

Licenciatura en Educación Física

Plan de estudios 2018

Programa del curso

Promoción de la salud

Séptimo semestre



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Primera edición: 2021

Esta edición estuvo a cargo de la Dirección General
de Educación Superior para Profesionales de la Educación,
Av. Universidad 1200. Quinto piso, Col. Xoco,
C.P. 03330, Ciudad de México

D.R. Secretaría de Educación Pública, 2021

Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

Índice

Propósito y descripción general del curso.....	5
Competencias del perfil de egreso a las que contribuye este curso..	10
Estructura del curso	13
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza	15
Sugerencias de evaluación	18
Unidad de aprendizaje I. Educar para la salud.....	24
Unidad de aprendizaje II. Alimentación consciente	34
Unidad de aprendizaje III. La salud desde el enfoque de la educación física.....	47
Bibliografía.....	53
Perfil docente sugerido.....	55

Trayecto formativo: Formación para la enseñanza y el aprendizaje

Carácter del curso: Obligatorio Horas: 6 Créditos: 6.75

Propósito y descripción general del curso

El curso *Promoción de la salud* pertenece al trayecto formativo Formación para la enseñanza y el aprendizaje, se ubica en el séptimo semestre con una cantidad de 6 horas a la semana y 6.75 créditos. Tiene como propósito reflexionar sobre aspectos ligados al diseño de estrategias formativas y de prevención que contribuyan al desarrollo de hábitos saludables con fundamentos teóricos, investigaciones de diversos ámbitos de incidencia en la salud, conocimientos de frontera, marcos normativos y estrategias desde el enfoque de la educación física que tengan un impacto o influencia en el alumnado de la educación obligatoria.

Este curso implica abordar temas relevantes en torno al vínculo que existe entre la Educación Física y la promoción de la salud para definir el concepto de salud desde la educación física, la noción de calidad de vida desde ámbitos que van más allá de un deporte, y las concepciones de las actividades físicas: deportivas o recreativas, como experiencias personales y prácticas socioculturales en beneficio de la población e incluso, del medio ambiente. Este curso posibilita la reflexión y construcción de definiciones en torno a la promoción de la salud desde los enfoques que definen la educación física para plantear estrategias de intervención docente desde la educación física.

Descripción

Se pretende que el curso oriente al futuro docente de la Licenciatura en Educación Física sobre las acciones y compromisos que le corresponde atender a fin de promover el desarrollo de una nueva cultura de salud mediante la promoción de comportamientos y la creación de entornos seguros y saludables en la escuela. La intención de este curso no se limita a prescribir ejercicios o a ofrecer programas de actividad física, sino que pretende que el estudiante encuentre sentido y significado a la aplicación de la Educación Física en la creación de una cultura de prevención y promoción de la salud que tome en cuenta la diversidad de población con la que cuenta nuestro país. En este sentido, es necesario recalcar en una intervención desde un enfoque intercultural con perspectiva de género e inclusión educativa.

Además, el curso busca, a través de una transposición didáctica, que el futuro docente de Educación Física adquiera los conocimientos y competencias didácticas necesarias para la implementación de los diferentes temas que se ofrecen en esta materia. El futuro docente de Educación Física podrá reconocer la importancia de su valiosa participación junto con los integrantes de la comunidad escolar en la formación de ciudadanos que valoren y hagan acciones congruentes para incrementar su calidad de vida desde su particularidad y pertenencia cultural como parte de la búsqueda de un bienestar colectivo, así como en la procuración de los medios para generar ambientes sanos y seguros que estimulen el estudio y el trabajo de todos los miembros de la escuela, además de relaciones de respeto entre géneros.

La escuela es el espacio por excelencia donde los futuros ciudadanos adquieren las competencias para construir su propio desarrollo, al participar de manera activa y responsable con su salud y bienestar, sumándose con ello a su comunidad.

Con este curso se pretende orientar a los educadores físicos sobre las acciones y compromisos que le corresponde atender, prioriza el enfoque preventivo mediante el trabajo con los contenidos curriculares, además de ofrecer información para orientar a estudiantes, padres de familia o tutores, para que acudan a los servicios de salud y ejerzan su derecho a la atención médica como parte de los preceptos de la educación inclusiva.

Este curso está organizado en tres unidades de aprendizaje que tienen como finalidad que el futuro docente de Educación Física, de manera integral, cuente con las herramientas básicas para el manejo de las situaciones y problemas de salud prevalentes en la población escolar de sus planteles a fin de impulsar el desarrollo de las competencias relativas al cuidado de la salud y el desarrollo su creatividad para fomentar la construcción y desarrollo de estrategias, métodos y materiales que logren que niñas, niños y adolescentes tengan mejor salud, incidiendo directamente en mejores niveles de aprovechamiento escolar; de tal manera que la transición entre la niñez y la juventud, posteriormente como adultos, dé como resultado personas sanas, responsables y comprometidas con su entorno natural y social.

Unidad de aprendizaje I. Escuela para la salud

En esta unidad los estudiantes, a través de la indagación sobre la conceptualización y tipología referente a la salud, reforzarán los conocimientos que le permitan fortalecer la práctica habitual de hábitos que impactan de manera positiva en el bienestar físico, mental y social. La o el futuro licenciado en Educación Física desarrollará diversas habilidades que le permitan promover estilos de vida saludables dentro del contexto escolar.

Unidad de aprendizaje II. Alimentación consciente

En esta unidad el estudiantado normalista será capaz de discernir entre sus hábitos actuales en torno a la alimentación desde el análisis, la reflexión y la práctica de una alimentación consciente como una experiencia que transforma su relación con la comida al descubrir con los marcos normativos y la investigación de frontera los fundamentos teóricos que contribuyan al disfrute de su salud y bienestar.

Unidad de aprendizaje III. La salud desde el enfoque de la Educación Física

En esta unidad el estudiantado normalista en corresponsabilidad con la comunidad escolar reconocerá desde el enfoque de la educación física la importancia del ejercicio físico diario que va más allá del deporte para promover un estilo de vida activa y saludable. Esto con el fin de impulsar el desarrollo de las competencias relativas al cuidado de la salud por medio del establecimiento de métodos y/o estrategias creativas en beneficio de la comunidad educativa e incluso, del medio ambiente.

Cursos con los que se relaciona

- *Educación física en la educación obligatoria.* La importancia que tiene la Educación Física en el currículo de la educación obligatoria, a través de un análisis de los saberes y contenidos que dan sustento al enfoque de la educación física en educación obligatoria, tiene como último fin el de contribuir al desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes estableciendo acciones que puedan conservar y/o mejorar su salud.
- *Desarrollo socioemocional y aprendizaje.* Este curso tiene como propósito que el estudiantado adquiera habilidades y herramientas básicas de la gestión socioemocional desde sí mismo y desde su sentido de pertenencia cultural a partir del reconocimiento personal mediado por la comprensión de los fundamentos teórico metodológicos que sustentan el desarrollo emocional del sujeto, con el fin de que pueda aplicarlas en la vida cotidiana y en su práctica docente. Poniendo en práctica por medio de herramientas y habilidades los conocimientos adquiridos donde se enfatiza la necesidad de mejorar la salud.
- *Escuela y comunidad.* El propósito es que la o el futuro educador físico utilice herramientas básicas de la investigación para la observación y análisis de los contextos educativos donde realiza la práctica profesional y los utilice como insumos para la reflexión en el aula. La relación se da cuando el estudiantado normalista comienza a distinguir conductas de riesgo y a hacer uso de los recursos para poder implementar acciones para evaluar y mejorar la salud de su comunidad educativa.
- *Planeación y evaluación de la educación física.* Cuando el estudiantado normalista interpreta y utiliza algunos de los distintos modelos de planeación del aprendizaje en Educación Física basado en las teorías y modelos de aprendizaje con el fin de diseñar la intervención docente acorde a los propósitos y competencias propuestos en planes y programas para la educación obligatoria; será necesario que comprenda que existe un binomio Educación Física-salud, el cual es un determinante para promover la implementación de proyectos al interior de la comunidad educativa.

- *Actividad y aptitud física para la salud.* La relación se establece cuando hablamos de promoción de la salud pública en conjunto con su conocimiento acerca de la actividad física y la aptitud física, con la finalidad de que los estudiantes desarrollen una identidad como educadores físicos con compromiso social mediante el diseño y desarrollo de herramientas que le permitan transmitir sus conocimientos junto con demás profesionistas para la promoción y el cuidado de la salud integral a partir de actividad física y alimentación, y obtener el cuidado de su salud integral.

Este curso fue elaborado por docentes normalistas, personas especialistas en la materia y en el diseño curricular provenientes de las siguientes instituciones: especialistas Rosa Argelia Arriaga Reyes y Ana Luisa González Mejía, de la Escuela Normal de Educación Física en Saltillo Coahuila; Lucía Guadalupe Cárdenas Díaz de la Escuela Superior de Educación Física del Estado de Jalisco; así como Julio César Leyva Ruiz, Gladys Añorve Añorve, María del Pilar González Islas y Sandra Elizabeth Jaime Martínez, de la Dirección General de Educación Superior para el Magisterio.

Competencias del perfil de egreso a las que contribuye el curso

Competencias genéricas

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.
- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

Competencias profesionales

Utiliza conocimientos de la educación física para hacer transposiciones de acuerdo a las características y contextos de los estudiantes a fin de abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes.

- Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para hacer transposiciones didácticas congruentes con los contextos y los planes y programas.
- Utiliza los elementos teórico-metodológicos de la investigación como parte de su formación permanente de la educación física.

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con el enfoque vigente de la educación física, considerando el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sustentables.

- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.

- Propone situaciones de aprendizaje de la educación física, considerando su enfoque y los planes y programas vigentes; así como los diversos contextos de los estudiantes.

Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque formativo para analizar su práctica profesional.

- Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeños de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la educación física.

Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.

- Emplea los estilos de aprendizaje y las características de sus estudiantes para generar un clima de participación e inclusión.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural y humanista.

- Sustenta su labor profesional en principios y valores humanistas que fomenten dignidad, autonomía, libertad, igualdad, solidaridad y bien común, entre otros.
- Soluciona de manera pacífica conflictos y situaciones emergentes.

Competencias específicas

Utiliza conocimientos derivados del estudio del cuerpo y sus referentes en educación física desde la competencia motriz, la corporeidad, la motricidad, la creatividad, para hacer intervenciones pedagógicas con base en el desarrollo sistemático de niñas, niños y adolescentes.

- Comprende el movimiento y el cuerpo desde explicaciones de las ciencias sociales.

Diseña proyectos de intervención socioeducativos para promover estilos de vida saludables y de convivencia social con énfasis en la inclusión.

- Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa.

- Elabora diagnósticos para identificar áreas de oportunidad en las que genere acciones innovadoras que promuevan estilos de vida saludable y de convivencia social.
- Gestiona con diversos actores escolares y sociales la implementación de proyectos de intervención.

Reconstruye su intervención didáctica con el uso de la reflexión para argumentarla.

- Caracteriza los componentes pedagógicos y didácticos de la educación física.

Emplea las competencias de la formación inicial del profesional de la educación física para adecuarlas en diversos escenarios laborales.

- Reconoce los ámbitos laborales afines a la actividad física.
- Emprende acciones con posibilidades de construir escenarios laborales.

Estructura del curso

Las unidades de aprendizaje y contenidos que integran el curso *Promoción de la salud* son las siguientes:

Unidad de aprendizaje I. Educar para la salud	Unidad de aprendizaje II. Alimentación consciente	Unidad de aprendizaje III. La salud desde el enfoque de la educación física
<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Definición y tipología • Enfoque de la OMS para la promoción de la salud • Marco legal y normas oficiales mexicanas (NOM) para el desarrollo de la salud y su vínculo con la Educación Física • El éxito de una escuela promotora de salud <ul style="list-style-type: none"> ○ Relación con la iniciativa sobre los nuevos etiquetados ○ La mejor manera de prevenir es conocer • Hábitos saludables y sostenibles <ul style="list-style-type: none"> ○ Higiene personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Causas y factores socioculturales que inciden en la salud alimentaria individual, familiar y colectiva <ul style="list-style-type: none"> ○ Factores genéticos ○ Factores obesogénicos ○ Factores culturales ○ ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad? ○ ¿Qué y cuáles son trastornos alimenticios con mayor incidencia en la población mexicana? ○ ¿Cómo preservar la salud alimentaria? • La alimentación consciente y con pertinencia cultural: una estrategia para el desarrollo de hábitos saludables 	<ul style="list-style-type: none"> • La noción de calidad de vida desde ámbitos que van más allá de un deporte <ul style="list-style-type: none"> ○ Actividad física vs ejercicio físico • Corresponsabilidad como valor para mejorar la salud en la comunidad educativa por medio del ejercicio físico • La educación para la salud a través del juego • Las concepciones de las actividades físicas: deportivas o recreativas como experiencias personales y prácticas socioculturales en beneficio de la población e incluso, del medio ambiente • Propuestas pedagógicas para convertir el ejercicio

<ul style="list-style-type: none"> ○ Sexualidad responsable y protegida ○ Salud del sueño ○ Salud postural/higiene de la postura 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es la alimentación consciente con pertinencia cultural? ○ Recursos de orientación alimentaria: Plato del buen comer, Jarra del buen beber y la norma 043 desde un diálogo intercultural ○ Prácticas para promover el comer atento y con los cinco sentidos • Prácticas para potencializar el mecanismo regulador de hambre-saciedad 	<p>físico en una experiencia que estimule el potencial personal y social de las niñas, niños y adolescentes</p>
---	---	---

Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza

Para el desarrollo de las actividades de este curso se sugiere que, de manera permanente, se realicen reuniones del colectivo docente para planear y monitorear las acciones del semestre e incluso, acordar evidencias de aprendizaje comunes que muestren los principales logros y aspectos a mejorar en el desarrollo y la trayectoria profesional y que, además, se consideran fundamentales para representar las competencias establecidas en el perfil de egreso, y con ello conformar el portafolio de evidencias como una de las modalidades de titulación.

Se recomienda incluir a la práctica docente el trabajo colaborativo, en tanto que permite desarrollar de manera transversal las competencias genéricas, profesionales y específicas que les permitan solucionar problemas y tomar decisiones para aplicar el pensamiento crítico y creativo, aprender de manera autónoma, autorregularse y colaborar con diversos actores para generar proyectos innovadores en diversos contextos.

Ahora bien, con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias el profesorado podrá diseñar las estrategias pertinentes a los intereses, contextos y necesidades del grupo que atiende. No obstante, en este curso se presentan algunas sugerencias que tienen relación directa con los criterios de evaluación, los productos, las evidencias de aprendizaje y los contenidos disciplinares, así como con el logro del propósito y las competencias, ello a fin de que al diseñar alguna alternativa se cuiden los elementos de congruencia curricular.

Es necesario hacer un curso equilibrado entre los fundamentos teóricos y las sesiones prácticas, por lo que se sugiere que el estudiantado normalista experimente sesiones prácticas con la reflexión sobre sus fundamentos teóricos. De esta manera, las experiencias derivadas les permitirán adaptarse a los distintos niveles de la educación obligatoria. Por esta razón, se recomienda al responsable del curso promover espacios que permitan el intercambio de puntos de vista para la observación, análisis y reflexión del estudiantado.

Por otra parte, la Escuela Normal deberá garantizar el uso de espacios para llevar a cabo la feria de la salud en beneficio del estudiantado.

Aunado a lo anterior, es importante que durante el trabajo teórico-práctico se ofrezcan las siguientes estrategias didácticas:

- **Aprendizaje por proyectos**

Es una estrategia de enseñanza y aprendizaje en la cual cada estudiante se involucra de forma activa en la elaboración de una tarea-producto (material didáctico, trabajo de indagación, diseño de propuestas y prototipos, manifestaciones artísticas, exposiciones de producciones diversas o experimentos, etcétera) que da respuesta a un problema o necesidad planteada por el contexto social, educativo o académico de interés.

- **Aprendizaje basado en problemas (ABP)**

Estrategia de enseñanza y aprendizaje que plantea una situación problema para su análisis y/o solución, donde cada estudiante es partícipe activo y responsable de su proceso de aprendizaje a partir del cual busca, selecciona y utiliza información para solucionar la situación que se le presenta como debería hacerlo en su ámbito profesional.

- **Aprendizaje colaborativo**

Estrategia de enseñanza y aprendizaje en la que cada estudiante trabaja en grupos reducidos para maximizar tanto su aprendizaje como el de sus colegas. El trabajo se caracteriza por una interdependencia positiva, es decir, por la comprensión de que para el logro de una tarea se requiere del esfuerzo equitativo de cada integrante, por lo que interactúan de forma positiva y se apoyan mutuamente. El personal docente enseña a aprender en el marco de experiencias colectivas a través de comunidades de aprendizaje como espacios que promueven la práctica reflexiva mediante la negociación de significados y la solución de problemas complejos.

- **Aprendizaje híbrido (entornos para el aprendizaje presencial y virtual)**

Modalidad de intervención docente donde la orientación pedagógica y los recursos didácticos se integran al desarrollo de las actividades de aprendizaje que pueden ser a distancia o a partir de la generación de ambientes virtuales, cumpliendo con una serie de funciones que van desde proporcionar información y generar procesos de enseñanza y aprendizaje, hasta favorecer

el desarrollo de habilidades y actitudes para la comunicación, colaboración y participación no sólo de manera presencial, sino a distancia. Esta modalidad requiere de fundamentos pedagógicos integrados a las propuestas de aprendizaje y a contenidos de estudio específicos. La integración entre tecnología y la propuesta psicopedagógica sugieren el ambiente y gestionan el tipo de docencia que se requiere.

- **Enseñanza centrada en el estudiante**

Fomentar la participación activa del estudiantado promoviendo el diálogo y la elección de actividades que sean de su interés. Permitir y alentar que el estudiantado comparta sus experiencias y conocimientos previos.

- **Contextualizar**

Procurar que las actividades de aprendizaje estén conectadas con los intereses, quehaceres, contextos y actividades que adolescentes y jóvenes experimentan en su vida cotidiana, donde la escuela es sólo una parte de ella.

- **Generar experiencias de éxito**

Promover la construcción de experiencias de éxito para jóvenes. Se busca que sientan confianza en explorar aquello que les interesa y que reciban retroalimentación positiva cuando realicen alguna actividad.

- **Lectura, análisis y producción de textos**

La lectura, revisión y análisis de cada uno de los textos propuestos ha de llevar a los estudiantes a reconocer individualmente los fundamentos básicos de la nutrición, contenidos, procedimientos y formas de trabajo; la problemática por resolver los desafíos, las modificaciones y la evolución del discurso teórico en este campo. Con esta base los estudiantes comparan algunas perspectivas de estudio, lo que dará sentido al uso de la teoría como una herramienta de análisis de la realidad. Para enriquecer la información consultada es importante que la o el maestro tome en cuenta los conocimientos de los estudiantes para la edificación del aprendizaje y permita que el estudiantado avance hacia la elaboración de conceptos y la comprensión de estos.

- **Práctica vivencial**

Por la naturaleza de la disciplina, esta práctica constituye un eje fundamental a través del cual el estudiantado lleva a cabo actividades que contribuyen a enriquecer la experiencia y los conceptos básicos de la nutrición.

Sugerencias de evaluación

En congruencia con el enfoque del plan de estudios, se propone que la evaluación sea un proceso permanente que permita valorar de manera gradual la forma en que cada estudiante moviliza sus conocimientos, pone en juego sus destrezas y desarrollar nuevas actitudes utilizando los referentes teóricos y experienciales que el curso plantea. La evaluación sugiere considerar los aprendizajes a lograr y a demostrar en cada una de las unidades del curso, así como su integración final. De este modo se propicia la elaboración de evidencias parciales para las unidades de aprendizaje.

La evaluación, como se propone en el plan de estudios, consiste en un proceso de recolección de evidencias sobre el desempeño competente del estudiantado con la intención de construir y emitir juicios de valor a partir de su comparación con un marco de referencia constituido por las competencias, sus unidades o elementos y los criterios de evaluación; al igual que en la identificación de aquellas áreas que requieren ser fortalecidas para alcanzar el nivel de desarrollo esperado en cada uno de los cursos del plan de estudios y en consecuencia en el perfil de egreso.

De ahí que las evidencias de aprendizaje constituyan no sólo el producto tangible del trabajo que se realiza, sino particularmente el logro de una competencia que articula sus tres esferas: conocimientos, destrezas y actitudes. Desde esta perspectiva la evaluación ha de ser continua, global e integradora, y constituirse en un instrumento de acción pedagógica que contribuya a la mejora de todo el proceso educativo del estudiantado. No se reduce a evaluar aprendizajes, sino también requiere de la valoración de todas las variables que intervienen en el proceso de aprendizaje como la creatividad, el desarrollo afectivo y social, las aptitudes, etcétera.

El enfoque de evaluación propuesto en este curso es procesual y formativo, ya que se entiende a la evaluación como un medio central para documentar información que permita valorar el logro de los aprendizajes y, posteriormente, diseñar estrategias para atender aquellas áreas de oportunidad detectadas. Ello implica el reconocimiento por parte de los estudiantes de sus saberes previos y el paulatino contraste con el saber construido a lo largo del curso. De esta forma los estudiantes aprenden a

regular su proceso de aprendizaje, además que desarrollan su conciencia metacognitiva. Las actividades de evaluación consistirán en un proceso de recolección de evidencias sobre el desempeño de la o el estudiante con la intención de construir y emitir juicios de valor a partir de su comparación con un marco de referencia constituido por las competencias y sus unidades y las evidencias de desempeño. Desde esta perspectiva, la evaluación cumple con dos funciones básicas, la formativa, que da seguimiento a procesos de aprendizaje paulatinos y graduales, y la sumativa, de acreditación/certificación de dichos aprendizajes que establece cohortes acerca de lo que el estudiantado tiene que demostrar, ya sea como producto o desempeño en cada uno de los momentos y etapas de su formación.

Aunado a esto, los procesos de evaluación no comparan diferentes individuos y se realiza, preferentemente, en situaciones similares a las de la actividad del sujeto que se evalúa. Para ello es importante utilizar las propias tareas de aprendizaje como evidencias, ya que permiten una evaluación del proceso de aprendizaje y no sólo de los resultados. Si la evaluación pretende ser integral habrá de utilizar métodos que permitan demostrar los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores en la resolución de problemas, además de estrategias acordes para el tipo de desempeño a evaluar. Por lo anterior, es posible utilizar entrevistas, debates, observación del desempeño, proyectos, casos, problemas, exámenes y portafolios, entre otros.

La evaluación que se realice en la Licenciatura en Educación Física deberá estar regulada por principios y criterios dirigidos a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que ha de estar integrada en el proceso educativo. Además de continua y global, la evaluación también ha de ser individualizada, para lo cual ha de basarse en el conocimiento y análisis del proceso madurativo del alumnado y permitir la adaptación continua de las estrategias pedagógicas y a las características del estudiantado. De esta forma la evaluación debe incidir no sólo en la formación del alumnado, sino también en los comportamientos y actitudes de la o el profesor. Es necesario que cada estudiante tenga la información clara de lo que se pretende evaluar con las actividades propuestas, las pautas que se emplearán para su corrección, los resultados obtenidos, etcétera. Pero, además, es necesario

enseñarle a cada estudiante a que detecte las causas de sus posibles errores y preste atención también en los aciertos ayudándole a realizar atribuciones positivas que le permitan aceptar las sugerencias que se le propongan para superar las dificultades.

Algunos de los instrumentos que pueden utilizarse a lo largo de las actividades de aprendizaje para la obtención de evidencias son: rúbrica o matriz de verificación, listas de cotejo o control, observación directa, producciones escritas y gráficas, entre otras.

Con relación a la acreditación de este curso se retoman las normas de control escolar aprobadas para los planes 2018, que en su punto 5.3, inciso e) menciona: “La acreditación de cada unidad de aprendizaje será condición para que el estudiante tenga derecho a la evaluación global”, y en su inciso f) se especifica que “la evaluación global del curso ponderará las calificaciones de las unidades de aprendizaje que lo conforman, y su valoración no podrá ser mayor del 50%. La evidencia final tendrá asignado el 50% restante a fin de completar el 100%.” (SEP, 2019, p. 16)

En este marco, para este curso se sugieren las siguientes evidencias, mismas que cada docente podrá cambiar o modificar según sus necesidades:

Unidad de aprendizaje	Evidencia	Descripción	Ponderación
I. Educar para la salud	<ul style="list-style-type: none"> – Elaboración y entrega de materiales educativos para la prevención y promoción de la salud. – Campañas de difusión de diversos temas de promoción de la salud, mediante 	<p>Elaboración de objetos con material reciclable que sirvan como medio para promover el interés y el aprendizaje en el alumnado.</p> <p>Estrategia de comunicación encaminada a difundir y promocionar un tema particular con un propósito definido.</p>	50%

	carteles, trípticos, folletos, entre otros.		
II. Alimentación consciente	<ul style="list-style-type: none"> - Infografía donde se plasme: marco normativo de salud, consecuencias y factores que afectan la salud, así como investigaciones de frontera que aborden el desarrollo de hábitos saludables a nivel individual, familiar y social. - A través de un cartel exponer una propuesta de alimentación consciente mediante actividades de reflexión que posibiliten la toma de consciencia y modificación de hábitos y prácticas alimentarias saludables a nivel individual, familiar o escolar. - Elaborar un formato referente al recordatorio de 24 	<p>Elaboración de una infografía con los temas de la unidad que le permitan una comprensión de los fundamentos teóricos que sustenten su propuesta.</p> <p>Estrategia de implementación que aborde el desarrollo de hábitos y prácticas alimentarias conscientes, encaminadas a difundir y promocionar la salud con el propósito de construir y guardar un estilo de vida saludable.</p> <p>El formato de recordatorio de 24 horas facilita conocer el</p>	

	<p>horas y otro sobre la frecuencia alimentaria.</p>	<p>tipo de ingesta de alimentos, nutrimentos y bebidas en un día anterior, mientras que el formato de la frecuencia alimentaria permitirá identificar el consumo habitual de los grupos de alimentos que se consumen en específico durante la semana o mes Con lo anterior generar propuestas de modificación o transformación de hábitos.</p>	
<p>III.La salud desde el enfoque de la educación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un cuadro comparativo con el cual se destaque el impacto hacia la salud desde la perspectiva de la actividad física, el ejercicio físico y las actividades recreativas. - Identificar y promover a través de redes sociales la utilización de centros deportivos, recreativos y artísticos con que 	<p>Identificar las características de cada elemento con el fin de señalar los parámetros a comparar y con ello construir afirmaciones sobre los elementos comparados.</p> <p>Coordinarse con instituciones, grupos y organizaciones que vinculen el trabajo de escuela y salud como una acción comunitaria.</p>	

	cuenta cada sector educativo.		
Producto integrador	Construcción de un proyecto escolar que favorezca algún tipo de salud dentro de la comunidad educativa.		50%

Unidad de aprendizaje I. Educar para la salud

Introducción

Esta unidad de aprendizaje aborda como primer tema el concepto de salud y su tipología para posteriormente analizarlo desde el enfoque de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y finalmente contextualizar en el ámbito nacional a partir de los marcos legales y la Norma Oficial Mexicana (NOM) para el desarrollo de la salud y su vínculo con la Educación Física, con la finalidad de que el futuro docente comprenda la importancia de su contribución al desarrollo de las capacidades cognitivas, socioemocionales y física del alumnado de educación básica.

En cuanto al contenido, el éxito de una escuela promotora de salud, el estudiantado normalista reconocerá la importancia de la prevención y estará en condición de fortalecer la formación de hábitos que le permitan adoptar estilos de vida saludables y sostenibles, que se abordarán en el tema tres de esta unidad de aprendizaje donde el estudiante reforzará conocimientos vinculados con la prevención, el autocuidado y preservación de la salud.

Propósito de la unidad de aprendizaje

En esta unidad los estudiantes, a través de la indagación sobre la conceptualización y tipología referente a la salud, reforzarán los conocimientos que le permitan fortalecer la práctica frecuente de hábitos que impactan de manera positiva el bienestar físico, mental y social. El futuro licenciado en Educación Física desarrollará diversas habilidades que le permitan promover estilos de vida saludables dentro del contexto escolar.

Contenidos

- Salud: definición y tipología
- Enfoque de la OMS para la promoción de la salud
- Marco legal y normas oficiales mexicanas (NOM) para el desarrollo de la salud y su vínculo con a Educación Física

- El éxito de una escuela promotora de salud
 - Relación con la iniciativa sobre los nuevos etiquetados
 - La mejor manera de prevenir es conocer
- Hábitos saludables y sostenibles
 - Higiene personal
 - Sexualidad responsable y protegida
 - Salud del sueño
 - Salud postural/higiene de la postura

Actividades de aprendizaje

El avance de la ciencia y la tecnología ha generado el aumento de la esperanza de vida en el hombre y, paradójicamente, también el incremento de riesgos o enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables, ocasionados principalmente por la práctica de hábitos no saludables vinculados al sedentarismo, a alimentación chatarra o de bajo contenido nutricional, a la pobreza y al desconocimiento de una alimentación balanceada. De acuerdo con Dantés, et al. (2011), se han diseñado indicadores como el de años de vida saludable perdidos (AVISA), cuyo propósito es medir los daños a la salud que se producen en una sociedad considerando tanto las pérdidas en salud producidas por muerte prematura como las pérdidas por discapacidad; que evidencian como una de las causas importantes de la práctica de hábitos no saludables.

Por lo anterior, con la finalidad de promover en el alumnado de educación básica un estado de bienestar físico es necesario inculcar en los futuros docentes de Educación Física una cultura de fomento y cuidado de la salud que reconozca las problemáticas que ocasionan condiciones de salud no óptimas y, a partir de ello, puedan desarrollar actividades formativas en las sesiones de Educación Física. Es por esto que se busca que el estudiantado normalista obtenga conocimientos suficientes y contextualizados desde el enfoque que la Organización Mundial de la Salud (OMS) presenta, así como desde el marco legal y Normas Oficiales Mexicanas (NOM) para el desarrollo

de la salud y su vínculo con Educación Física, revisando cuál es el impacto en la población sobre la iniciativa hacia los nuevos etiquetados. Con este análisis el futuro docente de Educación Física podrá sustentar acciones que promuevan hábitos y actitudes saludables indispensables para que las niñas, niños y los adolescentes realicen con éxito actividades físicas dentro de su contexto escolar y social.

Es importante partir de los saberes previos del estudiantado para, a partir de ello, evolucionar hacia la interiorización de nociones y conceptos y hacia la comprensión de las perspectivas que tiene la actividad física vinculada con la salud como objeto de estudio de este curso.

Con la finalidad de abordar las temáticas de la unidad se sugiere plantear algunas preguntas detonadoras que le permitan al estudiantado expresar su propio concepto de salud para, posteriormente, conformar un concepto grupal con las aportaciones e inducirlos a la investigación del tema. Es importante indagar sobre las prácticas culturales que se vinculan a estos estilos de vida.

Posteriormente, usando la bibliografía recomendada y la indagación que el propio estudiantado lleven a cabo, se propone orientar el trabajo de los futuros docentes de Educación Física a fin de que identifiquen: ¿cómo define la OMS el término salud?, ¿qué tipos de salud existen?, ¿cuáles son los marcos normativos, en materia de salud, vigentes en México?, ¿en qué difieren?, ¿se complementan?, ¿cómo se relacionan la salud y la educación?, ¿qué impacto tiene promocionar estilos de vida saludable desde edad temprana?, ¿cómo se puede atender a esto desde los contextos socioculturales particulares de cada estudiante, su familia y su comunidad?, entre otras preguntas. Se sugiere el uso de materiales de apoyo que permitan una explicación más gráfica y significativa del tema.

En plenaria los estudiantes, a partir de los aprendizajes construidos, asumirán una postura con respecto a la escuela como promotora de salud; reconociendo que la participación y colaboración de los involucrados es imprescindible y que representa un valor agregado del trabajo que realiza la institución.

Es importante promover entre el estudiantado el aprendizaje autónomo, la investigación y el análisis de la información, para fortalecer los conocimientos en los futuros docentes de Educación Física acerca de los diferentes hábitos saludables y sostenibles. Se sugiere promover la indagación en torno a la temática y elaborar un cuadro descriptivo de beneficios y perjuicios de la práctica o ausencia de dichos hábitos.

Otra estrategia que pueden utilizar es el aprendizaje basado en algún caso que conozcan de su entorno. Esto sería muy valioso, ya que les permite analizar de forma más significativa y proponer soluciones en su atención. En caso de que no identifiquen un caso cercano a su contexto puede apoyarse en películas educativas que puedan propiciar la reflexión en los estudiantes.

Conviene solicitar al estudiantado que diseñen materiales educativos elaborados ex profeso con un enfoque y un objetivo particular, es decir, tienen intencionalidad pedagógica, que respondan a las características y necesidades de las y los niños y adolescentes, tales como videos, testimonios escritos y textos diversos que promuevan la prevención y promoción de la salud y en su conjunto ofrezcan una visión a través de la cual se pueden comparar enfoques, conceptos y conocimientos sobre temas relacionados con el curso. Es importante que estos materiales se diseñen para lo presencial o a distancia.

Apoyados en la bibliografía recomendada y recursos de apoyo se sugiere elaborar un video documentado sobre la práctica de los hábitos saludables dirigido a concientizar a la comunidad escolar. Asimismo, se recomienda la realización de campañas de difusión sobre diversos temas de salud mediante carteles, trípticos, folletos, entre otros, y con ello lograr una vinculación entre lo vivencial y lo teórico para contrastar y reforzar el conocimiento adquirido. Es importante que los productos desarrollados contemplen espacios para el aprendizaje presencial y virtual.

Evidencias

Elaboración y entrega de materiales educativos para la prevención y promoción de la salud.

Criterios de evaluación

Conocimientos

- Comprende la definición de términos esenciales de la unidad.

Campañas de difusión de diversos temas de salud mediante carteles, trípticos, folletos, entre otros.

- Explica la relación entre salud, hábitos y corresponsabilidad.
- Argumenta que la práctica de hábitos saludables y sostenibles son necesarios para asegurar un estilo de vida saludable.
- Sustenta la promoción de ambientes escolares saludables en líneas de acción pertinentes.
- Refiere las bases teóricas para la enseñanza y promoción de la salud.
- Reconoce algunos fundamentos éticos en la prevención y su importancia en la promoción de la salud.
- Argumenta los conceptos teóricos relacionados con el tema de la salud y plantea algunos problemas para la promoción de la salud.
- Reconoce la importancia de conocer el contexto cultural e histórico para el desarrollo de prácticas de promoción de la salud.

Habilidades y actitudes

- Utiliza las tecnologías de la investigación para recabar la información sobre las temáticas.
- Utiliza la información como un medio para generar nuevas concepciones.

- Se expresa de manera clara y precisa sus ideas.
- Utiliza referencias bibliográficas, esquemas o gráficos en los materiales elaborados.
- Elabora materiales educativos que le sirvan como apoyo para promover aprendizajes.
- Participa y promueve el trabajo colaborativo.
- Promueve entre sus compañeros las colaboraciones y el respeto hacia la construcción de un producto integrador.
- Autorregula su conducta ante las aportaciones de sus compañeros de grupo.
- Muestra apertura para considerar nuevas perspectivas.
- Muestra disposición para autoevaluarse y asumir estilos de vida más saludables.
- Participa con entusiasmo con un sentido propositivo.
- Respeta la diversidad cultural como elemento de enriquecimiento personal y profesional.
- Promueve el cuidado del medio ambiente mediante el recurso de materiales reciclables.
- Promueve el respeto a las

prácticas que generan hábitos saludables y sostenibles.

- Demuestra autodisciplina para el cumplimiento de sus compromisos.

Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

Bibliografía básica

García González J. (2018). Análisis y actualización de políticas en salud: caso promoción de la salud en México. En Petracci, M. y Rodríguez Zoya, P. G., *Comunicación y Salud. La investigación en el proceso de las políticas públicas*. Teseo. Disponible en <https://www.teseopress.com/comunicacionysalud2/chapter/analisis-y-actualizacion-de-politicas-publicas-en-salud-caso-promocion-de-la-salud-en-mexico/>

Belintxon, M. y López-Dicastillo, O. (2014). Los retos de la promoción de la salud en una sociedad multicultural: revisión narrativa de la literatura. En *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, vol. 37, núm. 3, pp. 401-409. Disponible en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272014000300009

Constitución de la OMS. Disponible en <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

Programa Sectorial de educación 2020-2024. Diario Oficial de la Federación, 06/07/2020. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020

Observatorio Instituto para el futuro de la Educación (2018). Educación física: un asunto de salud pública. Disponible en

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacionfisica>

Proyecto de Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Diario Oficial de la Federación. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5575205&fecha=11/10/2019

Almaguer González, J. A., Vargas Vite, V., García Ramírez, H. J. (2014). *Interculturalidad en salud*. Biblioteca Mexicana de conocimiento Disponible en <http://www.dged.salud.gob.mx/contenidos/dged/descargas/docs/InterculturalidadSalud.pdf>

Interculturalidad en Salud (marco conceptual y operativo). Modelo para su implantación en los Servicios de Salud. Campaña Nacional por la Diversidad Nacional en de México. Disponible en http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/modelo_intercultural_09.pdf

La educación física en la educación básica. Disponible en <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/V-b-EDUCACION-FISICA.pdf>

La salud como política pública en México. Disponible en <http://revistavoces.net/la-salud-como-politica-publica-en-mexico/>

López, D. (2014). Relevancia de la incorporación de la perspectiva intercultural en el cuidado y la promoción de la Salud. En *Rev. Enfermería Actual de Costa Rica*, núm. 26, pp. 1-8. Recuperado <https://core.ac.uk/download/pdf/335289567.pdf>

Plan Nacional de desarrollo 2019-2024. Diario Oficial de la Federación, 12/07/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019

Organización Mundial de la Salud. *Promoción de la salud*. Disponible en <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Programa sectorial de salud 2020-2024. Diario Oficial de la Federación, 17/08/2020. Disponible en https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5598474&fecha=17/08/2020

Cátedra Dr. Carlos José Jaramillo ¿Qué es Promoción de la Salud? [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=7BP5Cw1I5cQ>

Salud y bienestar. Una guía para una vida más saludable y sostenible. Disponible en <https://dkvsalud.com/es/instituto/observatorio/guia-para-una-vida-mas-saludable-y-sostenible>

Bibliografía complementaria

Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de los artículos 3o., 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa. Diario Oficial de la Federación, 15/05/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019&print=true

CONADIC. Encuesta Nacional de adicciones. Disponible en http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf

Dantés, O., Sesma, S., Becerril, V., Knaul, F., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México. En *Salud Pública de México*, vol. 53, núm. 2, pp. 220-232. Disponible de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000800017&lng=es&tlng=es

UNICEF. Entornos saludables escolares. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf

Recursos de apoyo

Muñoz Cano, J. M., Santos Ramos, A. J. y Maldonado Salazar, T. del N. J. (2013). Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria. En *Estudios sociales*, vol. 21, núm. 42, pp. 205-231. Hermosillo, Son. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009&lng=es&tlng=es

Estilo de vida saludable [Video]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs

Hábitos y estilos de vida saludable [Video]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw

Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>

Políticas públicas saludables. Algunas estrategias que facilitan la relación estado y sociedad. Promoción de la salud y participación. Disponible en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.6751/ev.6751.pdf

Políticas públicas para una educación física de calidad UNESCO/México. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/documentos/politicas-publicas-para-una-educacion-fisica-de-calidad-unesco-mexico-167271>

Contreras J., R. O., Gil Madrona, P., Cecchini E., J. A. y García L., L. M. (2007). Teoría de una educación física intercultural y realidad educativa en España. En *Paradigma*, vol. 28, núm. 2, pp. 7-47. Disponible en http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000200002&lng=es&tlng=es

Unidad de aprendizaje II. Alimentación consciente

Introducción

En esta unidad de aprendizaje se sugiere al docente responsable del curso que inicie recuperando el marco normativo nacional sobre el concepto de salud, enfatizando el derecho alimentario, para sensibilizar sobre la bidireccionalidad de cualquier garantía humana como derecho inalienable y obligatorio que consiste en la corresponsabilidad que como personas tenemos para cuidarlo y potencializar esa garantía, es por ello que se invita a que esta unidad se desarrolle desde el dispositivo pedagógico de laboratorio como el espacio para el análisis, la reflexión y comprensión sensible que permita desaprender en torno a la cultura de la alimentación desde un enfoque intercultural, que no deja de atender a lo normativo, propiciando además el desarrollo de actitudes y valores que favorezcan una cultura de disfrute en torno a la alimentación.

La práctica de una alimentación consciente es el principal insumo que posibilita el entendimiento para que el modelo de orientación alimentaria vigente emane, por un lado, de la investigación teórica y, por el otro, de la experiencia personal, iniciando el proceso de análisis, reflexión y práctica desde la vivencia de cada uno de las y los estudiantes normalistas que participan en el curso.

Con el tema Causas y factores que contribuyen a la salud alimentaria individual, familiar y social, el estudiantado normalista estará en condición de revisar y analizar los factores genéticos y obesogénicos y culturales que inciden en la salud alimentaria, así como conceptualizar qué es el sobrepeso y la obesidad, y los trastornos alimentarios como la bulimia y la anorexia, para poder entender qué los origina y cómo promover una salud alimentaria de prevención desde el ámbito personal, familiar y comunitario. Se sugiere que como producto de este contenido se elabore una infografía que evidencie el nivel de apropiación y análisis del estudiantado en la comprensión sobre los principales factores y las causas que inciden en la salud alimentaria.

Como segundo tema a desarrollar en esta unidad de aprendizaje se sugiere reflexionar y tomar una postura en torno a qué es la alimentación consciente y cómo se evoluciona hacia un pensamiento y desarrollo hábitos saludables.

Este trabajo reflexivo parte de la identificación de aquellos hábitos alimenticios que contribuyen o no a la salud, por otro lado, se pretende que el estudiantado indague sobre aquellos recursos que acompañan la transformación de éstos con la intención de evaluar el impacto que tienen en la salud alimentaria, partiendo de la corresponsabilidad como condición esencial para adoptar y generar un estilo de vida saludable y sostenible consigo mismo, con su familia y en su comunidad. Desde esta perspectiva formativa desarrollarán competencias que le ayuden a generar acciones y proyectos para promover ambientes escolares saludables y seguros.

Como subtema se elaborará un marco referencial de investigaciones de frontera que utilicen los recursos de orientación alimentaria en el ámbito escolar del Plato del buen comer, la Jarra del buen beber y la NOM 043, con pertinencia cultural, para el desarrollo de hábitos saludables, donde el estudiantado planteará una estrategia para desarrollar a nivel personal, familiar y escolar como parte de su propuesta de alimentación consciente. Esto le permitirá promover aprendizajes en el alumnado de educación básica vinculados con la prevención, el autocuidado y preservación de la salud.

Como tercer subtema se invita a realizar prácticas para promover el comer atento y con los cinco sentidos que posibiliten un estilo de la alimentación consciente como una herramienta que desarrolla hábitos saludables desde el acto de comer, partiendo de su propia experiencia y vivencia de éstos para posteriormente utilizarla en la promoción de aprendizajes en el alumnado de educación básica vinculados con la salud alimentaria.

Como cuarto subtema se sugiere ampliar prácticas que permitan concientizar al participante en su mecanismo regulado de hambre-saciedad desde el comer atento y con los cinco sentidos, que reforzar el estilo de la alimentación consciente como una herramienta que desarrolla hábitos saludables desde el acto de comer y, desde su propia vivencia, acompañar la construcción de aprendizajes en el alumnado de educación básica vinculados a comer consciente.

Todas las actividades previas le permitirán construir un cartel que evidencie los recursos utilizados para promover una orientación alimentaria y fundamentar las prácticas sobre cómo comer atento y con los cinco sentidos, aprendiendo a comer cuando se tiene hambre y dejando de comer cuando

se está satisfecho, escuchando y atendiendo los mensajes de nuestro cuerpo que regulan nuestro estado de salud.

Propósito de la unidad de aprendizaje

En esta unidad el estudiantado normalista será capaz de discernir entre sus hábitos actuales y los correctos en cuanto a la alimentación con pertinencia cultural desde el análisis, la reflexión y la práctica de una alimentación consciente como una experiencia que transforma su relación con la comida, al descubrir con los marcos normativos y la investigación de frontera los fundamentos teóricos que contribuyan al disfrute de su salud y bienestar.

Contenidos

- Causas y factores socioculturales que inciden en la salud alimentaria individual, familiar y colectiva
 - Factores genéticos
 - Factores obesogénicos
 - Factores culturales
 - ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?
 - ¿Qué y cuáles son trastornos alimenticios con mayor incidencia en la población mexicana?
 - ¿Cómo preservar la salud alimentaria?
- La alimentación consciente y con pertinencia cultural: una estrategia para el desarrollo de hábitos saludables.
 - ¿Qué es la alimentación consciente con pertinencia cultural?
 - Recursos de orientación alimentaria: Plato del buen comer, Jarra del buen beber y la norma 043 desde un diálogo intercultural.
 - Prácticas para promover el comer atento y con los cinco sentidos
- Prácticas para potencializar el mecanismo regulador de hambre-saciedad

Actividades de aprendizaje

La alimentación consciente es una práctica esencial para unir cuerpo y mente, poniendo el foco de la atención en la respiración para estar atento a las maneras en que estamos comiendo cada bocado, dejando de lado emociones, sentimientos y pensamientos que descentran la atención en el acto de comer (Cárdenas, 2020). En el ámbito educativo sería uno de los conocimientos para toda la vida, ya que desde que nacemos la alimentación es un acto vital que requiere transitar de la mecanicidad a la consciencia, como una herramienta que nos provee de salud y previene la presencia de enfermedades, al comer atento a las sensaciones de hambre y saciedad a través de utilizar los cinco sentidos, generando con ello atención y concentración en la comida es que se abre una oportunidad para un mayor disfrute que contribuye a elevar la calidad de vida.

Kabat-Zinn (2010) en su libro *El poder de la atención*, reconoce que el proceso de alimentación de las personas es complejo y está afectado por múltiples factores ambientales como el clima, la geografía, elementos de sustentabilidad de los alimentos, contaminación, los medios de comunicación, el consumo irracional, la inocuidad, y emocionales como la autoimagen, el autoconocimiento, historial de enfermedades y factores culturales que atraviesan los hábitos, prácticas, costumbres alimentarias y rituales que pueden cambiar en distintos momentos del desarrollo e incluso, en los distintos estados de salud, lo que los hace capitalizables a través de la atención plena para un mayor disfrute del momento presente en el acto de comer.

Con la finalidad de abordar las temáticas de la unidad se sugiere que inicialmente proponga un debate o discusión guiada con el estudiantado sobre sus nociones en torno a cómo ellos consideran que es su alimentación, qué entienden por factores y causas que inciden en su salud alimentaria, y cómo lo pudieran ejemplificar desde la evidencia física de su peso corporal y sus hábitos y prácticas alimentarias que realizan de manera regular. Se puede plantear preguntas detonadoras que permitan al estudiantado generar su propio concepto sobre el peso saludable para inducirlos y sensibilizarlos a entender cómo es vivir con sobrepeso y obesidad. Posteriormente, usando la bibliografía recomendada y la indagación que el propio estudiantado lleve a

cabo, acompañar el desarrollo de sus actividades a fin de que identifiquen: ¿cuál ha sido el desarrollo de sus hábitos saludables y no saludables en torno a la alimentación?, ¿quiénes son sus principales referentes?, ¿cuál es la incidencia de estas enfermedades en diferentes poblaciones según la ENSANUT 2018 en las diferentes regiones del país?, ¿por qué consideran estas diferencias?, ¿a qué creen que se deban?, ¿cuáles son los factores que inciden en el ambiente obesogénico y cómo prevenirlo? y ¿cómo preservar la salud alimentaria?, entre otras preguntas.

Se sugiere el uso auxiliar de videos que permitan una explicación gráfica de los aprendizajes logrados con este tema. Aunado a ello, pueden elaborar una infografía sobre los factores genéticos y el ambiente obesogénico que inciden en el sobrepeso y la obesidad utilizando alguna herramienta tecnológica como Canva u otras que considere pertinentes. Se pretende que en esta Infografía el estudiantado identifique, entre otros aspectos: los principales referentes de la salud alimentaria, clasificación del peso corporal, factores que inciden en el peso y la composición corporal y cuáles serían las consecuencias primarias y secundarias del sobrepeso y la obesidad a lo largo de la vida. En plenaria el estudiantado, a partir de los aprendizajes construidos, tomarán una postura con respecto a la clasificación de peso saludable y su composición corporal para la promoción de la salud desde la sesión de Educación Física en educación básica. Es importante que los productos desarrollados contemplen espacios para el aprendizaje presencial y virtual.

Para sensibilizar a los futuros docentes de Educación Física en cuanto a su contribución a promocionar la salud desde su propia corporeidad, así como construir propuestas de intervención para preservar la salud alimentaria, se sugiere problematizar el tema: ¿creen que todo el alumnado de educación básica tienen el derecho a una vida saludable?, como educadores físicos ¿para qué les sirve conocer la encuesta de ENSANUT 2018 y que acciones pueden realizar ellos para contribuir a un ambiente escolar saludable?, ¿qué podrían aportar ellos para construir(se) una vida consciente que incide en un estilo con salud y bienestar?, ¿es mejor un enfoque preventivo o curativo en la salud en general y en la salud alimentaria en particular?, ¿cómo utilizar los recursos del Plato del buen comer, la Jarra del buen beber y la NOM 043 para

generar prácticas de alimentación consciente en el ámbito personal, familiar y escolar?, ¿de qué depende que se elija un enfoque de salud alimentaria en el ámbito de la Licenciatura en Educación Física?, ante un confinamiento ¿cómo adecuar la orientación alimentaria consciente e intercultural en la formación inicial de los educadores físicos que impacte su formación presencial o en la virtualidad?

Apoyados en la bibliografía recomendada y videos didácticos se sugiere elaborar un cuadro comparativo de la clasificación del peso corporal donde los estudiantes identifiquen: características, el impacto a la salud, factores que inciden y las consecuencias que éstos generan en la salud. Otra estrategia que pueden utilizar es el aprendizaje basado en casos de enseñanza al revisar, con apoyo del docente, algunas investigaciones educativas donde se pueda identificar estrategias exitosas que preservan la salud alimentaria al utilizar un enfoque preventivo que posibilite la adopción de hábitos y prácticas alimentarias saludables en el ámbito individual, familiar y escolar, que prevenga y contenga la incidencia de sobrepeso y obesidad.

Haciendo uso de las TIC y utilizando buscadores como: Redalyc, Academia.edu, Scielo, Dialnet; guiar a los docentes en formación a la búsqueda de diversas investigaciones educativas sobre estilos de vida saludable, programas de alimentación saludable, el uso de recursos de orientación alimentaria, por ejemplo: ¿qué es la alimentación consciente?, ¿cómo aplicarla en la vida diaria?, etcétera. Es importante promover entre el estudiantado el aprendizaje autónomo, la investigación y el análisis de la información, por lo que se sugiere elaborar una puesta en común de los aspectos más relevantes descubiertos y reflexionar en torno a ellos con la finalidad de ampliar la visión de los educadores físicos en formación para que puedan clarificar su aporte en la promoción de la salud con ellos mismos, su familia y el alumnado de educación básica.

Utilizando la estrategia de aprendizaje colaborativo el docente guiará la reflexión de las y los estudiantes sobre cómo generar prácticas que posibiliten el comer atento utilizando los cinco sentidos cómo escuchar al cuerpo partiendo de reconocer el mecanismo del hambre y la saciedad, esto es pudiendo identificar si comemos cuando se tiene hambre y dejamos de

comer cuando estamos satisfecho. El peso corporal y su composición será un indicador de que estamos escuchando los mensajes del cuerpo. Se sugiere que puedan ser reconstruidas estas prácticas desde el ámbito de la Educación Física en las sesiones escolares, además de preguntarse ¿qué factores se deben de considerar para generar propuestas de alimentación consciente desde el nivel individual, familiar y escolar?, ¿en qué varían las prácticas de alimentación consciente considerando los hábitos y prácticas alimentarias que contribuyan o no a la salud alimentaria?, ¿cómo se puede transitar de comer mecánicamente a comer consciente?, ¿qué necesitamos conocer para practicar una alimentación consciente en el día a día?, ¿qué información básica o antecedentes se requieren conocer sobre la salud alimentaria de forma personal, familiar o escolar? Se sugiere llevar una secuencia de las actividades anteriores.

El docente puede propiciar un ejercicio de reflexión donde el estudiantado normalista analice sus experiencias previas desde el acto de comer para identificar cómo es comer de forma mecánica y cómo es comer de forma atenta y con los cinco sentidos, vinculado esto a la práctica de una actividad física saludable que promueva el cuidado y disfrute de su corporeidad. Analizando eventos significativos a lo largo de su vida, donde la alimentación fue el escenario, para ilustrar esta actividad se sugiere comentar algunos ejemplos de acuerdo a los contextos socioculturales de las y los estudiantes; algunos pueden ser: periodo de ablactación, las colaciones del preescolar o la primaria, las fiestas o reuniones familiares, etcétera. Estos serán insumos a manera de diagnósticos o referentes que permitirán identificar cómo se conforma la práctica alimentaria, que hábitos, preferencias, costumbres, creencias y emociones están presentes en el acto de comer, desde el análisis de estos eventos, para entender y atender los estilos y prácticas de alimentación con la finalidad de proponer hábitos que posibiliten alimentarnos de manera consciente como una estrategia que desarrolla hábitos y prácticas saludables.

De manera colaborativa se elaborará un formato referente al recordatorio de 24 horas y otro sobre la frecuencia alimentaria; esto permitirá a través del formato de recordatorio de 24 horas conocer el tipo de ingesta de alimentos, nutrimentos y bebidas en un día anterior, mientras que el formato de la

frecuencia alimentaria permitirá identificar el consumo habitual de los grupos de alimentos que se consumen en específico durante la semana o mes, con lo anterior se propone generar un listado de por lo menos cinco propuestas de modificación o transformación de hábitos, las cuales surjan del interés del futuro docente y de necesidades que detectó en el área de su alimentación para, posteriormente, ser promocionadas a nivel individual, familiar o durante sus prácticas escolares en las sesiones de Educación Física. Una vez presentadas las propuestas de prácticas de alimentación consciente, en sesión grupal se enriquecen con las aportaciones del grupo desde un trabajo de reflexión y análisis y, finalmente, se socialicen como evidencia de esta unidad. Se recomienda que la difusión de este trabajo se haga para distintos medios físicos y virtuales.

Como actividad complementaria se sugiere elaborar un cartel informativo donde los estudiantes comuniquen el proceso que realizaron para diseñar, aplicar y evaluar las prácticas de alimentación consciente, derivada de una situación problemática identificada a la que se hayan enfrentado. La redacción del cartel deberá explicar por qué, cómo y para qué propone esta práctica, realizando una descripción que dé respuesta a las siguientes interrogantes iniciando con el objetivo: ¿qué quiere modificar?, ¿cómo propone modificarlo?, ¿para qué lo quiere modificar?, ¿que funcionó?, ¿qué no funcionó?, ¿qué haría diferente? Se recomienda que estos carteles tengan difusión en la comunidad escolar.

Por último, se presentan algunas sugerencias generales para desarrollar las actividades de la unidad, sin embargo, el docente puede adaptar, mejorar o modificar las que considere pertinentes para impactar en el propósito de la unidad de aprendizaje y en el logro de las unidades de competencia propuestas para este curso:

- Hacer uso de las referencias que considere necesarias, así como buscar otras que sean de utilidad para el curso conforme a los intereses y necesidades de sus estudiantes de acuerdo al diagnóstico inicial que realizó del grupo.
- Generar ambientes de aprendizaje con el estudiantado para favorecer aprendizajes significativos y desarrollar competencias que le permitan al futuro educador físico desarrollar su pensamiento

reflexivo como un proceso que le posibilite atender necesidades propias de su alumnado en su práctica profesional.

- Trabajo de forma individual, en binas o equipos.
- Fomentar la indagación, aprendizaje autónomo y la reflexión de los estudiantes.
- Propiciar la redacción de escritos que les permita al estudiantado construir su propio conocimiento y compartirlo para favorecer el desarrollo de habilidades relacionadas con la lectoescritura.

Evidencias

- Elaboración de una infografía donde se plasmen causas y factores que inciden en el sobrepeso y la obesidad, así como los recursos para preservar la salud alimentaria.
- Cartel que evidencie los aprendizajes logrados en las prácticas de alimentación consciente al comer atento y con los cinco sentidos, escuchando los mensajes del cuerpo desde el mecanismo regulador hambre-saciedad al nivel individual, familiar o escolar.
- Elaborar un formato referente al recordatorio de 24 hrs y otro sobre la frecuencia alimentaria.

Criterios de evaluación

Conocimientos

- Comprende la definición de términos esenciales de la unidad.
- Explica la relación entre salud alimentaria, los factores genéticos, y el ambiente obesogénico, del sobrepeso y la obesidad.
- Argumenta en torno a la práctica de hábitos saludables y sostenibles como necesidad para asegurar un estilo de vida saludable y con ello preservar la salud alimentaria.
- Sustenta la promoción de ambientes escolares saludables en líneas de acción pertinentes.
- Distingue las principales características de las causas y factores que inciden en el sobrepeso y la obesidad.
- Contrasta las diferencias de una alimentación consciente.

Habilidades

- Utiliza las tecnologías de la investigación para recabar la información sobre las temáticas.
- Se expresa de manera clara y precisa sus ideas.
- Elabora materiales educativos que le sirvan como apoyo para promover aprendizajes.
- Reconstruye su trabajo docente a partir del uso de la reflexión sobre la acción.
- Contrasta diferentes autores asumiendo una posición como agente de cambio.

Actitudes y valores

- Participa y promueve el trabajo colaborativo.
- Promueve entre sus compañeros las colaboraciones y el respeto hacia la construcción de un producto integrador.
- Autorregula su conducta ante las aportaciones de sus compañeros de grupo.
- Participa con entusiasmo con un sentido propositivo.
- Respeta la diversidad cultural como elemento de enriquecimiento personal y profesional.
- Hace uso responsable de la información encontrada en los

resultados diagnósticos.

- Utiliza de forma responsable la información obtenida en su escuela de práctica.

El proceso de acompañamiento de esta unidad implica el desarrollo de competencias genéricas y profesionales que se vinculan y enriquecen a través de los temas a desarrollar para generar en el estudiantado la capacidad de discernir desde el conocimiento del marco normativo y las investigaciones de frontera que aborda el desarrollo de hábitos saludables al poder elegir los hábitos de alimentación pertinentes y que contribuyen a su salud y bienestar desde el análisis, la reflexión y las prácticas de concientización alimentaria que lo posibiliten a construir un laboratorio de prácticas de alimentación consciente que retome el comer atento y con los cinco sentidos, así como el escuchar al cuerpo desde el mecanismo regulador de hambre y saciedad.

Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

Bibliografía básica

Albers S. (2011). *Mindfulness y Alimentación. Como relacionarse con la comida de manera equilibrada.* España: Oniro.

Cárdenas, L. (2020). *Alimentación consciente.* México: Amate.

Chozen Bays, J. (2013). *Comer Atentos. Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos.* Barcelona, España: Kairós.

Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de los artículos 3o., 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa. Diario Federal de la Federación, 15/05/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15

/05/2019&print=true

Encuesta nacional de salud y nutrición, Ensanut 2018. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/2018/#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Examen,y%20ni%C3%B1os%20en%20los%20EU>

Nhat Hanh Thich, Cheung L. (2011). *Saborear. Mindfulness para comer y vivir bien*. España: Oniro.

Núñez Rivas, H. P., Campos Saborío, N., Alfaro Mora, F. V. y Holst Schumacher, I. (2013). Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores. En *Actualidades Investigativas en Educación*, vol. 13, núm. 2, pp. 01-30. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032013000200001

Aguilar Piña, P. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana, En *Anales de Antropología*, vol. 48, núm. 1. ISSUE. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>

Powell, S. (2018). *Alimentación Consciente*. España: Sirio.

Rivera Dommarco, J. Á. (2013). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: Universidad Nacional de México. Disponible en <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/Obesidad/obesidad.pdf>

Vincenzo Giglio, R. (2011). *La Cocina como Meditación*. Madrid, España: Mándala Ediciones.

Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. En *Acta Médica Peruana*, vol. 28, núm. 4, pp. 237-241. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&tlng=es

Wong-On, M. y Murillo-Cuzza, G. (2004). Fundamentos fisiopatológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio. En *Acta Médica Costarricense*,

46, supl. 1, pp. 15-24. Disponible en http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022004000500005&lng=en&tlng=es.

Bibliografía complementaria organizar alfabéticamente

Alimentación, interculturalidad e interdependencia. Una propuesta para la clase de EL2. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2797925.pdf>

Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>

¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Políticas públicas que se requieren para su prevención. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600019

Fundamentos fisiopatológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio. Disponible en https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022004000500005

La alimentación, un contenido apropiado para fomentar estrategias interculturales en el aula. Disponible en https://www.stes.es/melilla/archivos/libro_diversidad_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural%2017.pdf

Todo lo que sabes sobre nutrición puede ser mentira. | Aitor Sánchez | TEDxMalagueta. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=hutT5j6G-Kw&t=529s>

El futuro de la alimentación ¿seguro que es por aquí? | Aitor Sánchez García. TEDxAlmendraMedieval. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=BfF_I5OAL0Y

Unidad de aprendizaje III. La salud desde el enfoque de la educación física

Introducción

En esta unidad el estudiantado identificará de forma crítica los elementos que diferencian el referente de una actividad física y el ejercicio físico y las acciones en corresponsabilidad con el contexto educativo hacia la salud de la población. Es importante resaltar que los beneficios saludables de la actividad física y el ejercicio físico se alcanzan ejerciéndola y no buscando altos niveles de excelencia atlética o comparando los movimientos propios con los de otra u otro compañero; los beneficios saludables se logran en el proceso de la actividad, no en el producto asociado al resultado. Aprender habilidades motrices esenciales para la vida y adquirir una base de conocimiento práctico evitará el sedentarismo.

Para el ámbito de la educación física la salud es un concepto clave, ya que es un medio esencial para mejorar la calidad de vida. Una preocupación central de la Educación Física es hacer que el alumnado aprenda a interesarse por la actividad motriz y reconozcan su valor como un medio para aumentar su capacidad personal y su salud a partir de incorporar en el propio estilo de vida.

Es pertinente que las y los educadores físicos contribuyan en la educación básica a crear una cultura para la prevención, principalmente ante los altos índices de accidentes y enfermedades entre niñas, niños y adolescentes que pueden evitarse mediante acciones educativas intencionadas y oportunas.

A través del diseño de propuestas creativas y con la participación de la comunidad educativa podrá fomentar la promoción del ejercicio físico como una influencia en las niñas, niños y adolescentes que le lleve a adoptar un estilo de vida saludable.

Como evidencia de esta unidad se sugiere realizar un cuadro comparativo sobre los efectos hacia la salud desde el punto de vista de la actividad física, ejercicio físico y la recreación, de los cuales también será necesario destacar que sean apropiados y acordes a cada nivel educativo de educación básica.

Se sugiere también identificar y promover por medio de las redes sociales la utilización de centros deportivos, recreativos y artísticos con los que cuentan los diferentes sectores educativos.

Propósito de la unidad de aprendizaje

En esta unidad el estudiantado normalista, en corresponsabilidad con la comunidad escolar, reconocerá desde el enfoque de la Educación Física la importancia del ejercicio físico diario que va más allá del deporte para promover un estilo de vida activa y saludable. Esto con el fin de impulsar el desarrollo de las competencias relativas al cuidado de la salud por medio del establecimiento de métodos y/o estrategias creativas en beneficio de la comunidad educativa e incluso, del medio ambiente.

Contenidos

- La noción de calidad de vida desde ámbitos que van más allá de un deporte
 - Actividad física vs ejercicio físico
- Corresponsabilidad como valor para mejorar la salud en la comunidad educativa por medio del ejercicio físico
- La educación para la salud a través del juego
- Las concepciones de las actividades físicas: deportivas o recreativas como experiencias personales y prácticas socioculturales en beneficio de la población e incluso, del medio ambiente
- Propuestas pedagógicas para convertir el ejercicio físico en una experiencia que estimule el potencial personal y social de las niñas, niños y adolescentes.

Actividades de aprendizaje

Para el desarrollo de las actividades de aprendizaje de esta unidad se sugiere que el estudiantado recupere los contenidos abordados en las dos unidades anteriores para organizar el desarrollo de los contenidos de esta última.

La propuesta es que el estudiantado normalista reconozca la importancia e impacto que la actividad física adecuada tiene en el bienestar del alumnado de educación básica con la intención de promover en ellos estilos de vida saludables, aprecio y cuidado de su cuerpo y respeto por los demás, se sugiere organizar al grupo en equipos y, por medio de la técnica lluvia de ideas, discutan y argumenten sus reflexiones en torno a ellas. Para llevar a cabo este trabajo se revisará la bibliografía propuesta, motivándolos a buscar más información en otras fuentes de consulta, indagando sobre los aportes del juego y de la actividad física a la salud de niños, niñas y adolescentes, factores que limitan su actividad física, características de su respuesta fisiológica al ejercicio, el papel de la comunidad, los padres y el docente de Educación Física en la promoción de la actividad física y la salud de niñas, niños y adolescentes, así como recuperar las ideas centrales de la lectura, con base en la importancia que tiene la realización de la actividad física en la salud de los alumnos. Una excelente opción sería organizar algunas actividades físicas para reafirmar sus avances de aprendizaje.

Para la siguiente actividad pueden trabajar de manera individual o por equipo, ya que se dispondrán a diseñar y evaluar un cuadro comparativo con el cual se destaque el impacto para la salud desde la perspectiva de la actividad física, el ejercicio físico y las actividades recreativas, y con ello destacar las características de cada elemento con el fin de señalar los parámetros a comparar para construir afirmaciones sobre los elementos comparados.

Lo que respecta a la identificación y promoción a través de las redes sociales de los centros deportivos, recreativos y artísticos con que cuenta cada sector educativo se ofrece como sugerencia la siguiente guía de preguntas: ¿cuáles son los aspectos que se deben considerar para organizar una propuesta creativa para favorecer la utilización de diferentes centros deportivos recreativos y artísticos con que cuenta cada sector educativo?, ¿cuáles son las características de una propuesta de intervención para favorecer la práctica del ejercicio físico en el alumnado de educación básica?, ¿cómo se relacionan las estrategias didácticas y actividades seleccionadas con el enfoque de la educación física?, ¿qué características deben desarrollar las y los docentes de Educación Física para la intervención docente?, ¿qué aspectos metodológicos

debe considerar un educador físico para diseñar una propuesta que fomente el hábito del ejercicio físico?

Es necesario que el docente genere un ambiente de análisis y reflexión en torno al diseño y evaluación de las propuestas planteadas. Se sugiere coordinarse con instituciones, grupos y organizaciones que vinculen el trabajo de escuela y salud como una acción comunitaria.

Dentro de las actividades de aprendizaje se sugiere que los productos desarrollados contemplen espacios para el aprendizaje presencial y virtual.

Evidencias	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un cuadro comparativo con el cual se destaque el impacto hacia la salud desde la perspectiva de la actividad física, el ejercicio físico y las actividades recreativas. - Identificar y promover a través de redes sociales la utilización de centros deportivos, recreativos y artísticos con que cuenta cada sector educativo. 	<p>Conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce y caracteriza claramente la diferencia entre actividad física y ejercicio físico. • Identifica con claridad la vinculación de los conceptos de la actividad física con la salud. • Argumenta sobre cómo la Educación Física contribuye al logro de una vida de calidad. • Conoce y comprende los propósitos y contenidos de la Educación Física que se proponen en el currículo de la educación básica. • Diseña, organiza y pone en práctica estrategias y actividades didácticas para promover acciones que impacten en la salud de una comunidad escolar. • Reconoce y caracteriza claramente espacios virtuales y físicos para la promoción de la

salud.

- Argumenta sobre la importancia de un tema en beneficio de la salud en torno a una idea de estudio.
- Reflexiona sobre el impacto de la salud desde el ámbito de la Educación Física.
- Reconoce la trascendencia de la actividad física, el ejercicio físico y las actividades recreativas desde el ámbito de la Educación Física.
- Identifica el impacto de las aportaciones que la investigación en el ámbito de la salud ha hecho en la Educación Física.

Habilidades y actitudes

- Expresa sus ideas con claridad, sencillez y corrección en forma oral y escrita.
- Tiene disposición, capacidades y actitudes propias de la investigación científica: curiosidad, capacidad de observación, método para plantear preguntas y poner a prueba respuestas, así como reflexión crítica sobre la intervención docente.
- Proporciona al alumnado un amplio repertorio de opciones en el campo de la motricidad para que desarrollen sus competencias motrices durante su tiempo libre.

- Muestra interés e iniciativa intelectual para continuar aprendiendo sobre el campo de la Educación Física y la salud.
- Reconoce, a partir de un análisis realista, el significado que su trabajo tiene para las niñas, niños y adolescentes, las familias de éstos y la sociedad.
- Valora el trabajo en equipo como un medio para la formación continua y el mejoramiento de la salud de una comunidad escolar.
- Tiene la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.
- Clasifica diversas investigaciones del ámbito de la salud y la Educación Física.
- Muestra habilidades lingüísticas y escritas para sustentar sus aportaciones.
- Utiliza alguna herramienta tecnológica de la información y la comunicación.
- Organiza la información, es entendible y sustantiva.
- Demuestra disposición para aprender de forma autónoma, indagar e investigar.
- Muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

Proyecto integrador

Muestra. Los alumnos deberán organizar una feria de la salud dirigida a todo el estudiantado y personal docente del plantel, invitando a profesionales de la salud.

Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

Bibliografía básica

Actividad física del adulto mayor en tiempos de pandemia-Clinica Alemana [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TIbpc5K3BEQ>

Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. España: Ministerio de Educación y Ciencia, Universidad Complutense. Disponible en <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividad/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Allemandi, L. y Zingman, F. (2018). *Entornos saludables escolares*. Argentina: UNICEF. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf

Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México: SEP. Disponible en https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

Bienestar, cuidado de sí y del otro en procesos de enseñanza y aprendizaje desde la Educación física [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=ObZ7XZGL7zs>

Bollado Esteban, J. G. (2014). Mitos en educación física y deporte: ¿reto superado o anclados en el pasado? En *Ribalta*, núm. 21. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815910>

Conferencia: La Educación Física Escolar y la Perspectiva de Género [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Dju8h2C8eic>

Deporte con perspectiva de género-CT4-FIB [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=3wcOoFE6bew>

Secretaría de Educación Pública (2017). *Modelo educativo: Salud en tu escuela.* Disponible en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/283757/SALUD_DiG.pdf

Bibliografía complementaria

Santiago Villalobos, Á. (2020). *Educación física y salud. Un acercamiento a la realidad.* Educación Futura. Periodismo de interés público. Disponible en <https://www.educacionfutura.org/educacion-fisica-y-salud-un-acercamiento-a-la-realidad/>

García García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. En *Rev Esp Salud Pública* núm. 72, núm. 285-787. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/26379292_Promocion_de_la_salud_en_el_medio_escolar

Recursos de apoyo

Actividad física, ejercicio y deporte [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0>

Actividad física y salud [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=N-XqtH0RTt8>

Actividad física presentado por Puros Cuentos Saludables [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0>

La importancia de la educación física [Video]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=tg7OEWf3_jU

Perfil docente sugerido

Perfil académico

Licenciatura en Educación Física y/o áreas afines.

Obligatorio: nivel de licenciatura, preferentemente maestría o doctorado en el área de la Educación Física y/o áreas afines.

Nivel académico

Obligatorio: grado de Maestría o Doctorado en el área de Educación Física.

Experiencia docente para:

- Promoción de la salud.
- Conocimiento de nutrición y hábitos alimenticios.
- Conducir grupos.
- Planear y evaluar por competencias.
- Utilizar las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Retroalimentar oportunamente el aprendizaje del estudiantado.
- Docencia frente a grupos de Educación Básica.
- Trabajar por proyectos y generar aprendizajes colaborativos.

Experiencia profesional

Experiencia en lo referente al ámbito de la salud vinculado a la Educación Física.

Experiencia frente a grupo en educación básica, experiencia en la Educación.

Experiencia en el ámbito de la salud y la Educación física.