



# **Licenciatura en Educación Física**

## **Plan de Estudios 2022**

Estrategia Nacional de Mejora  
de las Escuelas Normales

Programa del curso

# **Estilos de vida saludable en la familia, escuela y comunidad**

Cuarto semestre

Primera edición: 2023

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

D.R. Secretaría de Educación Pública, 2022  
Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

Trayecto formativo: **Formación pedagógica, didáctica e interdisciplinar**

Carácter del curso: **Currículo Nacional**      Horas: **6**      Créditos: **6.75**

## Índice

Propósito y descripción general del curso.....	5
Cursos con los que se relaciona.....	9
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso.....	11
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza .....	15
Sugerencias de evaluación.....	18
Unidad de aprendizaje I. La Educación Física en la Salud Individual y Comunitaria .....	24
Unidad de aprendizaje II. Alimentación Saludable y Nutrición comunitaria.....	32
Unidad de aprendizaje III. Actividad física para un estilo de vida saludable.....	41
Evidencia integradora del curso .....	53
Perfil académico sugerido .....	56
Referencias de este programa .....	57

## **Propósito y descripción general del curso**

Este curso tiene la intención de formar a un profesional humanista que promueva el respeto al uso y cuidado del cuerpo, desde una perspectiva crítica, analítica y propositiva comprometido con su contexto, a fin de expresar la dignidad de vida donde inicie y modifique sus prácticas culturales hacia hábitos saludables que cuiden su integridad física en la escuela y la comunidad y con ello se distinga como ciudadano del mundo para atender sus necesidades individuales y colectivas.

## **Propósito general**

El estudiantado normalista promueva el cuidado de la salud y la formación de hábitos saludables mediante el aprendizaje vivencial y análisis crítico - reflexivo, apoyado en estrategias diversas y la generación de proyectos que impulsen una reeducación y una cultura del cuidado de sí, del otro y de la vida.

## **Antecedentes**

El estudio de este curso vinculado a nociones sobre calidad de vida relacionada con la salud destaca la importancia de demostrar la eficiencia de la educación escolar para el cuidado de la salud, orientada a lograr estilos de vida saludables integrados al currículo de la escuela obligatoria con la intención de que niños, niñas y adolescentes aprendan la importancia de tomar decisiones en torno a su salud, durante el transcurso de la vida cotidiana.

Los adoptados nuevos estilos de vida han propiciado posturas y reflexiones relacionadas con la nutrición, sedentarismo, alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas, tabaquismo y enfermedades de transmisión sexual entre otras. Situaciones de vida que se relacionan con ideas y patrones de conducta individuales y colectivos influenciados por las condiciones económicas sociales, culturales y ocupacionales.

Una de las mayores aspiraciones de este curso es que el estudiantado normalista reflexione y se concientice que los estilos de vida saludable en nuestro tiempo no es sólo vivir más años, sino que esta prolongación de vida esté acompañada de una mayor calidad. En este sentido conviene recordar que la actividad física es un componente clave para el óptimo desarrollo físico y saludable del cuerpo. La sustancial reducción de actividad física en niños durante las últimas décadas ha contribuido a un incremento de la obesidad en la niñez y los problemas de

salud relacionados con ello. A nivel educativo, se espera que la educación física contribuya al crecimiento saludable de las y los estudiantes y desarrolle y promueva estilos de vida físicamente conscientes y activos. Los retos de la educación obligatoria no son pocos ya que factores de índole cultural, económico, político y social atraviesan la vida de estudiantes que desde sus contextos de vida encuentran enormes contradicciones para tomar decisiones cada vez más en autonomía y por otro lado insuficiente tiempo, recursos, entrenamiento profesional y apoyo curricular y administrativo que se confronta además con las costumbres, creencias y hábitos poco cercanos, algunas de las veces, al desarrollo de una vida saludable, que como derecho tendría que garantizarse.

El curso aporta perspectivas teóricas para que el futuro docente normalista comprenda el papel de la educación física como una forma de intervención educativa que se manifiesta como una práctica social y cultural que utiliza la motricidad desde sus distintas manifestaciones para el logro de los propósitos en la escuela: el vínculo entre el desarrollo integral de los niños, niñas, adolescentes y el fomento a la salud.

El carácter práctico y reflexivo del curso permite vincular con temas y acciones dirigidas al desarrollo de capacidades que implican el cuidado personal, la conservación de la salud y la actividad física, lo que contribuye a la formación profesional del estudiantado, será un acierto ya que solo de esa manera la reflexión teórica evidencia las complejidades que surgen en su puesta en práctica, lo que favorece la consolidación de aprendizajes.

Durante el curso se promueve el diseño de actividades que favorezcan la creación de ambientes de aprendizaje orientados hacia el respeto a la diferencia, propuestas acordes al contexto, así como las características de las y los estudiantes.

Se pretende atender al desarrollo de hábitos de vida saludable desde la Educación Física lo que implica construir saberes y conocimientos desde los referentes más actuales, entre ellos el intercultural crítico que permitirá reconocer y atender la diversidad de las condiciones de vida y los recursos con los que cuenta el estudiantado normalista. Este panorama en la formación de docentes y por ende con sus futuros estudiantes favorece un tránsito de enorme riqueza para reflexionar sobre la educación física y su vínculo con prácticas socioculturales.

En la conferencia de Ottawa y en la Declaración de Yakarta se definieron líneas de acción para promocionar la salud y se consideraron las posibilidades de intervención de los centros escolar, que están enmarcadas en lo referente al

desarrollo de habilidades personales, la creación de entornos favorables a la salud y el fortalecimiento de la acción comunitaria.

Este curso se comprende desde un planteamiento holístico, que cómo lo mencionan Devís y Peiró (1993), recupere las cuatro perspectivas (mecanicista, orientado a las actitudes, orientado hacia el conocimiento y el crítico) en la promoción de la actividad física y la salud en el contexto de la educación física escolar.

Se reconoce en la educación física un elemento determinante para la adecuada formación en la educación para la salud (EPS). De acuerdo con Sallis y Mckenzie (1991) y Harris y Cale (1997), la contribución de la educación física en salud pública debe consistir en preparar al alumnado para una práctica regular de actividad física en su tiempo libre. Además, involucrar y hacer comprender a madres y padres o responsables del cuidado de las y los niños, que la finalidad fundamental de la educación física no es el rendimiento, sino la formación y consolidación de una serie de hábitos de vida saludables.

## **Descripción**

El curso Estilos de vida saludable en la familia, escuela y comunidad, pertenece al trayecto formativo Formación pedagógica, didáctica e interdisciplinar, por lo que es parte del Marco Curricular común. Se ubica en la fase de profundización como parte del 4º semestre, con seis horas a la semana y un total de 6.75 créditos alcanzables en 18 semanas.

La importancia del curso radica en que permite al estudiantado normalista reconocerse como un profesional humanista responsable, consciente del uso y cuidado del cuerpo, crítico, analítico y propositivo, comprometido con el cuidado de sí y su entorno, que hace de la educación física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y garantizar el derecho a la vida saludable al asumirse como ciudadano del mundo con un rol activo y transformador de conductas desde las necesidades reales de la sociedad donde vive desde el trabajo con la corporeidad, motricidad, creatividad en la acción motriz; así como la promoción y práctica de hábitos que favorecen el desarrollo de vidas saludables.

El curso está integrado en tres unidades; la primera unidad "La Educación Física en la salud Individual y Comunitaria" recupera "Conceptos de salud-enfermedad (triada ecológica, historia natural de la enfermedad); Comunidad; Promoción de la salud desde la Educación Física (Higiene personal, higiene colectiva); Determinantes sociales de la salud donde abordarán algunos factores

individuales, actividad física y ocupacional, nivel socioeconómico, desde una reflexión intercultural crítica e incluyente y por último el tema de la Salud Pública, (Normas políticas y lineamientos de salud) como el derecho a garantizar la vida de las personas.

La segunda unidad “Alimentación Saludable y Nutrición Comunitaria, inicia con el tema “Alimentación saludable y sostenible” que incluye los subtemas: la salud del niño, niña y el adolescente en educación obligatoria; alimentación saludable versus alimentación sostenible, La mirada de alimentación desde la política educativa y su vinculación con la educación básica y Conductas Alimentarias hacia un estilo de vida saludable, con los subtemas: guías alimentarias 2023, principios de la alimentación, recomendaciones para un estilo de vida saludable,, valor de la hidratación, efectos de la deshidratación e importancia de la rehidratación.

La tercera unidad “Actividad Física para un Estilo de Vida Saludable” inicia con la conceptualización de la actividad física (diferenciación entre la actividad física ,ejercicio y deporte, clasificación, medición, recomendaciones mundiales y políticas nacionales sobre actividad física para la salud), posteriormente Aportes de la actividad física para la salud (importancia del tiempo libre y descanso para una vida saludable, efectos de la actividad física y sedentarismo en el cuerpo, aspectos personales, sociales y ambientales que pueden influir sobre la práctica de actividad física y por último la Promoción de la actividad física que incluye lo subtemas: ámbitos de aplicación de la actividad física orientada a la salud, promoción de la actividad física desde la educación física, en la escuela , la familia y la comunidad.

## **Cursos con los que se relaciona**

El curso Estilos de vida saludable en la escuela, familia y comunidad, se articula de manera vertical y horizontal con todos los cursos del tejido curricular, sin embargo, su vinculación específica está relacionada con los cursos del trayecto de énfasis “Promoción comunitaria de la cultura física”, así como el de práctica profesional y saber pedagógico, formación pedagógica, didáctica e interdisciplinar, toda vez que contextualiza la realidad social, económica, política y educativa del Estado.

La vinculación que hay entre los cursos del cuarto semestre se recibe con claridad en la medida en que el estudiante obtiene elementos para la aplicación de sus saberes en las aulas y patios escolares, preocupándose en la planeación de las sesiones de educación física y en las evaluaciones de las actividades motrices de los alumnos

Del primero al cuarto semestre de la Licenciatura en Educación Física se estudian dos cursos del ámbito anatómico funcional y el de estilos de vida saludable, los cuales aportan conocimientos básicos acerca del movimiento para la expresión inteligente de los niños, niñas y adolescentes así como sustentar desde de la educación la adopción de una vida saludable enfocada a partir de dimensiones que contribuyan a mejorar la calidad de vida como la promoción de la salud, comunidad, familia y escuela.

**Bases Estructurales y Funcionales del Movimiento.** De manera general con ellas se revisan las estructuras que hacen posible el movimiento corporal como acción integral de los diversos aparatos y sistemas.

**Periodos y etapas en el desarrollo del ciclo vital** se vincula analizando los factores y las características del lapso de la vida para promover la sensibilización del estudiantado hacia la respectiva intervención pedagógica en la educación física.

**Cuerpo y corporeidad** se vincula por la perspectiva de género y la atención a la diversidad como agente de transformación social y empoderamiento con un enfoque pedagógico, ética y de cuidado del cuerpo, a fin de configurar una praxis en defensa del valor de la corporeidad para posibilitar mejores mundos de vida.

**Fundamentos de la motricidad** se vincula al iniciar con el estudio de la motricidad en los primeros años de vida del recién nacido, acotando al conocimiento de la filogénesis, ontogénesis y su importancia en la intervención educativa desde la motricidad.

**Tendencias actuales de la educación física** se vinculan a partir de las problemáticas y necesidades que se manifiestan en la sociedad y cómo esta puede contribuir a prevenir y/o orientar la educación física para la salud.

**Interculturalidad crítica e inclusión desde la educación física se vincula** en mejorar la calidad de vida de todos y todas, mediante el desarrollo de competencias físicas, motoras y espaciales que permitan mejorar su salud, seguridad y autonomía personal desde sus contextos de vida.

**Análisis de prácticas y contextos escolares** indispensable para la aplicación de propuestas de intervención docente respecto a la prevención y cuidado integral de la salud con base a las normas legales de educación en niños, niñas y adolescentes.

## **Responsables del codiseño del curso**

Este curso fue elaborado por las y los docentes normalistas Zuleika Romero Parra, Myrna Hernández Hernández y Nelly Callejas González de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen” del Estado de Veracruz,, Griselda Mercado Martínez y Ricardo González Domínguez de la Escuela Superior de Educación Física de la Ciudad de México, Elva Rosalba Lomas Campos y Vianey Viridiana Zavala Romo de la Benemérita Escuela Normal “Manuel Ávila Camacho” del Estado de Zacatecas y especialista en diseño curricular Julio César Leyva Ruíz, María del Pilar González Islas, Gladys Añorve Añorve y Sandra Elizabeth Jaime Martínez de la Dirección General de Educación Superior para el Magisterio.

## **Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso**

### **Perfil general**

La egresada y el egresado es un docente profesional de la educación que:

Desde un reconocimiento crítico propone e impulsa en su práctica profesional docente alternativas de solución a los problemas políticos, sociales, económicos, ecológicos y culturales de México y de su propio entorno.

Tiene pensamiento reflexivo, crítico, creativo, sistémico y actúa con valores y principios que hacen al bien común promoviendo en sus relaciones la equidad de género, relaciones interculturales de diálogo y simetría, una vida saludable, la conciencia de cuidado activo de la naturaleza y el medio ambiente, el respeto a los derechos humanos, y la erradicación de toda forma de violencia como parte de la identidad docente.

Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida desde la responsabilidad, el respeto y la construcción de lo común, actuando desde la cooperación, la solidaridad, y la inclusión.

### **Perfil profesional**

Un profesional que tiene habilidades intelectuales específicas:

Tiene disposición, capacidades y actitudes propias de la investigación científica: curiosidad, capacidad de observación, método para plantear preguntas y poner a prueba respuestas, y reflexión crítica sobre la práctica docente. Aplica esas capacidades para mejorar los resultados de su labor educativa.

Localiza, selecciona y utiliza información de diverso tipo, tanto de fuentes escritas como de material gráfico y audiovisual, en especial la que necesita para apoyar su actividad profesional.

Conoce y comprende los propósitos y los contenidos de la educación física que se proponen en el currículo de planes y programas de estudio y desde el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana para su aplicación, así como las interrelaciones que puede establecer con los otros campos de conocimiento que estudian los educandos en la escuela.

- Posee la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y

en general las actividades motrices, que son útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.

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

- Tiene conocimientos sobre el cuidado de la salud, así como del manejo de sus emociones para mejorar los ambientes de aprendizaje de sus estudiantes.
- Proporciona al estudiantado un amplio repertorio de opciones en el campo de la motricidad para que desarrollen sus competencias motrices durante su tiempo libre. Es capaz de promover proyectos a favor de la actividad física dentro y fuera de la escuela, a partir de los recursos disponibles en la comunidad y con la participación de las familias.

Utiliza la creatividad e innovación pedagógica-didáctica como parte de su práctica docente para el desarrollo integral de las y los estudiantes.

- Práctica y promueve actividades físicas, deportivas, sociales, terapéuticas, recreativas, culturales y artísticas se han universalizado en la sociedad, convirtiéndose en áreas emergentes de oportunidad laboral y emprendedurismo de la educación física.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad socioeducativa y su labor profesional con una perspectiva humanista, con enfoque de género, pluricultural, intercultural e inclusiva

- Reconoce la cultura física como un elemento de salud pública y de responsabilidad profesional y ética.
- Hace de la educación física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y de construir un futuro saludable para todas y todos.
- Aprende de forma consciente y autónoma, con disponibilidad corporal y orienta su comportamiento y desarrollo personal hacia un estilo de vida saludable.

Sustenta una práctica docente formativa e integral al comprender los enfoques, teorías y metodologías de la educación física, el juego y el deporte educativo en el marco *histórico-social* y *humanístico* de las tendencias actuales.

- Analicen la importancia de la práctica de una actividad física y cómo mejora las funciones cognitivas y propicia un mejor bienestar en los niños, niñas y adolescentes con o sin discapacidad y cualquier persona de diferente edad.
- Diseña y aplica 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 en materia de estilos de vida saludable, con base en el sustento legal vigente.
- Gestiona con diversos actores escolares y sociales la implementación de proyectos de intervención.

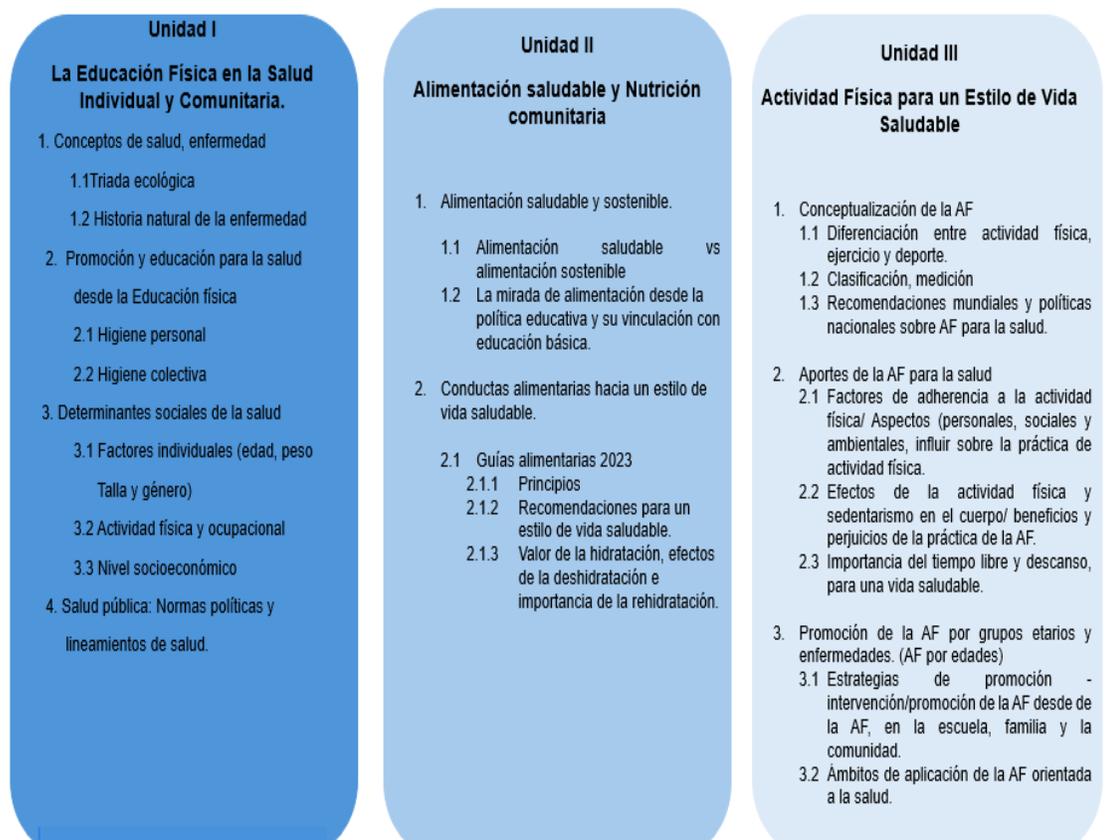
Emplea los valores, saberes, conocimientos y capacidades de la formación inicial del profesional de la educación física para adecuarlas en diversos escenarios laborales.

- Tiene la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.
- Capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus estudiantes y del entorno de la escuela.
- Promueve la solidaridad y el apoyo de la comunidad hacia la escuela, tomando en cuenta los recursos, posibilidades y limitaciones del medio en que trabaja.
- Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución a través de su participación directa.

## Estructura del curso

Las unidades de aprendizaje y contenidos que integran el curso Estilos de vida saludable en la familia, escuela y comunidad son:

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA FAMILIA, ESCUELA Y COMUNIDAD



## **Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza**

Para el desarrollo de las actividades de este curso, se sugieren al menos tres reuniones del colectivo docente del semestre, para planear y monitorear las acciones y actividades de aprendizaje e incluso acordar un posible proyecto integrador en conjunto. Se recomienda incluir a la práctica docente el uso de las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizaje Digitales (TICCAD) y el trabajo colaborativo.

Desde este referente se propone que la orientación adecuada dentro del proceso de aprendizaje del curso se correlacione en todo momento con otros colegios teniendo la oportunidad de compartir criterios y vincular contenidos académicos para reafirmar las necesidades educativas de los y las estudiantes normalistas con la intención de generar en ellos la necesidad de la investigación tanto documental, como de campo para forjar un pensamiento crítico, respaldado en el conocimiento científico.

Dentro de la estructura académica que participó en el diseño de este curso, se ha tenido un gran interés en dar seguimiento a promover el trabajo colaborativo de manera interdisciplinar, donde se busca la inclusión y participación en todo momento con los contextos socioculturales donde se desarrolla su formación.

Bajo esta lógica el curso se realizará en el formato de Seminario-taller, con lo cual se tendrá una variedad de estrategias de enseñanza para que los estudiantes, puedan entender y visualizar su práctica profesional desde un punto vista humanista y enfocado a promover estilos de vida saludable a través del diseño de proyectos integrales que beneficien a la familia, escuela y comunidad.

Lo anterior se verá reflejado a través del empleo de diversas metodologías activas con las cuales se refuerzan la autonomía y se genera en los estudiantes ese valioso aspecto crítico y analítico que requieren para hacerle frente a los diversos aspectos educativos formativos, algunas de las estrategias o dispositivos para el aprendizaje, pueden ser:

### **Problematización**

Para Freire (1989), existe una relación entre realidad y lenguaje, en la que se destacan tres momentos fundamentales: la lectura del mundo, la lectura de la palabra y la lectura de la palabra mundo. El método de la problematización sigue este razonamiento, estimulando una comprensión del mundo, ayudada por la lectura de la palabra, con el fin de conseguir una interlocución entre palabra y

mundo, estableciendo relaciones entre contexto-texto- contexto, para provocar cambios en el mundo real.

En ese sentido la problematización consiste en formular preguntas que evalúan y cuestionan situaciones temáticas de la realidad con el afán identificar vacíos, dificultades o problemas de conocimiento; interrogantes que, por lo mismo, trazan procesos de búsqueda o de indagación de informaciones que en su calidad de insumos son fundamentales para la construcción de conclusiones, de conocimiento. En estos términos la problematización se traduce en una actividad intelectual transversal en todo proceso de estudio y por consiguiente requiere el desarrollo de actitudes críticas, abiertas, flexibles, atentas, reflexivas, analíticas y de síntesis. En sí, se considera que el aprendizaje de la problematización es fundamental en el aprendizaje y ejercicio de la docencia.

### **Aprendizaje basado en problemas**

Es una metodología activa en la que el alumno adquiere las habilidades de investigar, argumentar e interpretar y se constituye como responsable de su proceso de aprendizaje, lo cual lo forma para poder realizar la toma de decisiones o problemáticas que pueden ser cerradas o abiertas que desarrollan las habilidades del pensamiento crítico y reflexivo de sí y de su entorno.

### **Aprendizaje por proyectos**

En esta estrategia el estudiante trabaja y se integra de forma activa en la elaboración de su proyecto que tiene una gama maravillosa de actividades como exposiciones, creación de videos, material didáctico incluso campañas de promoción de salud.

### **Aprendizaje colaborativo**

J. Pimienta 2012. menciona que esta estrategia de enseñanza-aprendizaje, requiere de estructurar equipos y determinar los roles con la intención de que todos los participantes tengan claro qué es lo que van hacer, ¿cómo lo van hacer?, el tiempo que van a utilizar y aprovechar todas las experiencias previas de los participantes, fomentando canales de comunicación continuos donde impere el diálogo, el respeto y la responsabilidad al trabajo común.

### **Aprendizaje en entornos virtuales y educación a distancia.**

El COVID-19 sin duda alguna fue el detonante, para impulsar y desarrollar esta modalidad educativa de enseñanza aprendizaje a distancia, que en un tiempo muy corto nos ha demostrado sus bondades tecnológicas sobre todo para generar espacios académicos más amplios, incluyentes y con muchas áreas de oportunidad que las y los alumnos manejan de forma habitual desde las redes

sociales hasta lugares académicos como bibliotecas virtuales y repositorios académicos que fortalecen el proceso de enseñanza aprendizaje además de que este intercambio de información, por sus características promueven la realización de promoción de salud en lugares apartados a través de diversas plataformas educativas.

### **Aprendizaje en servicio**

Es una estrategia de aprendizaje experiencial y situada propio de la vida profesional en contextos reales. Se concibe como un proceso social complejo, que vive el estudiantado normalista, en múltiples espacios sociales y con prácticas discursivas propias del triángulo escuela de práctica-comunidad-territorio, siendo este el archipiélago educativo desde el cual, cada estudiante, produce un entramado de saberes y sentidos pedagógicos, éticos y políticos, entre otros, los cuales juegan un papel fundamental en su configuración y conformación como docente. Su valor formativo radica justamente que in situ, desarrolla su capacidad de agencia transformadora al tomar decisiones que responden a la multiplicidad de rostros de la diversidad, mediante acciones educativas organizadas e intencionalmente estructuradas que trascienden las fronteras académicas y promueven aprendizajes basados en relaciones de colaboración, reciprocidad.

## Sugerencias de evaluación

En congruencia con el enfoque del plan de estudios 2022, se propone que la evaluación sea un proceso permanente que permita valorar de manera gradual la manera en que cada estudiante moviliza sus saberes y conocimientos, pone en juego sus destrezas y desarrolla nuevas actitudes utilizando los referentes teóricos y experienciales que el curso plantea. La evaluación sugiere considerar los aprendizajes logrados y demostrados 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 del estudiante con la intención de construir y emitir juicios de valor a partir de su comparación con un marco de referencia constituido por los dominios y desempeños, 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 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 capacidad que articula tres tipos de saber: saber conocer, saber hacer y saber ser y estar. Desde esta perspectiva, la evaluación ha de ser continua, global e integradora y ha de constituirse en un instrumento de acción pedagógica que contribuya a la mejora de todo el proceso educativo de los estudiantes.

El enfoque de evaluación propuesto en este curso es procesual y formativo, puesto que se entiende 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, aprenden a regular su proceso de aprendizaje, además que desarrollan su conciencia metacognitiva. En estos términos se recomienda, además de la hetero-evaluación, diseñar los instrumentos suficientes para hacer posible la autoevaluación y la coevaluación.

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 acerca de lo que el estudiante 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 realizan, 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 con el tipo de desempeño a evaluar. Por lo anterior, es posible utilizar entrevistas, debates, observación del desempeño, proyectos, casos, problemas, 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 y el desarrollo de pensamiento crítico, por lo que ha de estar integrada en el proceso educativo. Además de continua y global, también ha de ser individualizada, para lo cual ha de basarse en el conocimiento y análisis del proceso madurativo del alumno y permitir la adaptación continua de las estrategias pedagógicas a sus características. 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 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.

## **Evidencias de aprendizaje**

A continuación, se presenta el concentrado de evidencias que se proponen para este curso, en la tabla se muestran cinco columnas, que, cada docente titular o en colegiado, podrá modificar, retomar o sustituir de acuerdo con los perfiles cognitivos, las características, al proceso formativo, y contextos del grupo de normalistas que atiende.

**Estilos de vida saludable en la familia, escuela y comunidad 4° semestre**  
**Licenciatura en Educación Física**

Unidad de aprendizaje	Evidencias	Descripción	Instrumento	Ponderación
Unidad I	<p>-Portafolio de evidencia.</p> <p>-Cartel y/o periodico mural</p> <p>- Organizadores gráficos (fichas de trabajo, mapas mentales, líneas de tiempo</p>	<p>Constituye una fuente muy útil de información y un referente puntual y preciso de los avances y áreas de oportunidad que presentan los alumnos en el proceso de enseñanza - aprendizaje, Además cognitivamente es una fuente útil de información y para el docente constituye un referente puntual y preciso de los avances así como de las áreas de oportunidad que presentan los alumnos en el proceso de aprendizaje.</p> <p>Permite desarrollar la creatividad y dan la oportunidad para establecer un mayor contacto con la comunidad donde se requiere la información</p> <p>Además, favorece la lectura y la</p>	Rúbrica	50%

		<p>participación de los miembros de un grupo o comunidad.</p> <p>Son herramientas educativas que permiten que el estudiante normalista obtenga una idea clara de lo que va a realizar con orden de jerarquía y con total claridad cualquiera de estas puede realizarse ya sea de forma individual o por equipo.</p>		
Unidad II	<p>Mantel Saludable</p> <p>Cápsula informativa</p>	<p>Guía visual para aprender hábitos de alimentación para toda la vida</p> <p>Ofrece información concisa y detallada mediante la combinación de imagen y sonido</p>	<p>Rúbrica, lista de cotejo, viabilidad de acuerdo con la población a la que se desea reeducar.</p>	
Unidad 3	<p>Diario de actividad física</p>	<p>Diario de actividad física: registro que evidencie el incremento de la actividad física propia, con la intención de crear un hábito personal hacia un estilo de</p>	<p>Escala estimativa</p>	

	Guardián saludable	<p>vida activo y saludable.</p> <p>Guardianes saludables: guía y acompañamiento a algún amigo, familiar, alumno, entre otros; que requiera apoyo para incrementar su actividad física y favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>		
Evidencia integradora	Feria de la vida saludable	<p>Busca orientar a la ciudadanía a mejorar su estilo de vida y su alimentación por una más saludable, a través de la toma de pequeñas decisiones diarias conscientes en búsqueda de la mejor opción disponible, respetando así su economía, contexto, religión, arraigos culturales, acceso, entre otros. Reconociendo así los distintos estilos de vida y transformándolos a versiones más activas y saludables.</p> <p>La Feria de la salud es entendida como un espacio que permite educar para la salud</p>	Lista de cotejo	50%

		<p>desde la educación física y promover estilos de vida saludable, recuperando los saberes de las tres unidades de aprendizaje y poniéndolos en juego para el bien común.</p>		
--	--	---	--	--

## **Unidad de aprendizaje I. La Educación Física en la Salud Individual y Comunitaria**

### **Presentación**

En esta unidad se proponen conocimientos teórico-prácticos necesarios para que el estudiantado normalista conozca, comprenda y pueda aplicar de forma práctica los conceptos del área de salud, tan necesarios en la formación del licenciado y licenciada en educación física y que impactan directamente con los propósitos de la Nueva Escuela Mexicana, que tiene como fines una educación crítica e integral, ligada a valores de justicia social bien común, dignidad y respeto, enmarcados en los derechos humanos para, que los integrantes de su contexto, comunidad o grupo puedan identificar diversas alteraciones y /o enfermedades que se presentan en el ámbito cotidiano y mejorar sus prácticas ligadas a estilos de vida saludables.

El sentido humanista crítico de este plan de estudios se ve reflejado en el curso al proporcionarle al estudiantado conocimientos científicos, indispensables para prevenir enfermedades y promocionar estilos de vida saludable en los diferentes ámbitos de vida a nivel individual o colectivo.

Sin dejar de lado la vinculación y respaldo que todo ciudadano tiene a través de las leyes, normas, lineamientos y/o reglamentos de protección en las diferentes esferas de la salud individual o comunitaria, enmarcados en los derechos humanos.

### **Propósito de la unidad de aprendizaje**

El estudiantado normalista reflexione sobre las nociones de salud y enfermedad como constructos socioculturales e histórico-políticos con visión crítica con la intención de reconocer, la diversidad de estilos de vida en las diferentes regiones del país y contribuir a la formación de hábitos saludables.

### **Contenidos**

#### **Conceptos de salud y enfermedad**

- Triada ecológica.
- Historia natural de la enfermedad.

### **Promoción y Educación para la salud desde la Educación Física**

- Higiene personal
- Higiene colectiva

### **Determinantes sociales de la salud**

- Factores individuales (edad, peso, talla y género)
- Factores genéticos
- Actividad física
- Nivel socioeducativo

### **Salud pública: Normas políticas y lineamientos de salud**

### **Actividades de aprendizaje**

Se recomienda recuperar en todo momento saberes previos de las y los estudiantes, ya que es la mejor forma de establecer puentes formativos entre los conocimientos que se incorporan a sus procesos de análisis al confrontar la realidad con lo que aporta la investigación y acompañe los procesos para la comprensión de los textos propuestos en la bibliografía.

Al abordar esta unidad es importante mencionar que para el estudio de los contenidos es necesario utilizar diversas estrategias didácticas que motiven al estudiantado a investigar, analizar y reflexionar acerca de la salud y sus condicionantes.

Para hacer más significativo el desarrollo de aprendizajes proponemos los siguientes métodos activos dentro de las actividades formativas, como:

**Estudio de casos:** Se caracteriza por recabar información en contextos de la vida real y se utiliza habitualmente en la investigación social, educativa, clínica y empresarial, suele incluir métodos cualitativos, pero a veces también se utilizan métodos cuantitativos. Por ello, motive a confrontar esta realidad con estadísticas oficiales, lo que será un pretexto ejemplar para problematizar cómo desde las instituciones se “lee” la realidad y podrán encontrar las tensiones y contradicciones que pueden existir, además de comprender también el valor de la investigación cualitativa vinculada a interpretaciones cualitativas.

**Aprendizaje colaborativo:** Se enfoca en determinar una tarea o actividad común, en grupos pequeños, para que todos los integrantes aporten y participen de

forma equitativa, incentivando continuamente el trabajo con contribuciones consensadas, con respeto, tolerancia y mente abierta al diálogo promoviendo la interdependencia, donde el docente es un guía en este proceso de construcción.

**Aprendizaje basado en proyectos:** Se trata de una metodología activa, en la que las y los alumnos son los protagonistas de su aprendizaje: investigan, crean, aprenden y aplican lo aprendido en una situación real, comparten su experiencia con otras personas y analizan los resultados, siendo ellos mismos los que eligen en la medida de lo posible, la problemática que desean abordar y trabajarán en equipo para resolverla, para ello es importante que el estudiantado se enfrente a una problemática real al resolver desde procesos de la investigación-acción, la movilización de saberes y conocimientos, habilidades y actitudes de una forma interdisciplinar y colaborativa, desarrollando mediante el intercambio de conocimientos un proceso educativo centrado en el "saber hacer".(Valdivia Cañotte.2017)

**Aprendizaje basado en problemas:** De acuerdo a los enfoques de la nueva escuela Mexicana esta metodología se enfoca en que las alumnas y los alumnos normalistas adquieran la capacidad y la seguridad en la solución de problemas reales y significativos, lo que les permite aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones prácticas, mediante el trabajo en equipo para identificar y resolver problemas de la comunidad.

Incidentes críticos como, por ejemplo, el surgimiento de una pandemia o alguna catástrofe natural, la migración, etc.

Las características de esta unidad permiten la aplicación de uno o más de estos métodos de enseñanza, tomando en cuenta los recursos humanos y materiales, así como las fortalezas y referentes académicos y/o personales tanto de las y los docentes como de sus propios alumnos y podrán ser utilizados para crear ambientes de reflexión más dinámicos, donde todos contribuyen y aportan a la construcción del conocimiento sin exclusión alguna.

Los conceptos de Salud-Enfermedad son la base de la unidad y permiten al estudiantado normalista, entender claramente cómo se da este proceso y los elementos que intervienen en él, con la investigación documental de diferentes fuentes bibliográficas físicas y / o electrónicas; para lo cual se les proponen diversos referentes bibliográficos y enlaces de videos para reforzar dichas investigaciones, que se incluirán en el portafolio de evidencias, en diversas formas como fichas de trabajo, glosarios, etc.

Para abordar los temas sobre la triada ecológica y la historia natural de la enfermedad, sugerimos utilizar esquemas que facilitan la comprensión de cualquier enfermedad, desde su génesis hasta su conclusión, así como las

medidas preventivas que ayuden a evitar que se presente el proceso patológico o bien limitar complicaciones o secuelas en cualquier etapa de estas. Para ello se solicita al grupo investigar el tema para que se generen diversas actividades como mesas redondas donde se analiza y reflexiona sobre el tema. Dentro de estas actividades también se pueden incluir presentaciones en power point, videos o accesos a sitios web que respalden la temática.

De acuerdo al plan de estudios de la licenciatura de educación física se plantea que dentro de esta, existan formas de intervención pedagógica que contribuyan a la formación integral del educador físico en la promoción de la salud con un enfoque humanista y que permee en su persona, familia, comunidad, así como en sus futuros educandos para lo cual se utilizan diversas actividades como periódicos murales que favorecen, la investigación, la creatividad con un lenguaje claro, utilizando elementos visuales, atractivos y que se vinculen con las necesidades e intereses de la comunidad.

Para abordar el tema sobre los Determinantes sociales de la salud, consideramos necesario mencionar lo que dice la OMS que los define como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, se desarrollan y se identifican (edad, peso, talla, género) trabajan, viven y envejecen. Todo lo anterior es lo que el estudiantado normalista tiene que considerar y replantear -desde un pensamiento crítico- lo que concibe como salud y así promover en las y los integrantes de su comunidad condiciones que permitan también replantearse lo que es para ello, y transitar hacia estilos de vida más saludables. Para atender a este contenido se propone mediar para desarrollar un proyecto de mejora desde la investigación de los contextos de vida de la comunidad que rodea el centro educativo.

Salud pública: Normas políticas y lineamientos de salud.

El conocimiento de todas y cada una de las instancias que nos rigen y protegen en el desempeño profesional le dan las bases a los docentes en formación para poder conocer sus derechos y obligaciones. Para el estudio de este tema, proponemos realizar, organizadores gráficos por ejemplo: líneas de tiempo donde se ubique por fecha, la creación de cada uno de estos instrumentos jurídicos, legales que nos rigen y sustentan como ciudadanos y profesionistas.

## Evaluación de la unidad

Las evidencias y los criterios de evaluación de esta unidad son los siguientes:

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p>Portafolio de evidencia</p> <p>Periodico mural</p> <p>Organizadores gráficos</p>	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende y caracteriza nociones como son salud - enfermedad, Triada ecológica y la forma en que estas se vinculan con la historia cultural y natural de la enfermedad y los elementos que lo integran.</li> <li>• Comprende y detecta que y cuáles pueden ser determinantes socioculturales que afectan a su comunidad y que limitan estilos de vida saludable.</li> <li>• Observa las necesidades de salud de su comunidad, las sistematiza para plasmarlas en periódicos murales.</li> <li>• Analiza y sintetiza para realizar líneas de tiempo, fichas de trabajo, mapas mentales, que serán muy importantes dentro de su ámbito profesional y así promover hábitos saludables.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintetiza la información para el estudio y la presentación de los diversos temas a sus grupos y/o comunidades.</li> <li>• Comprende e involucra a los integrantes de su comunidad en la importancia de las normas y</li> </ul>

	<p>reglamentos de salud que nos rigen y protegen, como ciudadanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa en materia de estilos de vida saludable, con base en el sustento legal vigente.</li> <li>• Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución a través de su participación directa.</li> </ul> <p><b>Saber ser y saber convivir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve actividades para mejorar su salud y estilo de vida, desde un enfoque intercultural crítico.</li> <li>• Atiende las necesidades de su comunidad y busca el bien común con actividades físicas que fomenten la promoción de la salud.</li> <li>• Se posiciona como un profesional al reconocer a la cultura física como un elemento de la salud pública y el carácter ético que conlleva esto.</li> </ul>
--	--

## Bibliografía

A continuación, se presenta el material bibliográfico sugerido para el abordaje de los contenidos de esta unidad. Las y los docentes que impartan el curso podrán elegir aquellos que crean de mayor utilidad o sustituirlos por otros que consideren pertinentes o sean más actuales.

### Bibliografía básica

Alvarez, R. y Kuri, P. (2018). Salud Pública y Medicina preventiva. *Manual Moderno*. 5 edición, España.

- Dávila- Sosa, M. Torres, G. y Chávez, L. (2021). *Propuesta pedagógica para una vida saludable: Una mirada desde la educación física*. (1a. Edición). Pódium.
- Gallo, V., Saldarriaga, F., Clavijo R. y Cols. (20109). *Actividad Física y Salud cardiovascular: En búsqueda de la relación dosis respuesta*. (1a. Edición). Corporación para investigaciones biológicas. Universidad de Antioquia.
- González, M. (2008). *Conceptos de salud pública y estrategias preventivas*. Manual para ciencias de la Salud. Barcelona España.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educere*, 14(49), 287-295. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>
- Herrera F. (2016). *Historia natural de 78 enfermedades*. Manual gráfico. Manual Moderno.
- Pancerbo. S. A. *Medicina y Ciencias del deporte y la actividad física*.(1a. Edición). Edit. Océano/ Ergon.
- Pedersen, B.K. y Saltin, B. (2015). Exercise as medicine-evidence for prescription exercise as Therapy in 26 different chronic diseases. En *SCAND.J MED SCI SPORTS*, 25, 1-72.
- Thiedauld Chsprumont, P. (2009). *El niño y el deporte*. Tratado de medicina del deporte infantil. (1a. Edición). INDE.

### **Bibliografía complementaria**

- Benarroch, A. La alimentación, un contenido apropiado para fomentar estrategias interculturales en el aula. Recuperado en [https://www.stes.es/melilla/archivos/libro\\_diversidad\\_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural%2017.pdf](https://www.stes.es/melilla/archivos/libro_diversidad_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural%2017.pdf)
- Delgado. F.M., Gutiérrez. S. A. y Castillo. G.M. (1999). *Entrenamiento Físico Deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta*.(2a Edición) Paidotribo.
- Gonzalo, C., Moreno S. y López, O. (2015). *Derecho a la Salud en México*. Editorial Universidad Autónoma Metropolitana.
- Trujillo Sáez. (2012). *Propuestas para una escuela en el siglo XXI*. Educación Activa. Catarata.
- UNICEF. (2008). *Interculturalidad: reflexiones desde la práctica*. Recuperado en: <https://www.unicef.org/lac/media/32696/file/interculturalidad.pdf>

Vila, L. (2013). La educación para la salud en comunidades indígenas desde la perspectiva de su cosmovisión e interculturalidad. Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Recuperado en <https://red.pucp.edu.pe/ridei/files/2013/06/130606.pdf>

### **Videos**

<https://youtu.be/YrB6lKZcsEg?si=kvGv7LpV5wJn4l6>

[https://youtu.be/gKa9Y2nVymg?si=eWbhVHi5r3H5\\_0ko](https://youtu.be/gKa9Y2nVymg?si=eWbhVHi5r3H5_0ko)

[https://youtu.be/\\_RzQOHd3WOI?si=xtall-TXEBpeaVOu](https://youtu.be/_RzQOHd3WOI?si=xtall-TXEBpeaVOu)

[https://youtu.be/M\\_WwBWlIjTk?si=dal5-lpujbdXdq0](https://youtu.be/M_WwBWlIjTk?si=dal5-lpujbdXdq0)

[https://youtu.be/xCcWjy6groY?si=xZhOibG3l0jCBj\\_G](https://youtu.be/xCcWjy6groY?si=xZhOibG3l0jCBj_G)  
<https://youtu.be/KU2f8xxyGiw?feature=shared>

[https://youtu.be/Am5\\_qBc90js?si=uIIYH-x575G0sxQ4](https://youtu.be/Am5_qBc90js?si=uIIYH-x575G0sxQ4)

### **Sitios web**

Aula intercultural. El portal de la educación intercultural. Sobre educación y estilos de vida. <https://saludpublica.mx>

<https://www.insp.mx>

Estilos de Vida Saludable con Enfoque Intercultural.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gvpB5kA37Uw>

Interculturalidad en Salud. Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/interculturalidad-en-salud-299181>

UNICEF. Estilos de vida saludables.  
<https://www.unicef.org/colombia/informes/estilos-de-vida-saludables>

## **Unidad de aprendizaje II. Alimentación Saludable y Nutrición comunitaria**

### **Presentación**

A partir del desarrollo de los contenidos de esta unidad el estudiantado normalista podrá identificar, complejizar y generar los hábitos de alimentación que representan un riesgo en la salud de los niños, niñas y adolescentes dentro de las esferas de la salud física, mental y social.

En esta unidad la y el futuro docente desarrollará capacidades que les permitan reconocer qué es un hábito de vida saludable, su vínculo con la educación física y de qué manera la intervención docente puede atender desde la reflexión la complejidad del desarrollo de prácticas de alimentación y vida saludable como parte de la formación integral de los niños, niñas y adolescentes. Se sugiere que a lo largo de esta unidad reflexionen desde sus propios hábitos, con la intención de cambiarlos y/o mejorarlos, durante cada uno de los ciclos de la vida.

Hablar de una educación para estilos de vida saludable se encuentra ligada a la promoción de la salud en la NOM-043-SSA2-2012, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación como “un proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.”

Se propone recuperar las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023 como una herramienta para orientar a la población familiar, comunidad y los niños, niñas y adolescentes de educación básica, sobre cómo alimentarse para tener una mejor salud, prevenir enfermedades y cuidar al planeta.

Por lo anterior esta unidad propone una revisión de las normas, y guías alimentarias del territorio de mexicano que impulsan un paradigma desde lo saludable con un enfoque intercultural crítico, que permita ampliar a los estudiantes normalistas el desarrollo de capacidades en lo referente al cuidado integral de la alimentación de las y los niños y /o adolescentes reconociendo sus diferencias socioculturales, económicas y regionales contribuyendo a desarrollar comunidades saludables y sostenibles, procurando que la escuela aporte capacidades y condiciones para darle a cada una y cada uno el mejor comienzo en la vida.

## **Propósito de la unidad de aprendizaje**

El estudiantado normalista reflexione y replantee la toma de decisiones, desde un reconocimiento crítico de la influencia sociocultural en la alimentación, con la intención de reconstruir su conciencia individual para promover un estilo de alimentación e hidratación saludable.

## **Contenidos**

### **Alimentación saludable y sostenible**

- La salud del niño, niña y el adolescente en educación básica
- Alimentación Saludable versus alimentación sostenible
- La mirada de alimentación desde la política educativa y su vinculación con educación obligatoria.

### **Conductas alimentarias hacia un estilo de vida saludable**

- Guías alimentarias 2023
- Principios de la alimentación
- Recomendaciones para un estilo de vida saludable
- Valor de la hidratación, efectos de la deshidratación e importancia de la rehidratación

## **Actividades de aprendizaje**

La biodiversidad de nuestro país es un patrimonio de riqueza incalculable y ofrece, desde prácticas culturales ancestrales, grandes posibilidades de recuperar hábitos de alimentación sustentable para todas las y los habitantes de México. Es por ello, que esta unidad, convoca al estudiantado a investigar sobre esas prácticas agrícolas, avícolas, pesqueras, ganaderas o forestales del contexto de vida de las normales y con ello impulsar su difusión y promoción para recuperarlas como resistencia necesaria de economías globales que desarrollan prácticas ligadas a intereses particulares. Saber que comer, es recuperar también lo que culturalmente es parte de un patrimonio y no imbuirse solamente en recomendaciones globales que mueven una sola economía. Las actividades que se sugieren deberán contextualizarse desde los referentes

bibliográficos que se proponen u otras investigaciones locales, en torno a la actividad local, vinculada a la alimentación, desde un pensamiento crítico.

Para iniciar con las actividades del tema uno de la unidad II se considera detonar los procesos de investigación/reflexión a partir de preguntas generadoras, estas pueden enriquecerse con la propia experiencia del docente. Esta actividad puede ser individual o en discusión de pequeños grupos a fin de ir recuperando comentarios que irán vinculándose con los trabajos de investigación bibliográfica del tema.

¿Cuál es el concepto que tengo sobre “la comunidad”?

¿Por qué es importante reflexionar sobre lo que implica pertenecer a una comunidad?

¿Qué es para mí un hábito?

¿Cómo se construyen los hábitos?

¿Qué características tienen los hábitos de estilos de vida saludable?

¿Cuáles son mis hábitos de salud? y ¿cómo es que los adquirí?

¿Estos hábitos, cómo me definieron en mi persona?

¿A partir de qué elementos puedo valorar que los hábitos que tengo son para una vida saludable?

Al término de este ejercicio se propone la elaboración de un cuadro comparativo sobre los hábitos y estilos de vida saludable entre un adulto, un adolescente y un menor. Pueden detonar la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo saber cuándo el grupo de edad está saludable?

¿Cuáles son los puntos de coincidencia en un estilo de vida saludable?

Apoyados en las lecturas: Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023 y en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 buscar la información relacionada con la diferencia entre alimentación saludable y sostenible.

Investigar sobre la vinculación de las políticas educativas actuales y del área de la salud la implementación del desarrollo favorable de la alimentación para promover un estilo de vida saludable. Elaborar una tabla de doble entrada donde se destaque el programa, sus características, rango de operación, principales acciones, etc.

Una vez terminado el proceso de investigación pueden participar en una mesa redonda para comparar y analizar los resultados obtenidos reflexionando sobre el vínculo de sus hallazgos con la educación física.

Con los insumos realizados hasta este momento se sugiere elaborar una narrativa que describa “El desarrollo de hábitos para la salud y prácticas culturales en niños, niñas y adolescentes y su vinculación con la educación física”

Para continuar con las actividades del tema dos de la unidad II se considera detonar la reflexión a partir de las experiencias de vida personal para poder llevarlas al trabajo comunitario (familiar, escolar y local) con las siguientes preguntas detonadoras:

- *¿Cuál es mi relación con la comida?*
- *¿Considero que mi alimentación es ordenada?*
- *¿Qué cantidad de líquido consumes al día?*
- *¿Consideramos que el tipo de líquido que consumo es ideal para cubrir mis necesidades básicas?*
- *¿Aplico las recomendaciones de alimentación saludable establecidas en las guías alimentarias en mi cotidianidad?*
- *¿Qué retos representa en mí el ejemplo de alimentación que doy a mi comunidad (familiar, escolar y local)?*
- *¿Cómo futuro educador físico que debo identificar sobre los principios de alimentación para reeducar a los niños, niñas y adolescentes, obteniendo un estilo de vida saludable en todos los momentos del ciclo de su vida?*

Se propone a los y las alumnas normalistas realicen un recordatorio de 24 horas, donde identifiquen las conductas alimentarias que realizan y si estas pueden enfocarse hacia un estilo de vida saludable.

Para el análisis de los principios y recomendaciones establecidas en las guías de alimentación 2023 para la población mexicana se sugiere que los estudiantes normalistas utilicen la investigación-acción participativa en la modalidad de fotovoz, donde podrán expresar sus ideas, experiencias, concepciones, pensamientos con la implicación de la información visual referentes al tema (Martínez, Prado, Tapia & Tapia, 2018). Se sugiere que se utilicen platillos de la localidad, región y cultura en la que se encuentran.

## Métodos de casos

Posteriormente se propone desarrollar en equipos, la elaboración del mantel saludable atendiendo los principios y recomendaciones de las guías alimentarias 2023 para la población mexicana, en donde se incluya las porciones con la implementación de las manos y/o medidas convencionales para su uso general, mismo que utilizarán en la elaboración de la cápsula informativa( Principios de la alimentación , Mantel saludable , reflexiones y cuál es el compromiso que adquiere como futuro docente)

**Evaluación de la unidad.**

Las evidencias y los criterios de evaluación de esta unidad son los siguientes:

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p><b>Mantel saludable</b></p> <p><b>Cápsula Informativa</b></p>	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza la complejidad de la conformación de hábitos de vida saludable.</li> <li>• Reflexiona y promueve la importancia de las guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana</li> <li>• Define las características entre alimentación saludable y sostenible.</li> <li>• Ejerce el vínculo de la educación física y la alimentación.</li> <li>• Desarrolla habilidades de síntesis para elaborar el mantel saludable sobre los grupos de alimentos, porciones y frecuencia de consumo.</li> <li>• Participa en la organización e integración de una cápsula informativa de alimentación.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora estrategia para investigar sobre la conformación de hábitos para la vida saludable desde referentes que reconozcan la diversidad sociocultural.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora cuadros comparativos que evidencian las diferencias entre la alimentación de de los diferentes contextos socio-culturale</li> </ul> <p><b>Saber ser y convivir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora y recupera sus propias experiencias sobre el tema de hábitos para una vida saludable y alimentación sostenible.</li> <li>• Desarrolla una actitud favorable para explorar diversas fuentes de investigación.</li> <li>• Participa con entusiasmo y respeto en las actividades que se propone</li> <li>• Muestra iniciativa para fortalecer su desarrollo personal.</li> <li>• Muestra disposición para aprender de forma autónoma para indagar e investigar.</li> <li>• Hace uso responsable de la información encontrada en la bibliografía.</li> <li>• Reconoce la complejidad que implica desarrollar hábitos para un estilo de vida saludable y reflexiona sobre su ser docente.</li> </ul>
--	---

## **Bibliografía**

A continuación, se presenta el material bibliográfico sugerido para el abordaje de los contenidos de esta unidad, las o los docentes que impartan el curso podrán elegir aquellos que crean de mayor utilidad o sustituirlos por otros que consideren más apropiados o actuales.

### **Bibliografía básica**

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. (2023). Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer. <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>

- Grandjean, A. (2004). *Hidratación: líquidos para la vida. Norteamérica/ ILSI de México, A.C.* <https://www.slan.org.ve/wp-content/uploads/Hidratacion-Liquidos-para-la-Vida.pdf>
- Holt-Giménez, E. (2017). El capitalismo también entra por la boca. Recuperado en [https://www.iis.unam.mx/wp-content/uploads/2020/10/Eric-Holt\\_2017.pdf](https://www.iis.unam.mx/wp-content/uploads/2020/10/Eric-Holt_2017.pdf)
- La ciencia y el hombre. Comunidades: Una Mirada. (2022). Universidad Veracruzana. México, [https://www.uv.mx/cienciauv/files/2022/01/LCYEH\\_XXXV\\_Comunidades\\_dcc.pdf](https://www.uv.mx/cienciauv/files/2022/01/LCYEH_XXXV_Comunidades_dcc.pdf)
- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. (2023) Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México. <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>
- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023, Infografía..* México. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/863927/Infografi\\_a\\_d\\_e\\_Policy\\_Brief\\_y\\_Recomendaciones\\_generales\\_16Oct23OK.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/863927/Infografi_a_d_e_Policy_Brief_y_Recomendaciones_generales_16Oct23OK.pdf)

### **Bibliografía complementaria**

- Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez, A., y Rivera Dommarco, J. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana* (First). Academia Nacional de Medicina. [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion\\_y\\_Salud/Docs/151118\\_guias\\_alimentarias.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf)
- Capitalismo y comida (2019). <https://mst.org.ar/2019/04/18/capitalismo-comida/>
- Cárdenas, A. (2021). Tortillas artesanales mazahuas y biodiversidad del maíz nativo. Reflexiones desde el ecofeminismo de la subsistencia. El Colegio de la Frontera Sur. México. Recuperado en <http://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1017/2101>
- Federación Mexicana de Diabetes . (2017). *Plato del Bien Comer.* <http://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/>
- García, F. (2020). Cambio social y agrícola en territorios campesinos. Respuestas locales al régimen neoliberal en la frontera sur de México. El Colegio de la

Frontera Sur. Recuperado en [https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/2289/1/23102\\_Documento.pdf](https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/2289/1/23102_Documento.pdf)

Instituto Mexicano del Seguro Social. *Nutrición Completa*. [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)

Kathleen Mahan, S. E.-S. (2013). *Dietoterapia de Krause*. ELSEVIER.

La verdad detrás de los anuncios de pérdida de peso. <https://consumidor.ftc.gov/articulos/la-verdad-detras-de-los-anuncios-de-perdida-de-peso-2>

Organización Mundial de la Salud . (2018). *Alimentación Sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Pérez Castro, A. B. (2014). Alba GONZÁLEZ JÁCOME, Historias varias. Un viaje en el tiempo con los agricultores mexicanos. *Anales De Antropología*, 47(2). [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(13\)71025-7](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(13)71025-7)

Procuraduría Federal del Consumidor (2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Secretaría de Gobernación. (2013) *Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la Salud Escolar*. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5324923&fecha=09/12/2013#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5324923&fecha=09/12/2013#gsc.tab=0)

Secretaría de Gobernación. (2012). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

Secretaria de Salud. (2010). *Guía de alimentos para la población mexicana*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

Secretaria de Salud. (2020). La dieta de la milpa. Modelo de alimentación Mesoamericana saludable y culturalmente pertinente. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715861/01\\_Documento\\_de\\_La\\_dieta\\_de\\_la\\_milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715861/01_Documento_de_La_dieta_de_la_milpa.pdf)

Secretaría de Educación Pública .(2009). *Guía Metodológica. Línea de trabajo. Vida Saludable*, SEP  
<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-ItAg4TmfWb-vida.pdf>

Secretaría de Salud (2006). *Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-43-SSA2-2012.*  
[https://iebem.morelos.gob.mx/sites/iebem.edu.mx/files/5\\_guia\\_reforzar\\_orientacion\\_alimentaria\\_0.pdf](https://iebem.morelos.gob.mx/sites/iebem.edu.mx/files/5_guia_reforzar_orientacion_alimentaria_0.pdf)

### **Recursos de apoyo**

Biodiversidad Mexicana.  
<https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/sistemas-productivos/milpa>

CEPAL. <https://www.cepal.org/es>

CEPAL-México. <https://www.cepal.org/es/acerca/sedes-subregionales-oficinas/cepal-mexico>

Gobierno de México. (2022). Riqueza agrícola, ganadera, forestal y pesquera en México. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/6561/>

Martínez A., Prado C., Tapia C. y Tapia, A. (2018). Una Relectura de la Fotovoz como Herramienta Metodológica para la Investigación Social Participativa desde una Perspectiva Feminista. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 41, 157-185.  
<https://redalyc.org/journal/2971/297165396007/html/#:~:text=La%20fotovoz%20es%20una%20t%C3%A9cnica.%26%20Burriss%2C%201997%2C%20p.>

Repositorio Ecosur. <https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/>

## **Unidad de aprendizaje III. Actividad física para un estilo de vida saludable**

### **Presentación**

Esta unidad de aprendizaje busca sumar a las dos unidades anteriores un factor influyente y determinante para la adquisición y/o sostenibilidad de un estilo de vida saludable, reconociendo en la actividad física múltiples beneficios que pueden contribuir a asumir conductas y a tomar decisiones conscientes e informadas que incidan positivamente en el bienestar físico, mental y social del ser humano.

Se entiende a la actividad física (Delgado y Tercedor, 2012) cómo una actividad orientada a la salud, cuya finalidad es incrementar la salud del individuo mediante la educación, promoción y práctica de actividad física, sin necesidad de provocar un aumento en los niveles de condición física. Reconociendo que existen pruebas significativas (Baranowski y cols. 1992; Saris, 1986) que concluyen que el incremento de la actividad física habitual de una persona, así cómo la condición física de la misma, están asociados a una mejora de los índices de salud.

Los contenidos han sido pensados de manera progresiva, comenzando con conceptualización terminológica, que permita al estudiantado normalista diferenciar actividad física, de ejercicio y deporte; posteriormente pueda analizar cómo se clasifica y mide la actividad física, conozca las recomendaciones internacionales sobre actividad física y reflexione a partir de estos conocimientos las políticas nacionales sobre actividad física en nuestro país; con la intención de que reconozca y comprenda que esta experiencia personal y práctica sociocultural es multidimensional, que pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales, económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud.

A partir de este análisis, se sumarán los aportes de la actividad física para la salud, partiendo de comprender la importancia del tiempo libre y el descanso para un vida saludable, pero también del reconocimiento de estos elementos cómo constructos sociales que se contraponen a la cultura de la producción, en un país dónde las condiciones económicas y laborales son complicadas, obligando a la población a trabajar más tiempo para percibir una remuneración que medianamente alcanza para subsistir y dejando poco o nada de tiempo libre, apenas algunas horas para el descanso e imposibilitando o limitando el tiempo disponible para realizar alguna actividad física, factores indispensables para un estilo de vida saludable.

## **Propósito de la unidad de aprendizaje**

Utilice los saberes para practicar y promover la actividad física con la intención de educar para un estilo de vida saludable, reconociendo los arraigos culturales y sociales de la familia, escuela y la comunidad e incorporándolos en la reconstrucción de una conciencia que permita ejercer el cuidado de sí, del otro y de la vida.

## **Contenidos**

### **Conceptualización de la actividad física**

- Diferenciación entre actividad física, ejercicio y deporte.
- Clasificación y medición de la actividad física
- Recomendaciones mundiales y políticas nacionales sobre actividad física para la salud.

### **Aportes de la actividad física para la salud**

- Importancia del tiempo libre y descanso para una vida saludable
- Efectos de la actividad física y sedentarismo en el cuerpo
- Aspectos (personales, de género y ambientales) que pueden influir sobre la práctica de actividad física

### **Promoción de la actividad física**

- Ámbitos de aplicación de la actividad física orientada a la salud
- Promoción de la actividad física desde la educación física, en la escuela, la familia y la comunidad.

## **Actividades de aprendizaje**

Se sugieren las siguientes actividades de aprendizaje, que usted podrá enriquecer de acuerdo con el contexto de vida de las y los estudiantes.

Proponga al grupo elaborar el siguiente cuadro:

<b>Conceptos</b>	<b>Tus propios saberes</b>	<b>Investigación del concepto</b>	<b>Bibliografía sugerida</b>	<b>¿QUÉ APRENDÍ?</b>
Actividad Física				
Ejercicio				
Deporte				

Este cuadro se realizará en dos momentos, en donde las y los estudiantes plasman sus saberes, para posteriormente realizar una investigación de manera libre de los conceptos, en un segundo momento revisarán la bibliografía sugerida, plasmando en el cuadro la definición de los conceptos, para luego pasar al análisis de lo aportado por los referentes bibliográficos.

Para el subtema 2, solicite al grupo hacer una búsqueda bibliográfica del Concepto equivalentes metabólicos (MET), como se emplea y las tablas que surgen de acuerdo a la actividad física, pueden usar los siguiente links: <https://segurossura.com/co/blog/saludables/como-se-mide-la-actividad-fisica/>; [https://world.physio/sites/default/files/2020-05/MeasuringPhysicalActivity\\_infographic\\_A4\\_FINAL\\_Spanish.pdf](https://world.physio/sites/default/files/2020-05/MeasuringPhysicalActivity_infographic_A4_FINAL_Spanish.pdf). Se le pedirá a los alumnos llevar a la práctica este concepto en su grupo para que establecido la apropiación del saber.

Para cerrar este tema, se formarán equipos, en donde las y los estudiantes lleven a cabo una investigación bibliográfica sobre las recomendaciones mundiales y políticas nacionales en torno a la actividad física para la salud, dividiéndolo en el plano internacional, nacional y local, para luego llevarlo a una mesa redonda, en donde discutirán la implicación de la políticas y la regulación de la misma, después de los equipos ya establecido elaborarán una infografía. Motive una discusión grupal sobre aquellos factores que pueden limitan desarrollar estilos de vida saludables.

Para el tema 2, Aportes de la actividad física para la salud, se consideran tres subtemas a abordar. El primero, importancia del tiempo libre y descanso para un vida saludable, parte de la gran necesidad de incorporar estos elementos en la vida diaria, debido a que acceder a ello permitiría estar en condiciones de

adherirse a la práctica de alguna actividad física y desde la conciencia reestructurar nuestra rutina para garantizar el descanso necesario para reponer el desgaste psicofisiológico generado por las jornadas laborales.

Todo esto, a partir del reconocimiento de las escasas condiciones y poco acceso que se tienen al tiempo libre y al descanso, en una cultura de la producción, en donde las condiciones laborales para garantizar las necesidades humanas básicas cada vez demandan más tiempo dedicado al trabajo, con condiciones laborales desiguales e injustas que poco contribuyen a un estilo de vida crítico, participativo y saludable. Problematizar está y todas las temáticas, permitirá la reflexión, la crítica, la autocrítica, pero sobre todo la toma consciente de pequeñas decisiones diarias para transformar la realidad individual y ser propositivo para contribuir a la transformación colectiva, reconociendo por supuesto, las diversas dificultades que enfrentamos para poder realizar actividad física, cuándo no hay tiempo libre y descanso, o muy poco de ambos y poder ayudar a superarlas o mejorarlas.

Para este subtema se sugieren las lecturas “Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos” de Christianne Gomes y Rodrigo Elizalde (2009) y “Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? de Sánchez, Jurado y Simões (2013); las cuáles contribuirán a comprender algunas dimensiones de las temáticas de trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad, destacando algunas de las contradicciones y desafíos verificados en nuestra sociedad, así como repensar la cuestión de la centralidad del trabajo en la sociedad actual, del papel que el ocio y el tiempo libre logra desarrollar en nuestra vida social. En la segunda lectura, tiene como intención comprender cómo la percepción individual y colectiva de estos conceptos puede potenciar o limitar el aprovechamiento del tiempo en actividades físicas que contribuyan a un estilo de vida saludable.

Consideramos que es necesario comprender los contextos en los cuales son entendidos estos conceptos, ya que no existe uniformidad frente al tema del ocio, tiempo libre, descanso y su vinculación con el trabajo, lo que es vivido de maneras distintas según las diversas culturas, estratos sociales, estilos de vida, valores y creencias que se tengan. Por lo cual, sugerimos recuperar las opiniones de los estudiantes mediante preguntas detonadoras, que generen una conversación, en donde todos los estudiantes expresen con libertad lo que perciben, sienten o hacen con el tiempo libre, la recreación, el ocio, la salud, la calidad de vida, esto facilitará conocer sus tendencias, intereses, motivaciones sobre el tema investigado, permitiéndoles a su vez formular propuestas según sus aspiraciones, creencias y estilos de vida. La información recopilada de está

actividad será la base del subtema 3 “Aspectos (culturales, personales, sociales y ambientales) que pueden influir sobre la práctica de actividad física”.

Como segunda actividad del subtema 1, se sugiere realizar una pequeña investigación grupal que recupere las percepciones y el acceso al tiempo libre y descanso de una muestra representativa, puede circunscribirse en el ámbito normalista, en las escuelas de práctica, en la familia o en la comunidad.

Cómo actividad vivencial, se sugiere implementar pequeñas activaciones físicas antes, durante y después de la clase, así como añadir asignaciones extraescolares que fomenten la actividad física fuera de la escuela, las cuales registrarán en su diario de actividad física, agregando una reflexión bastante honesta acerca del tiempo libre disponible para realizar actividad física y el tiempo dedicado al descanso.

Para el subtema 2, “Efectos de la actividad física y sedentarismo sobre la salud y beneficios y perjuicios de la práctica de la actividad física”. Se recomienda para su abordaje revisar las aportaciones de la Organización Mundial de la Salud, las lecturas “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física” de Márquez, Rodríguez y de Abajo (2006), “El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física” de Leiva, Martínez, Christi-Montero y Cols (2017) y del libro “Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física” de Delgado y Tercedor (2012), específicamente todo el Capítulo IV “Beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud”. Con este análisis, los estudiantes normalistas pueden reconocer los beneficios de la actividad física sobre la salud bio-psico-social, indagar los beneficios de adherirse a su práctica, reconocer y analizar los riesgos que tiene la falta de actividad física; y a partir de ello, reestructurar sus rutinas y mejorar la toma de decisiones cotidianas que apuesten a incorporar actividades físicas orientadas al bienestar.

Cómo actividades se proponen la plenaria, para generar el diálogo y participación del grupo acerca de lo leído y a partir de la información recuperada poder realizar una campaña de divulgación que puede incluir cápsulas informativas, carteles o infografías. Para el trabajo vivencial, se recomienda en clase realizar diferentes actividades físicas, variando la intensidad y registrar en el diario las percepciones corporales antes y después de la práctica; también es recomendable continuar con la práctica extraescolar de actividades físicas, pudiendo realizar un cuadernillo de retos diarios en diversos horarios y escenarios.

El subtema 3 incluye los aspectos personales, culturales, sociales y ambientales que pueden influir sobre la práctica de actividad física, con la intención de

romper con paradigmas que han limitado el adherirse a una práctica física y/o deportiva y por ende la adquisición de un estilo de vida saludable, para conseguir el desarrollo pleno de la persona, buscando la calidad de vida y lograr convertir esta práctica en un hábito de vida

Con este subtema se pretende identificar la diversidad de estilos de vida saludables y aquellos factores que determinan el estilo de vida de una persona y a partir de este reconocimiento poder tomar decisiones para la mejora individual y colectiva.

Para el subtema 3, se sugiere del libro “Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física” de Delgado y Tercedor (2012), específicamente en el Capítulo III, Tema 2” El estilo de vida”, que recupera los aspectos personales, sociales y ambientales que pueden influir sobre la práctica de la actividad física. A partir de la lectura el estudiante normalista realiza una foto voz, en donde a través de sus propias imágenes narran los aspectos personales, sociales y ambientales que han influido positiva o negativamente en la práctica de una actividad física. De manera grupal, realizar una breve investigación en la escuela, familia y/o comunidad acerca de cómo esos aspectos personales, sociales y ambientales influyen en la práctica de actividad física; los resultados obtenidos serán compartidos por redes sociales y/o carteles, infografías y demás.

Para el último contenido de esta unidad se le pedirá al alumno hacer una revisión bibliográfica de las diferentes estrategias de motivación que se trabajaban en educación física para la promoción de la actividad física, para luego llevarlo a una mesa redonda en donde los alumnos discutirán las estrategias de acuerdo con las 3 dimensiones (escuela, familia y comunidad).

De esta actividad el alumno deberá de crear una infografía en donde se resalta las estrategias que se pueden emplear de acuerdo con las 3 dimensiones. Para la elaboración de la infografía y la mesa redonda se sugiere revisar las siguientes bibliografías: “Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física, cuidado del cuerpo y mejora de la calidad de vida. Su abordaje en la escuela”, “Promoción de la actividad física en la escuela” y “Promoción de la actividad física a través del modelo trans-contextual de la motivación”.

## Evaluación de la unidad

Las evidencias y los criterios de evaluación de esta unidad son los siguientes:

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p>Diario de actividad física: registro que evidencie el incremento de la actividad física propia, con la intención de crear un hábito personal hacia un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>Guardianes saludables: guía y acompañamiento a algún amigo, familiar, alumno, entre otros; que requiera apoyo para incrementar su actividad física y favorecer un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene conocimientos sobre el cuidado de la salud, así como del manejo de sus emociones para mejorar los ambientes de aprendizaje de sus estudiantes.</li> <li>• Analiza la importancia de la práctica de una actividad física y cómo mejora las funciones cognitivas y propicia un mejor bienestar.</li> <li>• Reconoce la cultura física como un elemento de salud pública y de responsabilidad profesional y ética.</li> <li>• Aprende de forma consciente y autónoma, con disponibilidad corporal y orienta su comportamiento y desarrollo personal hacia un estilo de vida saludable.</li> <li>• Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa en materia de estilos de vida saludable, con base en el sustento legal vigente.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica y promueve actividades físicas, deportivas, sociales, terapéuticas, recreativas, culturales y artísticas se han universalizado en la sociedad, convirtiéndose en áreas emergentes de oportunidad laboral y emprendedurismo de la educación física.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone e impulsa en su práctica profesional docente alternativas de solución a los problemas</li> <li>• Posee la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y en general las actividades motrices, que son útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.</li> <li>• Proporciona al estudiantado, familiar, amigo, entre otros, un amplio repertorio de opciones en el campo de la motricidad para que desarrollen sus competencias motrices durante su tiempo libre.</li> <li>• Es capaz de promover proyectos a favor de la actividad física dentro y fuera de la escuela, a partir de los recursos disponibles en la comunidad y con la participación de las familias.</li> <li>• Hace de la educación física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y de construir un futuro saludable para todas y todos.</li> <li>• Gestiona con diversos actores escolares y sociales la implementación de proyectos de intervención.</li> </ul> <p><b>Saber ser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene pensamiento reflexivo, crítico, creativo, sistémico y actúa con</li> </ul>
--	--

	<p>valores y principios que hacen al bien común promoviendo en sus relaciones una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce cómo el desarrollar estilos de vida saludable, es atravesado además por factores socioculturales, económicos y políticos por la desigualdad de género y la falta de un desarrollo sustentable.</li> <li>• Tiene la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.</li> <li>• Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución a través de su participación directa.</li> </ul>
--	--

## Bibliografía

A continuación, se presenta el material bibliográfico sugerido para el abordaje de los contenidos de esta unidad, los docentes que impartan el curso podrán elegir aquellos que crean de mayor utilidad o sustituirlos por otros que consideren más apropiados o actuales.

### Bibliografía básica

- Araya, G. (2010). *Actividad física, Ejercicio y Deporte: conceptos*. Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica.  
<https://diplomadoenfisioterapiadeldeporteconvencionalyadaptad.files.wordpress.com/2017/05/actividad-fc3adsica-ejercicio-y-deporte.pdf>
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2012). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación Física*. INDE.
- Ferriz, R. González-Cutre, D. (2019). Promoción de la actividad física a través del modelo trans-contextual de la motivación. *Revista española de*

- educación física y deportes -reefd.* 427, 139-150 -  
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/download/872/729>
- Gomes, C. y Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22).  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30512211015>
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación.* 8, 44-62  
<https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14277/Estrategias.pdf?sequence=2>
- Hernando, Á. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. Recuperado en <https://www.elsevier.es/es-revista-psychosocial-intervention-362-pdf-S1132055913700036>
- Leiva, A., Martínez, M., Christi-Montero, C. y Cols (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Rev Med Chile*, 145, 458-467. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Llanos, R., Tapia, M., Vaquero, M., López, M., Sánchez, P. y Leo, F. (2023). Propuesta didáctica para fomentar la motivación y la actividad física en escolares desde el aula de Educación Física. [https://www.researchgate.net/publication/340454881\\_Estrategias\\_motivacionales\\_para\\_la\\_promocion\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_desde\\_el\\_contexto\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/340454881_Estrategias_motivacionales_para_la_promocion_de_la_actividad_fisica_en_ninos_y_adolescentes_desde_el_contexto_escolar)
- Márquez, R., Rodríguez, J. y de Abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656962003>
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/oms-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud-2010>
- Sánchez, L., Jurado, L. y Simões, M. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 1 (XXXIV), 31 – 51. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v34n1/art03.pdf>
- Uguet, S. (2014). Promoción de la actividad física en la escuela beneficios sobre la salud. *Universidad Internacional de La Rioja Facultad de Educación.*

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet-sin.pdf?sequence=1>

### **Bibliografía complementaria**

Anónimo. (2017). Actividad Física Diaria, Servicio Canario de Salud, Dirección General de Salud Pública, Servicios de Promoción de la Salud; [https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/Odabe679-beee-11e3-afe3-adc9cf9775fd/IT\\_ACTIVIDAD\\_FISICA.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/Odabe679-beee-11e3-afe3-adc9cf9775fd/IT_ACTIVIDAD_FISICA.pdf)

Arango V., E. F., Patiño V., F. A. y Díaz C., G. (2014). Factores asociados con la adherencia a la actividad física en el tiempo libre. *Revista Educación Física y Deporte*, 33 (1), 129-151.

Egea-Ronda, Ana, & del Campo-Giménez, María. (2023). Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 16(2), 106-115. Epub 18 de septiembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.160208>

García, R. Diferencias de género en la elección de estilos de vida en Argentina. Recuperado en <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/download/15053/14318/27405>

Miró, E., Cano, M., ; Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11-27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>

### **Videos**

<https://www.youtube.com/watch?v=y2xP8rLDYgA>

[https://www.youtube.com/watch?v=WRjiWYO\\_Dmg](https://www.youtube.com/watch?v=WRjiWYO_Dmg)

<https://www.youtube.com/watch?v=1-vllxNFCaAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

<https://www.youtube.com/watch?v=3vfPD-iXhP8>

### **Recursos de apoyo**

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)

<https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>

### **Sitios web**

García, H. (2022). Igualdad de género, hábitos saludables y medio ambiente, retos del deporte en 2022. Recuperado en <https://hazrevista.org/rsc/2022/02/igualdad-genero-habitos-saludables-medio-ambiente-retos-deporte-2022/>

<https://www.paho.org/es/documentos/oms-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud-2010>

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Evidencia integradora del curso

La evidencia integradora del curso es una actividad que presupone un proceso-producto de aprendizaje que, por un lado, sirve para consolidar los aprendizajes docentes pretendidos, y por otro evaluarlos y evidenciarlos en función a los propósitos formativos, capacidades y desempeño profesional esperado.

Este proyecto procura ir más allá de la promoción de la salud y del sentido preventivo, se pretende generar una cultura para la vida sana sustentable que no sólo perdure en el tiempo, sino que transforme el entorno y poder aspirar a consolidar una comunidad sana, física y emocionalmente.

Busca orientar a los ciudadanos a mejorar su estilo de vida y su alimentación por una más saludable, a través de la toma de pequeñas decisiones diarias conscientes en búsqueda de la mejor opción disponible, respetando así su economía, contexto, religión, arraigos culturales, acceso, entre otros. Reconociendo así los distintos estilos de vida y transformándolos a versiones más activas y saludables.

La Feria de la salud es entendida cómo un espacio que permite educar para la salud desde la educación física y promover estilos de vida saludable, recuperando los saberes de las tres unidades de aprendizaje y poniéndolos en juego para el bien común.

<b>Evidencia</b>	<b>Criterios de evaluación de la evidencia integradora</b>
Feria de la vida saludable	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene conocimientos sobre el cuidado de la salud, así como del manejo de sus emociones para mejorar los ambientes de aprendizaje de sus estudiantes.</li> <li>• Reconoce la cultura física como un elemento de salud pública y de responsabilidad profesional y ética.</li> <li>• Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa en materia de estilos de vida saludable, con base en el sustento legal vigente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa en materia de estilos de vida saludable, con base en el sustento legal vigente.</li> <li>• Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución a través de su participación directa.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincula los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y en general las actividades motrices, que son útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.</li> <li>• Promueve proyectos a favor de la actividad física dentro y fuera de la escuela, a partir de los recursos disponibles en la comunidad y con la participación de las familias.</li> <li>• Reconoce la cultura física como un elemento de salud pública y de responsabilidad profesional y ética.</li> <li>• Hace de la educación física un modo de combatir el sedentarismo, el sobrepeso, las adicciones, la desigualdad, la deshumanización y de construir un futuro saludable para todas y todos.</li> <li>• Gestiona con diversos actores escolares y sociales la</li> </ul>
--	--

	<p>implementación de proyectos de intervención.</p> <p><b>Saber ser y estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recupera evidencias que expliquen la complejidad para el desarrollo de estilos de vida saludable y a partir de ello genera ideas para el desarrollo de proyectos de intervención educativa con la comunidad.</li><li>• Tiene la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.</li><li>• Promueve la solidaridad y el apoyo de la comunidad hacia la escuela, tomando en cuenta los recursos, posibilidades y limitaciones del medio en que trabaja.</li></ul>
--	---

## **Perfil académico sugerido**

### **Nivel Académico**

Licenciatura: Educación Física, Actividad física, Ciencias de la salud y otras afines.

Obligatorio: Nivel de licenciatura, preferentemente maestría o doctorado en el área de conocimiento de la educación física, actividad física, nutrición o salud.

Deseable: Experiencia de investigación en el área de la actividad física, nutrición y/o educación física.

### **Experiencia docente para:**

- Conducir grupos
- Trabajo por proyectos
- Utilizar las TICCAD en los procesos de enseñanza y aprendizaje
- Retroalimentar oportunamente el aprendizaje de los estudiantes
- Experiencia profesional

## **Referencias de este programa**

Delgado, M. y Tercedor, P. (2012). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación Física*. INDE.

Devís, J y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.

Freire, Paulo (1994). *Cartas a quien pretende enseñar*, México: Siglo XXI.