19 de noviembre de 2015		

**15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación**

L.E.F. Sarai Ramírez Colina, M.C. Maribel Barradas Landa y M.S.P. Pedro Pablo Castro Enríquez. D.C. Ma. Teresa Álvarez Bañuelos

**16.-Perfil del docente**

Licenciada(o) en Educación Física, Deporte y Recreación, con experiencia en el campo del ejercicio físico y la salud, con mínimo 3 años de experiencia en docencia en enseñanza superior

y trabajo con grupos.

### **17.-Espacio**

Institucional

### **18.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinaria

### **19.-Descripción**

Esta Experiencia Educativa (EE) pertenece al Área de Formación de Elección Libre (AFEL), con un valor de 6 créditos (1 hora teórica y 4 horas prácticas).

Surge ante los altos índices de enfermedades crónico no transmisibles manifiestas en la población, se desarrolla en un marco de prevención y busca el empoderamiento de los jóvenes en el control de su salud a través del ejercicio físico. Está diseñada para que el estudiante conozca y desarrolle los siguientes objetivos:

- Elaboración de auto-programas de ejercicio físico orientado a la mejora de la salud, como uno de los componentes de estilos de vida saludables.
- Los beneficios del ejercicio físico en la salud. Un factor protector ante enfermedades crónicas no transmisibles (ECN).
- El ejercicio físico indicado por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para el control de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas (FREC).
- Desarrollar en los estudiantes el hábito del ejercicio físico a lo largo de la vida como un recurso para el control y mantenimiento de la salud.

Las estrategias metodológicas serán a través de búsqueda de fuentes de información actuales, lecturas comentadas, elaboración de bitácoras personales, plenarias, supervisión, entre otras. En relación a las evidencias de desempeño se consideran la realización de un auto-programa de ejercicio físico apegado a las recomendaciones del ACSM, claridad y congruencia en el mismo, así como la demostración de capacidades físicas y portafolios de evidencias.

### **20.-Justificación**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existen factores de riesgo comunes a gran número de defunciones y enfermedades crónicas, como son la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad. En relación a la inactividad física se revela que es el 4° factor de riesgo en lo que respecta a mortalidad mundial, genera el 27% de los cánceres de mama y colon, el 30% de la carga de cardiopatía isquémica y el 28% de los casos de diabetes.

Como parte de la solución para prevenir las enfermedades crónico-degenerativas se establece el empoderamiento de la población mediante estrategias que permitan intervenciones que fomenten hábitos de vida saludable como el aumento de actividad física regular a lo largo de la vida.

Se estima que entre el 60 al 85% de la población adulta del mundo no realiza actividad física suficiente para obtener beneficios en la salud. En México la ENSANUT 2012 reporta que el 23% los adolescentes de 15 a 18 años son inactivos y que el 18% son moderadamente activos. Además registró que 7 de cada 10 adultos presenta sobrepeso y la mitad de estos, obesidad y reconoce que el sedentarismo incrementa conforme avanza la edad.

La evidencia señala que los jóvenes al ingreso y durante la universidad disminuyen su nivel de actividad física (AF), lo que los vuelve más vulnerables a desarrollar ECN, además se enfatiza la importancia de la promoción del ejercicio físico en la universidad, mediante estrategias que permitan su fomento como un hábito de vida saludable.

Todo esto que hace necesario tomar medidas inmediatas para la promoción del ejercicio físico, además de dar a conocer la importancia de mantener estilos de vida saludables donde se incluya ésta actividad.

Una propuesta para llevar a cabo intervenciones con ejercicio físico es a través de la implementación de asignaturas que permitan desarrollarlo en modalidad de experiencia educativa.

### **21.-Unidad de competencia**

El estudiante aplica los saberes relacionados con el ejercicio físico y su práctica, a través de la realización de un auto-programa de ejercicio físico, en un ambiente de cooperación, respeto y

compromiso con la finalidad de mejorar su salud.

## 22.-Articulación de los ejes

Los saberes predominantes de esta experiencia educativa (EE) se relacionan con la comprensión de la importancia que tiene para la salud la planeación y el manejo del ejercicio físico adecuado para combatir la obesidad, la inactividad física y el sobrepeso (eje heurístico), a partir del conocimiento de los factores de riesgo comunes, indicados por la Organización Mundial de la Salud, así como la elaboración de auto programas que coadyuven a mejorar la salud (eje teórico) con respeto, disciplina, compromiso, perseverancia y aprecio por el ejercicio (eje axiológico).

## 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedentarismo factor de riesgo para ECNT.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Epidemiología</li> <li>○ Determinantes</li> </ul> </li> <li>• Diabetes               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valores de referencia</li> <li>○ Factores de riesgo</li> <li>○ Estrategias de intervención en la prevención primaria y secundaria.</li> </ul> </li> <li>• Prediabetes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valores de referencia.</li> </ul> </li> <li>• Actividad física (AF)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición</li> <li>○ Recomendaciones de ACSM.</li> </ul> </li> <li>• Ejercicio físico (EF):               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leyes</li> <li>○ Principios</li> <li>○ Características</li> <li>○ Programación para disminuir FREC</li> </ul> </li> <li>• Riesgos del EF.</li> <li>• Prescripción del EF.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individualización</li> <li>○ Test de cualidades físicas</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas.</li> <li>• Análisis</li> <li>• Comparación</li> <li>• Comprensión de lectura</li> <li>• Dominio de gestos técnicos</li> <li>• Dominio de la planeación de la actividad física</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento.</li> <li>• Identificación de evidencias y criterios de evaluación.</li> <li>• Lectura analítica y crítica</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Manejo de paquetería básica de office (Word, PowerPoint,</li> <li>• Manejo de redes sociales correo electrónico, navegador).</li> <li>• Observación</li> <li>• Organización de información</li> <li>• Organización de información.</li> <li>• Planeación del trabajo</li> <li>• Relación</li> <li>• Revisión de información</li> <li>• Selección de información</li> <li>• Síntesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura</li> <li>• Autocrítica.</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Determinación</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Empatía</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Interés por la reflexión</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Respeto</li> <li>• Respeto al otro</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Tenacidad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> </ul>

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"><li>• Búsquedas de fuentes de información</li><li>• Demostración</li><li>• Discusiones grupales</li><li>• Elaboración de bitácoras personales</li><li>• Imitación de modelos</li><li>• Trabajo en equipo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostraciones</li><li>• Exposición de temas</li><li>• Lecturas comentadas</li><li>• Mesas de trabajo</li><li>• Plenarias</li><li>• Supervisión</li><li>• Uso de videos</li></ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Antología</li><li>• Artículos</li><li>• Libros</li><li>• Páginas Web</li><li>• Revistas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balones medicinales</li><li>• Báscula de bioimpedancia</li><li>• Cañón</li><li>• Cinta métrica</li><li>• Computadora</li><li>• Conos</li><li>• Cuerdas</li><li>• Ligas</li></ul>

#### 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Auto-programa de ejercicio físico prescrito	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apego a las recomendaciones del ASCM y OMS de ejercicio físico para la salud.</li><li>• Congruencia</li><li>• Claridad en la redacción</li><li>• Suficiencia</li><li>• Entrega puntual</li></ul>	Aula Cancha	60%
Demostración en pruebas de capacidades físicas relacionadas con la salud	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eficacia y eficiencia en la ejecución del gesto técnico.</li><li>• Tendencia según resultados</li></ul>	Cancha	20%
Portafolio de evidencias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrega puntual</li><li>• Análisis de resultados</li></ul>	Aula	20%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

#### 27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60%, así como también el 80% mínimo de asistencias.

## 28.-Fuentes de información

<b>Básicas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Abellán Alemán J, et al. Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con Riesgo Cardiovascular [citado el 09 de junio del 2014]. Available from: <a href="http://www.seh-lilha.org/pdf/GuiaEjercicioRCV.pdf">http://www.seh-lilha.org/pdf/GuiaEjercicioRCV.pdf</a>.</li><li>• ACSM. ACSM Issues New Recommendations on Quantity and Quality of Exercise. Página web. [Citado el 17 de junio del 2015]. Disponible en: <a href="http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise">http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise</a>.</li><li>• ACSM. ACSM Position Stand on Physical Activity and Weight Loss Now Available. Pagina web. [Citado el 17 de junio del 2015]. Disponible en: <a href="https://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-position-stand-on-physical-activity-and-weight-loss-now-available">https://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-position-stand-on-physical-activity-and-weight-loss-now-available</a>.</li><li>• Garatachea Vallejo N. Evaluación de la capacidad física: Selección y administración de protocolos. En: Garatachea V, Marques R. Actividad física y Salud. Barcelona: Díaz de Santos. 2013. p. 268-278.</li><li>• Villaverde Gutiérrez C, Torres Luque G, Ramírez Rodrigo J. Diabetes Mellitus y Ejercicio físico. En: Garatachea V, Marques R. Actividad física y Salud. Barcelona: Díaz de Santos. 2013. p. 345-356.</li><li>• Jiménez Gutiérrez A, Alvar Brent. Prescripción de ejercicio físico en personas no deportistas. En: Naclerio A, F. Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Editorial Medica Panamericana; 2011. p. 371-384.</li></ul>
<b>Complementarias</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Blasco T. et al. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. Revista de psicología del deporte. 1996:51-63.</li><li>• OMS. Enfermedades Crónicas. 2014 [cited 2014 11 de septiembre del 2014]. Organización Mundial de la Salud. Documento de Consulta para la Preparación de una Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. OMS, 2003 10 de enero del 2003. Report No.</li><li>• Enrique Jacoby, et al. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Revista Panamericana de Salud Pública. 2003;14(4):223-5.</li></ul>