

Universidad Estatal de Sonora
Secuencia Didáctica

Curso: ACTIVIDAD FISICA (FORMACION INTEGRAL)		Horas aula: 0
Clave: CHS36A2V		
Antecedentes:		Horas virtuales: 2
Competencia del área:	Competencia del curso: Utilizar programas de ejercicios adecuados para el mejoramiento y desarrollo del estado físico mediante los lineamientos de The American College of Sports Medicine (ACSM), con responsabilidad y organización para alcanzar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia y flexibilidad) en un ambiente de aprendizaje virtual.	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar calentamientos y estiramientos bajo los lineamientos de Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCEDCONADE-SEP-México) para la adaptación de forma responsable de la actividad física de forma individual en ambiente virtual de manera autónoma. 2. Usar la evaluación nutricional con fundamento de la NOM-043-SSA2-2012 con el fin de conocer los resultados antropométricos de la práctica de actividad física como evidencia de mejoría de hábitos en la actividad deportiva de forma autodidacta y con responsabilidad en el cuidado de la salud. 		
Perfil del docente:		
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo o Lic. en Nutrición o Maestría y Especialidad en Actividad Física. Deberá contar con formación pedagógica en educación virtual; dominio de las tecnologías de información y comunicación para el uso en educación a distancia y en especial de las herramientas del entorno virtual o plataforma tecnológica; dominio de la educación por competencias; dominio de técnicas de aprendizaje activo y autorregulado, colaborativo y basado en problemas para centrar el aprendizaje en el estudiante; habilidad para motivar y guiar procesos de aprendizajes autónomos.		
Elaboró: LN. LIDIA ANAHI ESPINOZA ZALLAS		Diciembre 2020
Revisó: MTRO. JESÚS GONZÁLEZ ORNELAS		Noviembre 2021
Última actualización:		
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Diciembre 2021

Elemento de competencia 1: Realizar calentamientos y estiramientos bajo los lineamientos de Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCEDCONADE-SEP-México) para la adaptación de forma responsable de la actividad física de forma individual en ambiente virtual de manera autónoma.

Competencias blandas a promover: Responsabilidad

EC1 Fase I: Actividades de Diagnóstico y Pre entrenamiento.

Contenido: Calentamiento y mediciones antropométricas.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Foro Calentamiento de Adaptación de la Actividad Física.

Participar en el foro denominado calentamiento de adaptación de la actividad física.

Instrucciones:

1. Consulta el material 1001 ejercicios y juegos de calentamiento de Manuel Serrabona Mas, para redactar un párrafo con una extensión de al menos 100 palabras para contestar las preguntas: ¿Que son los ejercicios de calentamiento? y ¿Cuáles son las características de los ejercicios de calentamiento?
2. La respuesta deberá tener un sustento lógico de acuerdo a tu opinión personal. Recuerda cuidar tu ortografía.
3. Realiza tu participación en el foro copiando y pegando la respuesta que redactaste.
4. Analiza con profundidad las opiniones que expresan los compañeros logrando identificar las ideas generales, así como los argumentos poco sólidos, para dar retroalimentación a dos de ellos.

4 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal (X) Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- [1001 ejercicios y juegos de calentamiento](#). Página 12.

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Participación en Foro](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Ensayo Medidas Antropométricas.

Estructurar un ensayo sobre medidas antropométricas. Para su descripción deberás tomar en consideración lo siguiente:

1. Lee y analiza el capítulo Antropometría y Composición Corporal del libro de ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición, incluido en la sección de recursos, para mencionar tu opinión personal respecto al tema determinado, por lo que debes redactarlo totalmente con tus propias palabras. La extensión mínima y máxima será especificada por el facilitador.
2. Observa las imágenes del apéndice Mediciones Antropométricas del mismo libro ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición (página 286) donde

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- [ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición](#). Página 38.

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Ensayo](#)

encontrarás cómo realizar correctamente mediciones antropométricas. Con base en ello, debes tomarte las siguientes medidas: Circunferencia de la cintura, medición de circunferencia de abdomen, medición de circunferencia de la cadera.

3. El ensayo y las medidas obtenidas, deberás establecerlas en un mismo documento que incluya: Portada con los datos generales, introducción de mínimo media página, desarrollo, conclusiones de mínimo media página y las referencias en las que te basaste en formato APA 7.
4. El documento debe tener letra Arial 12, interlineado 1.15, hoja tamaño carta, márgenes normales. Recuerda cuidar tu ortografía y hacer tu trabajo de forma profesional manejando títulos y subtítulos.
5. Guarda la evidencia completa en formato PDF y súbelo a la Plataforma Educativa Institucional.

4 hrs. Virtuales

EC1 Fase II: Flexibilidad y Ejercicios Articulares.

Contenido: Ejercicio de yoga y ejercicios multiarticulares y ejercicios uniarticulares.

EC1 F2 Actividad de aprendizaje 3: Video Práctica sobre Ejercicios de Yoga.

Realizar un video de práctica sobre ejercicios de yoga. Instrucciones para su diseño:

1. Analiza el recurso para determinar cuáles son las instrucciones de los ejercicios a desarrollar de yoga.
2. Con base en tu listado de las instrucciones extraídas, debes grabar un video personal de la practica utilizando el dispositivo de tu preferencia (celular, computadora, tableta, etc.). El video deberá tener una duración entre 5 y 10 minutos. Cuidar el sonido e iluminación.
3. Al inicio de tu video deberás presentarte (nombre completo, carrera que estudias y universidad) y al finalizar deberás mencionar una conclusión o reflexión personal. Puedes utilizar los recursos que consideres necesarios durante el video en apoyo a tu exposición.
4. Descarga tu video y súbelo a YouTube, si no te es posible subirlo a YouTube inclúyelo en tu Drive personal.
5. En un documento debes incluir una portada con tus datos personales, imágenes de la ejecución del ejercicio según tu listado de instrucciones en el que desarrollaste el tema,

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- [Yoga para principiantes](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Elaboración de Video de Práctica.](#)

<p>y agrega el link de tu vídeo. 6. Graba el documento en formato PDF y súbelo a la Plataforma Educativa Institucional.</p> <p>4 hrs. Virtuales</p>	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Wiki Ejercicios Articulares.</p> <p>Realizar aportación en Wiki sobre ejercicios articulares. Para poder realizar tu aportación debes seguir el siguiente proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el capítulo "Selección de Ejercicios" (página 9) del libro Entrenamiento de la Fuerza Orientado a Actividades Deportivas, para redactar sobre ejercicios multiarticulares y ejercicios uniarticulares. 2. Redacta un escrito del tema que tenga como mínimo una página completa tamaño carta. 3. Una vez que hayas concluido tu escrito, deberás copiar el texto y pegarlo en la Wiki. 4. Antes de tu texto deberás escribir tu nombre completo con MAYÚSCULAS. 5. Tu participación deberá incluir como mínimo una imagen relacionada al tema. <p>4 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de la Fuerza Orientada a Actividades Deportivas . Página 9. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Participación en un Wiki</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foro Calentamiento de Adaptación de la Actividad Física. • Ensayo Medidas Antropométricas. • Video Práctica sobre Ejercicios de Yoga. • Wiki Ejercicios Articulares. 	
<p>Fuentes de información</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. CanalBienestar (2015, 20 abril). <i>Yoga para principiantes</i>. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE 2. Cárdenas-López, C., Haua-Navarro, K., Suverza-Fernández, A. y Perichart-Perera, O. (2012, 10 octubre). <i>Mediciones antropométricas en el neonato</i>. Mediciones Antropométricas En el Neonato. https://repositorio.leon.uia.mx/xmlui/handle/20.500.12152/98031 3. Del Rosso, S. (2017, 22 febrero). <i>Entrenamiento de la Fuerza orientado a Actividades Deportivas</i>. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). https://g-se.com/entrenamiento-de-la-fuerza-orientado-a-actividades-deportivas-bp-L58ad9a2704737 4. Serrabona, M., Anduez, J. A. y Sancho, R. (2018). <i>1001 ejercicios y juegos de calentamiento</i>. Editorial Paidotribo. https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/116826 5. Suverza, A. y Haua, K. (2010). <i>El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición</i>. Mc Graw Hill. Disponible en Plataforma Educativa Institucional. 	

Elemento de competencia 2: Usar la evaluación nutricional con fundamento de la NOM-043-SSA2-2012 con el fin de conocer los resultados antropométricos de la práctica de actividad física como evidencia de mejoría de hábitos en la actividad deportiva de forma autodidacta y con responsabilidad en el cuidado de la salud.

Competencias blandas a promover: Responsabilidad

EC2 Fase I: Ejercicios y Nutrición Deportiva.

Contenido: Ejercicios tren superior, ejercicios tren inferior y estado nutricional.

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 5: Presentación Multimedia Calentamiento, Ejercicios Tren Superior y Tren Inferior.

Ejemplificar en una presentación multimedia sobre calentamiento, ejercicios tren superior y tren inferior.

Instrucciones:

1. Con base en la información revisada en la sección de recursos y apoyándote de otras fuentes con sustento académico, diseña una presentación en PowerPoint o Prezi en donde muestres 3 tipos de ejercicios tren superior, 3 tipos de ejercicios tren inferior y 4 de calentamiento.
2. La presentación deberá tener un mínimo de 10 diapositivas o *slides*. No debes incluir diapositivas saturadas de información, debes utilizar fotos realizando los ejercicios que sirvan como apoyo visual y recuerda cuidar tu ortografía.
3. Incluirle a la presentación una portada con tus datos generales y las referencias en las que te basaste para realizarla.
4. Graba tu evidencia en formato PDF y súbela a la Plataforma Educativa Institucional.

4 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- [ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición](#).
- [Rutina para el tren inferior piernas y glúteos](#)
- [Ejercicios de calentamiento y activación](#)
- [Entrenamiento para el tren superior](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Presentación Multimedia](#)

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 6: Reporte Escrito Nutrición Deportiva.

Redactar un reporte escrito sobre Nutrición Deportiva. Para su descripción, considera los siguientes aspectos:

1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico.
2. El reporte en su totalidad se realizará en 2 etapas. La primera etapa consiste en describir sobre los principios esenciales de las directrices dietéticas para estadounidenses.
3. Para la segunda etapa, debes observar las imágenes del apéndice mediciones antropométricas del libro de ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición (página

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- [ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición](#) (Página 38).
- [Manual ACSM de Nutrición para las Ciencias del Ejercicio](#) (Página 636).

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Reporte Escrito](#)

<p>286) donde encontrarás la manera de realizarte correctamente las siguientes mediciones antropométricas: circunferencia de la cintura, medición de circunferencia de abdomen, medición de circunferencia de la cadera. Las mediciones generadas deberás compararlas con las medidas obtenidas en la Actividad 2.</p> <p>4. La evidencia a presentar debe estar integrada por la evidencia de las dos etapas: la descripción de los principios esenciales de las directrices dietéticas para estadounidenses y el análisis de la comparación de las mediciones. Estructurar el documento con fuente Arial, tamaño 12, interlineado de 1.15. Recuerda cuidar tu ortografía</p> <p>5. Subir el reporte completo a Plataforma Educativa Institucional en formato PDF.</p> <p>4 hrs. Virtuales</p>	
<p>EC2 Fase II: Evaluación del Elemento de Competencia y del Curso.</p> <p>Contenido: Calentamiento, mediciones antropométricas, yoga, ejercicios articulares, ejercicios tren superior, ejercicios tren inferior, nutrición deportiva.</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 7: Quiz Actividad Física.</p> <p>Contestar el quiz, incluido en la Plataforma Educativa Institucional, de forma individual, con base en las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repasar todos los temas que se vieron en el elemento de competencia con apoyo de los materiales incluidos en los apartados de recursos. 2. Accesa al quiz en plataforma educativa institucional para elegir la respuesta correcta a cada reactivo. 3. Avanza hasta concluir las preguntas y envíalo para su revisión. 4. Solo tendrás una oportunidad para contestarlo. <p>3 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. • Manual ACSM de Nutrición para las Ciencias del Ejercicio. • Rutina para el tren inferior piernas y glúteos • Ejercicios de calentamiento y activación • Entrenamiento para el tren superior • 1001 ejercicios y juegos de calentamiento <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Cantidad de aciertos obtenidos en relación a la cantidad de preguntas.</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 8: Proyecto Integrador Diseño de Revista sobre Mediciones, Ejercicio y Nutrición Deportiva.</p> <p>Realizar una revista digital que contemple los temas de calentamiento, mediciones antropométricas, yoga, ejercicios articulares, ejercicios tren superior, ejercicios tren inferior, Nutrición deportiva.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. • Manual ACSM de Nutrición para las Ciencias del Ejercicio.

<p>Tomar en consideración las características siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recopilar información e imágenes sobre los temas en cuestión. 2. Utiliza para su diseño alguna aplicación como Flipsnack o alguna otra de tu elección en la cual se puedan diseñar revistas digitales. 3. La revista digital deberá contener como mínimo: Portada atractiva, Contraportada, Índice, Introducción, Desarrollo, Conclusión, Referencias bibliográficas y Anexos. 4. Guardar la revista en formato PDF y subirla a la Plataforma Educativa en la sección correspondiente a la actividad. <p>3 hrs. Virtuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina para el tren inferior piernas y glúteos • Ejercicios de calentamiento y activación • Entrenamiento para el tren superior • 1001 ejercicios y juegos de calentamiento <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Proyecto Integrador</p>
---	--

<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación Multimedia Calentamiento, Ejercicios Tren Superior y Tren Inferior. • Reporte Escrito Nutrición Deportiva. • Quiz Actividad Física. • Proyecto Integrador Diseño de Revista sobre Mediciones, Ejercicio y Nutrición Deportiva.
--

Fuentes de información

1. Benardot, D. (2019). *Esenciales de la Directrices Dietéticas para Estadounidenses*. En Manual ACSM de Nutrición para las ciencias del ejercicio. Wolters Kluwer. Disponible en Plataforma Educativa Institucional.
2. Murillo, F. (2020, 14 febrero). *Rutina para el tren inferior piernas y glúteos*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4OBwG2m6roY>
3. Murillo, F. (2013, 8 octubre). *Ejercicios de calentamiento y activación*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ&t111s>
4. Murillo, F. (2018, 2 mayo). *Entrenamiento para el tren superior*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EKotrdoHHc0&t177s>
5. Serrabona, M., Anduez, J. A. y Sancho, R. (2018). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/116826>
6. Suverza, A. y Haua, K. (2010). *El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición*. Mc Graw Hill. Disponible en Plataforma Educativa Institucional.

Políticas	Metodología	Evaluación
<p>Al inicio del curso el facilitador establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.</p> <p>El profesor publicará los Lineamientos de entrega de actividades y evaluación, en donde quedará establecido el calendario</p>	<p>El curso se llevará mediante la plataforma educativa que la institución designe.</p> <p>El curso será intensivo, por lo que se deberán realizar un determinado número de actividades cada semana.</p> <p>La dinámica del curso consiste en</p>	<p>La evaluación del curso se realizará de acuerdo al Reglamento Escolar vigente que considera los siguientes artículos:</p> <p>ARTÍCULO 27. La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del</p>

<p>semanal que tendrán para subir las actividades a la plataforma, así como las fechas de cierre de plataforma. ES RESPONSABILIDAD DEL ALUMNO LEER LOS LINEAMIENTOS.</p> <p>El alumno deberá ingresar diariamente al curso en plataforma y realizar las actividades de acuerdo al calendario establecido por el profesor.</p> <p>Cualquier duda que tenga el alumno al realizar la actividad, es obligación solicitar asesoría al facilitador mediante la plataforma educativa institucional o el medio que el mismo haya dispuesto.</p> <p>El facilitador deberá dar retroalimentación oportuna de las actividades elaboradas por el alumno.</p> <p>En caso de no entregar a tiempo alguna evidencia, se penalizará con un porcentaje de la calificación.</p> <p>En caso de que la plataforma no esté disponible, deberá reportarlo al correo: uesvirtual@ues.mx. El facilitador deberá ofrecer un plan alternativo para la realización de las actividades.</p> <p>En caso de plagio en alguna de las actividades, el alumno no obtendrá la competencia en la evaluación correspondiente y su calificación será como si la actividad no la hubiese entregado.</p>	<p>dar seguimiento a cada tema establecido en la secuencia didáctica a través de diversos tipos de actividades destinadas a ejecutarse, en su mayoría, en forma individual, a través de la plataforma educativa institucional.</p> <p>Se proporcionará una explicación de cada uno de los temas con material y herramientas apropiadas para su mejor comprensión y para un adecuado desarrollo de cada una de las actividades.</p> <p>El docente les proporcionará un calendario de elaboración de actividades, que contemple las fechas específicas de entrega de cada actividad.</p> <p>En caso no entregar las actividades de acuerdo al calendario establecido por el facilitador, si podrán entregarlas fuera de tiempo (siempre y cuando no esté cerrada la plataforma), sin embargo, se penalizará con el 20% de la calificación por la entrega tardía de la misma.</p> <p>Podrán entregar actividades siempre y cuando la plataforma se encuentre abierta, una vez que se cierre, ya no se aceptarán actividades.</p>	<p>programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.</p> <p>ARTÍCULO 28. Las modalidades de evaluación en la Universidad son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnóstica permanente, entendiéndola como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades; 2. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; 3. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. <p>Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p>ARTÍCULO 29. La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno.</p> <p>ARTÍCULO 30. Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competente sobresaliente; 2. Competente avanzado; 3. Competente intermedio;
---	---	--

4. Competente básico; y
5. No aprobado.

El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:

1. Competente sobresaliente= 10
2. Competente avanzado= 9
3. Competente intermedio= 8
4. Competente básico= 7
5. No aprobado= 6