



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



Actividad física y desarrollo deportivo

Guía del estudiante



Primera edición, 2022

© 2022, Samantha Josefina Bernal Gómez, Benjamín Gutiérrez Lucas,
Ricardo Alejandro Retano Pelayo y Sofía Villaseñor González.

Coordinadora: Romy Florencia Hernández Pérez

Diseñador: Armando Soltero Cruz

Fotógrafo: Benjamín Gutiérrez Lucas

D.R. © 2022, Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior

Liceo 496. Colonia Centro

44100 Guadalajara, Jalisco

ISBN:

Octubre 2022

Esta prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio físico o electrónico de este contenido.

DIRECTORIO

Dr. Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Dr. Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Mtro. Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Sistema de Educación Media Superior

Mtro. César Antonio Barba Delgadillo
Dirección General del Sistema de Educación Media Superior

Dra. María del Socorro Pérez Alcalá
Secretaría Académica del Sistema de Educación Media Superior

Mtro. Jesús Alberto Jiménez Herrera
Secretaría Administrativa del Sistema de Educación Media Superior

Lic. Romy Florencia Hernández Pérez
Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia

Índice

Introducción	6
Objetivo	7
Competencias del curso	7
Rasgos del perfil de egreso	7
Forma de trabajo	8
Rol del estudiante y asesor (a)	8
Evaluación	9
Organizador gráfico.	10
Actividad preliminar. ¿Actividad física para mí?	11
Módulo 1. Actividad física y calidad de vida	12
Estilo y calidad de vida	14
Actividad 1. Mi particular estilo de vida	14
Actividad 2. La Educación y Cultura Física en el individuo	19
Cierre de Módulo	23
Avance 1. Mis necesidades de actividad física	23
Módulo II. Los beneficios del deporte y el ejercicio	26
Deporte, actividad física y salud	28
Actividad 3. Deporte, actividad física y salud	28
Capacidades fisiológicas del cuerpo humano	32
Actividad 4. Midiendo mi capacidad física ¡La hora de probarse!	32
Cierre de Módulo.	37
Avance 2. Visualizando la meta	37

Módulo III. Mi propuesta de activación Física	39
Estrategias de calentamiento	41
Actividad 5. Ejercicios de calentamiento	41
Cierre de módulo.	44
Avance 3. Mi actividad física	44
Producto integrador. Evaluar para mejorar	46
Autoevaluación	49
Coevaluación	49
Bibliografía	50



Introducción

La Unidad de Aprendizaje Integrada (UAI) Actividad Física y Desarrollo Deportivo, incorpora temáticas que por su impacto resultan significativas para el individuo al favorecer la adopción de hábitos de beneficio físico, orientados a una existencia plena, un derecho de todos los seres humanos. En este contexto, la consideración de cuestiones que engloban a la actividad física, el estilo de vida la alimentación, la nutrición o el ejercicio físico, resultan determinantes.

Conforme a la meta de la UAI, se ha planteado un esquema de trabajo orientado a diseñar y evaluar un programa de actividad física adecuado a tu persona, necesidades e intereses. En este proceso, tu responsabilidad es elaborar productos que se integren posteriormente en un trabajo final que evidencie las habilidades logradas ¡Llevándolas a la práctica!

En el primero de los tres módulos que conforman el curso, se analiza el impacto de la actividad física en la calidad de vida del individuo. Posteriormente, se estudian los aspectos distintivos de la actividad deportiva y el ejercicio. El Módulo 3 te brinda la oportunidad de conocer los beneficios del calentamiento muscular para incluirlo en tu propuesta y finalmente, se propone y evalúa un programa de actividad física expresamente relacionado con tus características personales.

La relevancia que un programa como el señalado supone, requiere de tu participación comprometida al realizar las actividades de aprendizaje, individuales y colectivas, propuestas en la guía.

Objetivo

Evalúa la aplicación de un programa de actividad física acorde a sus necesidades e intereses, así como el contexto en el que se desenvuelve con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

Competencias del curso

Competencias Específicas

- Define metas a través de un proyecto de desarrollo físico con base en los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.
- Valora su estado de salud con base en la implementación de la actividad física en su vida diaria considerando los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.

Rasgos del perfil de egreso

Vida Sana

Adopta estilos de vida sana, asumiendo de forma consciente su bienestar físico y emocional. Mantiene una actitud proactiva en la prevención y tratamiento de enfermedades. Realiza actividades física y deportiva para mejorar o preservar su salud.



Forma de trabajo

La estrategia de aprendizaje formulada para la UAI sigue la metodología ABP, propia de nuestra modalidad, destacando la experiencia lograda a partir de actividades y tareas prácticas.

Al inicio de cada uno de los tres módulos se muestra de manera gráfica el proceso de aprendizaje planteado, el avance (producto) y la meta a alcanzar. Resulta importante que al término de las actividades de cada módulo realices un ejercicio de reflexión en donde consideres el nivel de logro de las habilidades señaladas en el gráfico, de esta manera, podrás ejercer las acciones correctivas necesarias.

Dada la brevedad temporal de la UAI, tu participación activa en la realización de las tareas y actividades programadas resulta determinante.

Rol del estudiante y asesor (a)

El asesor(a) es un facilitador(a) que contribuye al desarrollo de capacidades de los estudiantes.

Su papel es el de guiar a los alumnos a través de los diversos recursos, ampliar la información, fomentar la convivencia en el grupo y las discusiones grupales.

Instruir a los alumnos en el uso de las herramientas virtuales e incentivarlos a ser partícipes de su propio aprendizaje.



Se espera que los estudiantes se involucren con los temas, que sean capaces de utilizar razonamientos lógicos a través de las situaciones analizadas, que formen su criterio y que participen con los demás compañeros en la resolución de conflictos sociales y de las relaciones humanas.

Evaluación

La evaluación de la UAI considera tanto los productos de aprendizaje señalados en cada avance de proyecto, como las actividades de aprendizaje y el producto integrador.

Considerando la trascendencia que la coevaluación y la autoevaluación suponen en la metodología del BGAI, estas se ejercen, de manera inmediata, a partir de la detección de las áreas de oportunidad y fortalezas implícitas en las actividades realizadas, una tarea que resulta más sencilla al considerar que el objeto de estudio se relaciona directamente con tu persona.

Evaluación Global

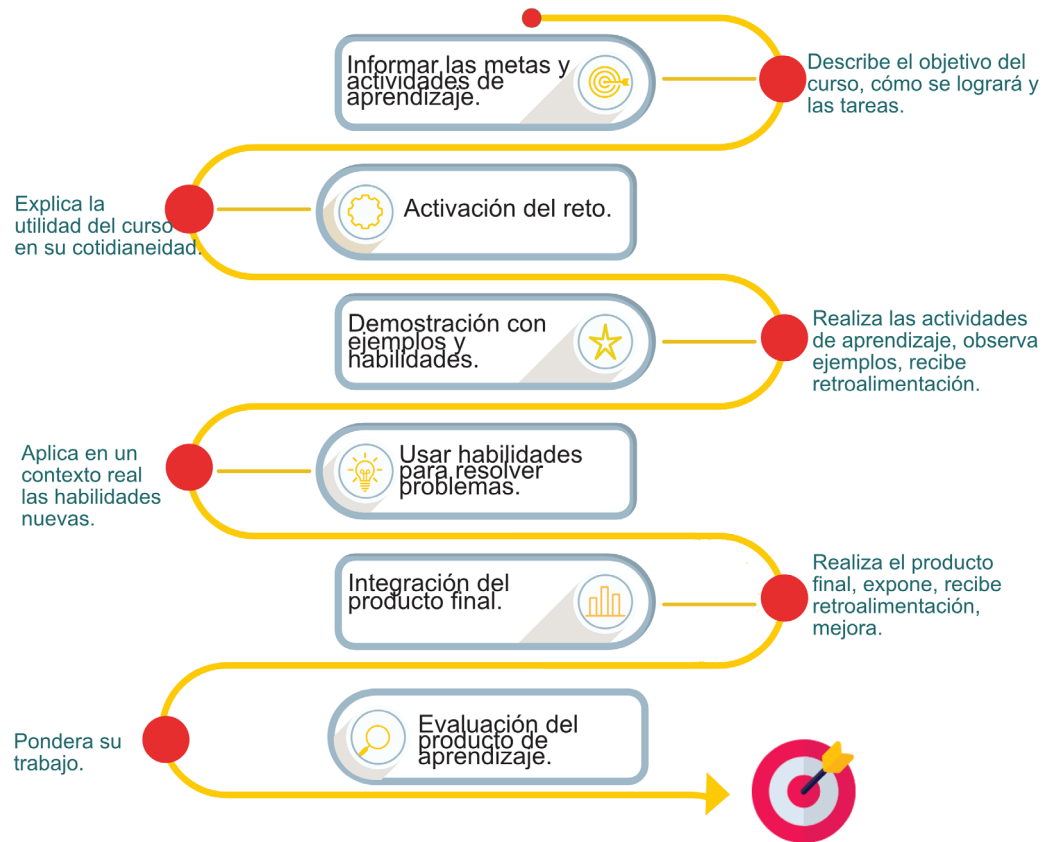
Proyecto integrador	50 puntos
Actividades de aprendizaje	30 puntos
Autoevaluación	5 puntos
Coevaluación	5 puntos
Examen transversal	10 puntos
Total	100 puntos

Evaluación del proyecto integrador

Avance 1.	10 puntos
Avance 2.	10 puntos
Avance 3.	10 puntos
Proyecto integrador	20 puntos
Total	50 puntos



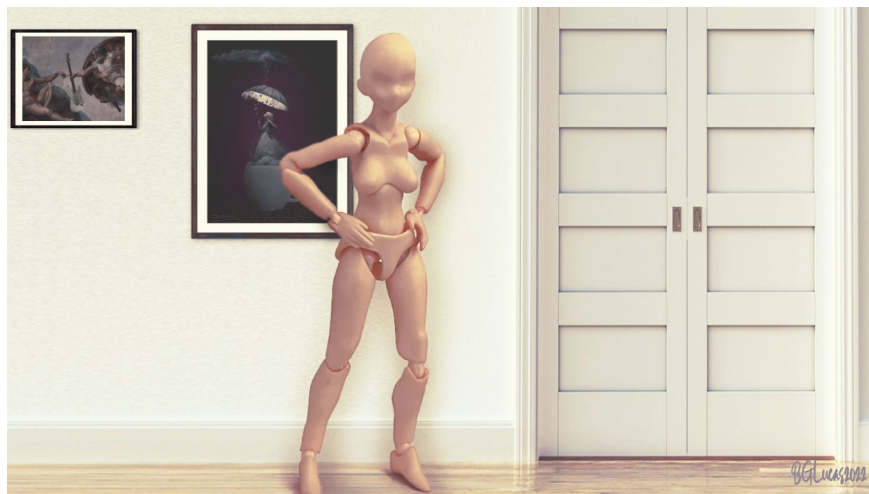
Organizador gráfico.



Actividad preliminar. ¿Actividad física para mí?

Participar en un programa de actividad física, bien sea de baja, mediana o alta densidad, va más allá de la decisión de hacerlo, sin embargo, es necesario descartar posibles problemas sanitarios y cardiovasculares iaun en personas sanas en apariencia!

El siguiente cuestionario, PAR-Q te permitirá detectar posibles problemas de manera simple y rápida.



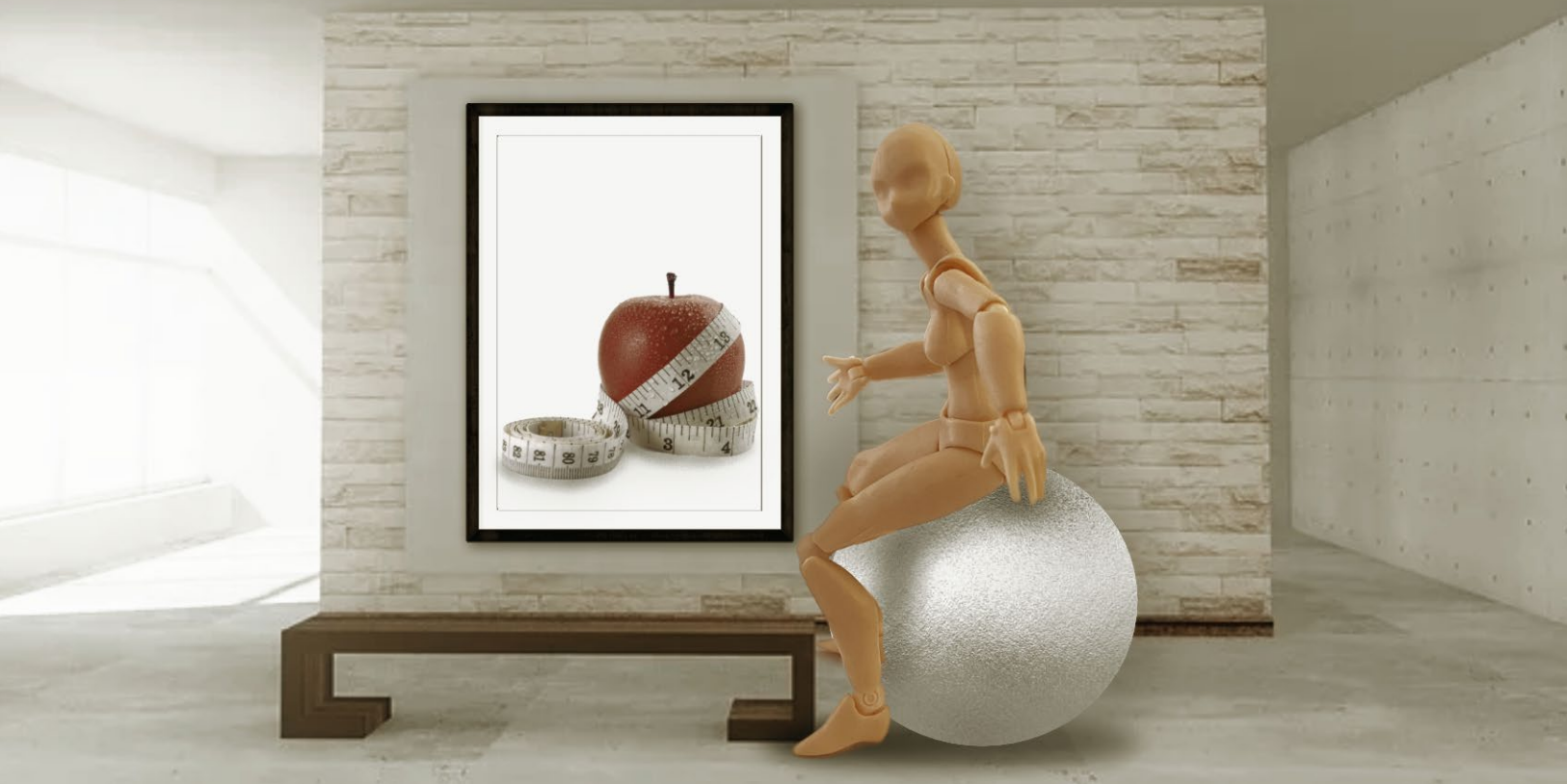
Instrucciones

1. Ingresa a la dirección web: <https://drive.google.com/file/d/1QQG6PFCUrSXBivBOGA6Jobqv6DrHQ4NR/view?usp=sharing>
2. Contesta el recurso en un documento de texto.
3. Ahora revisa la meta de la UAI y señala de manera breve, en la parte inferior del documento del cuestionario, qué esperas de esta UAI.
4. Anexa al documento lo siguiente:
 - a) La lista de actividades de aprendizaje solicitadas en la guía, indicando las fechas de entrega señaladas por el asesor.
 - b) Los requisitos solicitados en el producto final (la lista de cotejo del producto te orientará en este paso).
5. Comparte el documento en el Foro de Inicio siguiendo el hilo iniciado por tu asesor luego de que publique un comentario.

Para finalizar con la actividad es necesario ahora que participes en el Cuestionario Internacional de Actividad Física el cual es una herramienta destinada a obtener datos internacionalmente comparables relacionados con la actividad física y la salud.

Te invitamos a contestarlo en la siguiente dirección web: <https://drive.google.com/file/d/1uUtcOmIHFWyMYJDoSULJ1pfHzqTEYH9v/view> y contesta el instrumento.

Tu colaboración permitirá a la Universidad de Guadalajara obtener datos confiables sobre el tema. La participación será anónima y al responderlo nos das la autorización para actualizar nuestros datos sobre el tema.



Módulo I.

Actividad física y calidad de vida

Introducción

Una de las metas comunes entre los individuos es disfrutar de una calidad de vida óptima, un anhelo que forma parte del imaginario humano y al que, en buena parte contribuye una actividad física pertinente.

En efecto, en gran medida una actividad física regular y apropiada se refleja en el bienestar y la calidad de vida del individuo, al eliminar muchos de los factores de riesgo asociados al sedentarismo e incorporar estilos de vida saludables.

Vista la salud como una condición que permite disfrutar de la vida, y resistir los desafíos, más allá de la ausencia de enfermedad, esta se refleja en la calidad de vida, un concepto de carácter multidimensional que evidencia la forma en que las personas perciben y reaccionan a su estado de salud e incluye dominios relacionados con el funcionamiento físico, mental, emocional y social.

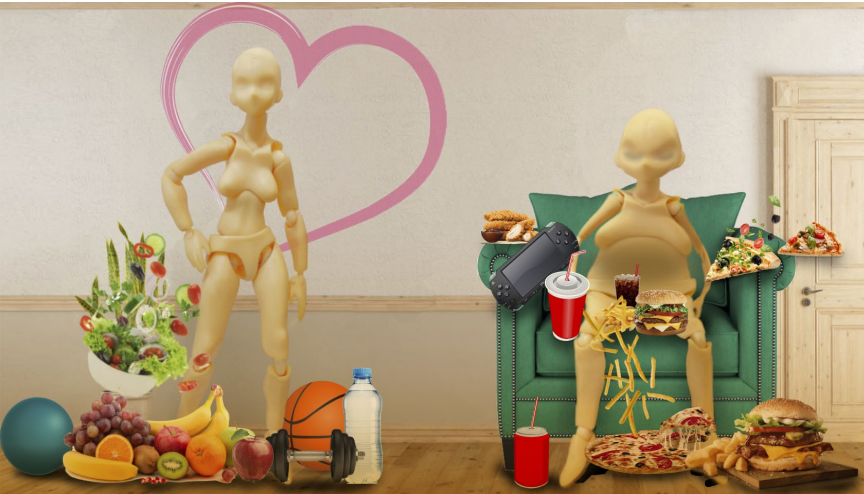
Competencias del módulo

Competencia específicas

Define metas de un proyecto de desarrollo físico con base en los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.

Contenidos

- Mi estilo y calidad de vida. Consecuencias del Sedentarismo.
- Educación, Actividad y Cultura Física como medios para el desarrollo mental, físico y social.



Estilo y calidad de vida

El ser humano es un ser biopsicosocial, confluyen en él aspectos sociales, biológicos y psicológicos que afectan su calidad de vida, o dicho con otras palabras, su estado de satisfacción general.

Al auto percibir su calidad de vida el ser humano considera aspectos individuales y colectivos, partiendo de una valoración subjetiva de sus condiciones y contexto (¿cómo percibo que vivo, conmigo mismo y con mi entorno?).

Algunos estudiosos del tema relacionan la calidad de vida con indicadores como felicidad, satisfacción y recompensa. Conocer tu particular estilo y las circunstancias y factores que te afectan, facilitará que adoptes las medidas necesarias para fortalecer o mejorar tu salud mediante el ejercicio y la adopción de buenas prácticas alimenticias.

Los recursos elegidos para esta actividad te permitirán determinar el impacto de tu particular estilo de vida en tu salud física, una consideración necesaria para establecer una estrategia apropiada para mantener dicho estilo o cambiarlo, si es necesario. Para cumplir el propósito de la actividad es necesario analizar los temas Salud, Estilos de Vida y Sedentarismo poniendo en práctica tus habilidades para el auto aprendizaje y el trabajo en equipo.

Actividad 1. Mi particular estilo de vida

Propósito

Describe el impacto de su estilo de vida.

Modalidad

Mixta

Producto

Texto Ilustrado.



Instrucciones

1. Integra triadas y examinen los siguientes recursos:
 - a. Artículo Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental, de Laura Ruiz Mitjana. Resume los aspectos destacados de esa teoría, que rompe el paradigma de la salud como un factor únicamente biológico. La lectura completa está disponible en <https://psicologiyamente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>
 - b. Presentación Estilos de Vida, Calidad de Vida, disponible en: <https://view.genial.ly/61aa55ab14914a0d99cbeab0>, te permitirá identificar tu estilo personal
 - c. Ficha de sedentarismo, disponible en la carpeta de recursos.
2. Compartan la información obtenida respondiendo a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué se entiende por modelo biopsicosocial?
 - ¿Qué estilos de vida podemos encontrar?
 - ¿Cómo afecta el sedentarismo en la salud?
3. Posteriormente, de manera individual, redacta un texto en el que señales los siguientes puntos:
 - Señala tu particular Estilo de Vida (justifica tu elección).
 - Los factores biopsicosociales que influyen en tu salud.
 - Los efectos del Sedentarismo y la necesidad, o no, de realizar cambios en tu estilo de vida.
4. Agrega algunas imágenes alusivas a tus respuestas.
5. Entrega esta actividad en el espacio reservado de la plataforma.



Criterios de evaluación

Demuestra la elección de su estilo de vida personal.	1 punto
Enlista las características del Modelo Biopsicosocial.	2 puntos
Indica la relación entre calidad de vida y estilo de vida.	1 punto
Señala las consecuencias el sedentarismo.	1 puntos
Determina los factores que le impactan en lo particular.	1 punto
Máximo Total:	6 puntos



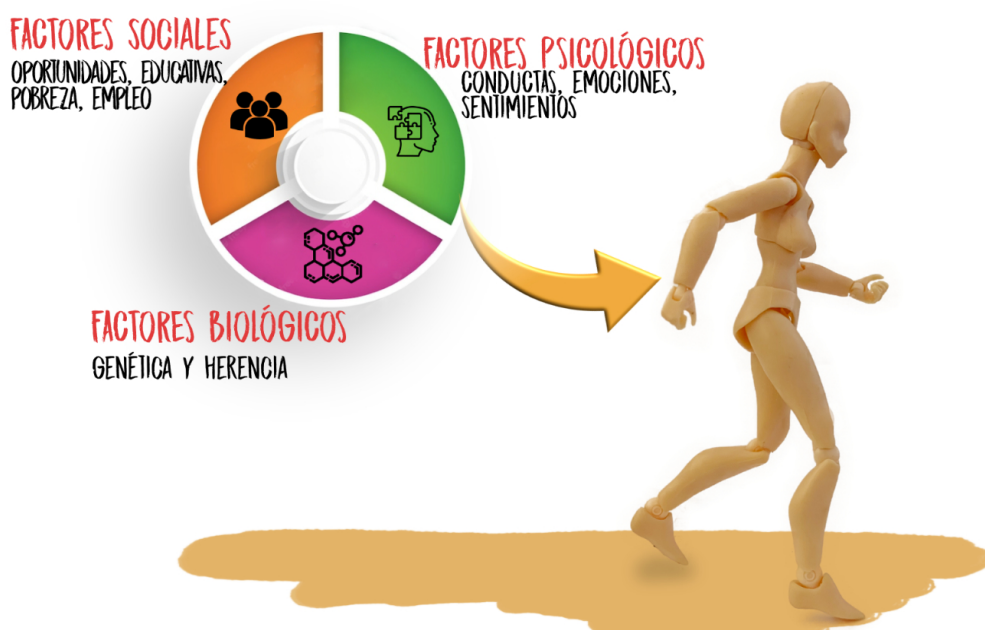
Recursos y materiales de apoyo

Lectura. Modelo Biopsicosocial y salud mental.

Paráfrasis del original: *Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental*, de Ruiz Mitjana

En 1977, George L. Engel propuso el *Modelo Biopsicosocial* para explicar los factores que influyen en el desarrollo y bienestar de una persona, en el contexto de una enfermedad, trastorno o discapacidad (Engel. 1977).

El aspecto destacado de esta teoría es la concepción de tres factores que influyen en el desarrollo y bienestar de una persona: biológicos, psicológicos y sociales. Esta idea señala que en una enfermedad, trastorno o incapacidad coexisten los tres tipos de factores mencionados (Ruiz Mitjana: 2020.)



El Modelo Biopsicosocial considera factores biológicos, psicológicos y sociales para explicar un estado de salud, enfermedad, discapacidad o trastorno. Fue propuesto por Georges Engel en *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. Science, Nex Series. Vol. 196, No. 4286. April 1977).

Anteriormente, la concepción de la salud se limitaba a la consideración de la salud como un reflejo de factores meramente biológicos.

La consideración del Modelo Biopsicosocial implica de una activa participación del individuo en la construcción de su particular bienestar. En dicho contexto, ante una enfermedad no lo hace solo el cuerpo, sino la persona en la totalidad de los factores biopsicosocial.



Ruiz Mitjana resume así los factores del modelo biopsicosocial:

1. Factores biológicos

Los factores biológicos tienen que ver con la biología de la persona, es decir, con su anatomía, su genética, la causa de la enfermedad en el caso de padecer una, la movilidad, la fisiología, etc. Son los factores que predominan en el modelo biomédico.

2. Factores psicológicos

Los factores psicológicos del modelo biopsicosocial tienen que ver con la esfera más personal de la persona, y engloban sus pensamientos, emociones, comportamientos, procesos cognitivos, estilos de afrontamiento, psicopatologías, personalidad, conducta de enfermedad...

En este grupo de factores, podríamos también incluir la vertiente más espiritual de la persona (o incluso situarla fuera de él), ya que también juega un papel clave en muchos procesos de enfermedad y en la propia salud.

3. Factores sociales

Finalmente, dentro de los factores sociales que establece a tener en cuenta el modelo biopsicosocial en el desarrollo y afrontamiento de una determinada enfermedad o condición de discapacidad, encontramos el estrés, la percepción de este último, la situación económica y laboral (por ejemplo, la situación de desempleo), la percepción de la carga diaria, ya sea familiar o laboral, etc.

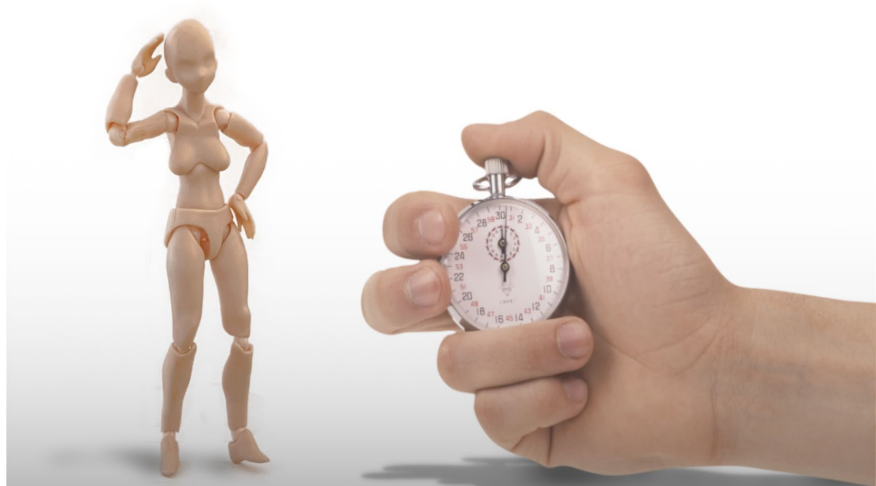
• Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

• Mitjana, L. R. (2020, febrero 7). Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental. *Psicologiymente.com*. <https://psicologiymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>. Multimedia Estilos de Vida, Calidad de Vida. Disponible en <https://view.genial.ly/61aa55ab14914a0d99cbeab0>.

Educación, Actividad y Cultura Física como medios para el desarrollo mental, físico y social

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

Hacer actividad física implica movimiento en cualquier acción, ya sea de ocio o rutina, caminar, jugar, cocinar, comer, subir y bajar escalares, actividades domésticas y muchas más! Dependiendo de su intensidad, el lugar donde se realice y la cantidad de energía que se gaste al hacerla, puede ser considerada baja, moderada o intensa. Es importante comprender que actividad física no es igual que el **ejercicio**. Aunque ambos son benéficos para la salud.



abc

GLOSARIO

El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física, empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin. Por su parte, la actividad física es cualquier clase de movimiento realizado por los músculos esqueléticos en la rutina diaria de un individuo, asociado o no a un ejercicio o deporte, que pretende un gasto de energía.



Actividad 2. La Educación y Cultura Física en el individuo

Propósito

Describe la importancia de la Educación y Cultura Física en su persona.

Modalidad

A distancia.

Producto

Reporte

Instrucciones

1. En la carpeta de recursos y revisa la Tabla Recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (2020).
2. Identifica las indicaciones de actividad física señaladas para tu grupo de edad, reflexiona, ¿realizas la que se recomienda?
3. Busca la infografía Actividad Física, sus beneficios ¿por qué es importante para el ser humano? y busca en ella la información relevante.



4. Ahora que cuentas con más información, elabora un reporte para señalar cuáles son los beneficios que supondría seguir las indicaciones de actividad física para tu edad.

Te sugerimos emplear el siguiente formato:

Edad	Actividades que suelo realizar	Coincide con las propuestas por la OMS	¿Qué puedo hacer para incluirlas en mi vida diaria?

5. Envía tu actividad al espacio correspondiente y participa luego en el Foro Salud, Actividad Física y Calidad de Vida a partir de la pregunta detonadora de tu asesor.



Criterios de evaluación

Los apartados del formato contienen datos.	1 punto
Menciona las actividades físicas que suele llevar a cabo.	4 puntos
Sugiere adecuaciones a su implementación de actividad física de acuerdo a las recomendaciones de la OMS.	1 punto
Máximo Total:	6 puntos



Recursos y materiales de apoyo

Tabla Recomendaciones diarias de actividad física

Grupo de edad	Recomendación
Menores de 1 año	<p>Varias actividades.</p> <p>No estar retenidos durante más de una hora (ejemplo, andaderas, cochecitos, entre otros).</p> <p>De 14 a 17 hrs de sueño (de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 hrs (de 4 a 11 meses de edad).</p>
1 a 2 años	<p>180 minutos diarios repartidos durante el día en diversas actividades.</p> <p>No estar retenidos durante más de una hora (ej., andaderas, cochecitos, entre otros).</p> <p>De 11 a 14 horas de sueño.</p>
3 a 4 años	<p>Al menos 180 minutos de diversas actividades, de los cuales al menos 60 minutos deberán de ser de moderada a intensa.</p> <p>De 10 a 13 horas de sueño.</p>
De 5 a 17 años	<p>60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas a lo largo de la semana. Al menos tres días a la semana.</p>
De 18 a 64 años	<p>Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.</p> <p>Actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.</p>
De 65 o más	<p>Mismas recomendaciones del grupo anterior + actividad de equilibrio funcional y entrenamiento de fuerza moderado de tres o más días en la semana.</p>

Elaboración de la Coordinación de Cultura y Educación para un Estilo de Vida Saludable del SEMS a partir de las propuestas de la Organización Mundial de la Salud en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.



ACTIVIDAD FÍSICA, SUS BENEFICIOS

Tienen más probabilidades de mantener el peso que quienes sólo utilizan métodos dietéticos.

Reducen hasta el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2, aún en grupos de alto riesgo.

Los beneficios de la actividad física sobre el sistema cardiovascular incluyen la capacidad pulmonar, lo que aumenta la habilidad del cuerpo para utilizar el oxígeno; mayor capacidad de dilatación de los vasos sanguíneos.

Fortalecen sus músculos, tendones y ligamentos, manteniendo las articulaciones sanas al densificar los huesos, algo importante en la adolescencia e infancia, reduciendo las probabilidades de sufrir osteoporosis o fracturas de cadera a edades avanzadas.

La inactividad física explica el aumento de sobrepeso y obesidad. Quiénes llevan estilos activos engordan menos con la edad que quienes permanecen inactivos.

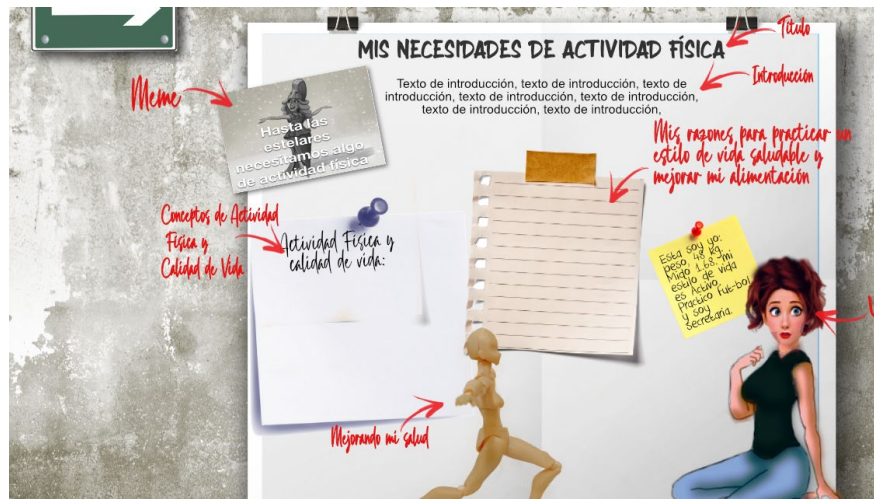
La inactividad contribuye además a la muerte prematura, el desarrollo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, trastornos óseos, cáncer de colon y mama, e incrementa la depresión.



Cierre de Módulo

Las actividades de este primer módulo te permitieron reconocer, de una manera sistemática y conforme a parámetros válidos, tus particulares necesidades de activación física. Es momento ahora de evidenciarlas en un pequeño periódico mural, bien sea impreso o digital. La imagen que abre esta actividad es un ejemplo del producto solicitado.

Dentro de este periódico mural expondrás la información que revisaste a lo largo del módulo, así como la importancia que tiene para ti la actividad física. Sigue las instrucciones y procura cotejar tu producto con los criterios de evaluación.



Avance 1. Mis necesidades de actividad física

Propósito

Describe sus necesidades particulares de actividad física.

Modalidad

Presencial

Producto

Periódico mural



Instrucciones

Para realizar el producto de manera digital es necesario que utilices una aplicación o página web en la que puedas llevar a cabo el periódico mural. Te sugerimos:

<https://es.padlet.com/>

<https://www.mural.co/>

también puedes realizarlo de forma física.

Sigue las instrucciones:

1. Inicia con el fondo de tu mural, ya sea en alguna de las apps mencionadas o en cartulina.
2. En la parte superior central escribe un título considerando el ejemplo de la imagen con que abre esta actividad.
3. **Incluye los siguientes apartados:**
 - a) **Introducción:** retoma las preguntas de la actividad preliminar y contéstalas nuevamente considerando ahora los nuevos conocimientos adquiridos y elabora con dichas respuestas un párrafo que sirva como introducción a tu producto ¡recuerda ser muy breve! (las preguntas son: ¿Cuál es la utilidad del curso para mí?, ¿Qué entiendo por calidad de vida? y ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el organismo?)
 - b) **Conceptos de actividad física y vida saludable:** en un texto de no más de 5 líneas resume actividad física y calidad de vida, señala luego la relación existente entre ambos términos a partir de un meme. Puedes utilizar mematic, una app gratuita disponible para los sistemas operativos IOS y Android.
 - c) **Beneficios de la práctica de actividad física y la adopción de una vida saludable:** en este apartado deberás incluir una descripción tuya en la que señales tu edad, estatura, peso, aficiones, actividades que realices cotidianamente, además de tu particular estilo de vida. Hazlo en forma de texto e incluye, si así lo quieres, una caricatura tuya.

¿Te atreves a incluir una imagen tuya en caricatura? Existen apps que te permiten hacerlo desde tu teléfono celular utilizando versiones gratuitas, entre ellas Toonme, disponible para Android en <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vicman.toonmeapp&referrer=apptoonmecom> o bien para IOS, en este caso el enlace de descarga es <https://apps.apple.com/us/app/toonme-cartoon-photo-editor/id1508120751>, en cualquiera de los dos casos ¡No olvides utilizar solo la versión gratuita!!

- d) **Necesidad de establecer prácticas de vida saludable:** aquí, incluye una conclusión en la que, considerando tu caso particular, señales las razones por las que debes adoptar un estilo de vida saludable, así como prácticas de actividad física apropiadas de acuerdo a tu edad. Agrega una muy breve reflexión a tu trabajo.
4. Confronta tu actividad con los criterios de evaluación y envíala en el apartado correspondiente.



Criterios de evaluación

El producto presentado adopta las características de Periódico Mural	2 puntos
Responde a las preguntas ¿Cuál es la utilidad del curso para mí? ¿Qué entiendo por calidad de vida? y ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el organismo?	2 puntos
Menciona los beneficios de adoptar un estilo de vida saludable y prácticas de actividad física apropiadas.	2 puntos
Caracteriza los términos Actividad Física y Vida Saludable.	2 puntos
Justifica la necesidad de establecer prácticas de vida saludable.	2 puntos
Total:	10 puntos



Recursos y materiales de apoyo

Recuerda que...

La tecnología puede convertirse en una gran aliada para mantener una vida sana y activa.

La app Google Fit te facilita visualizar tu actividad física desde tu celular.

Funciona considerando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alguna estudiadas en este primer módulo ¡y es gratuita!

Para sistema Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness>

Para Sistema IOS: <https://apps.apple.com/app/id1433864494>



Módulo II.

Los beneficios del deporte y el ejercicio

Introducción

Para la mayoría, el ejercicio físico y el deporte son sinónimos. Si bien es cierto que ambas actividades demandan la movilidad del cuerpo, existen diferencias notorias: la primera de ellas se realiza a manera de rutinas repetitivas y planificadas, mientras que en el deporte la movilidad implica, además, de destrezas físicas aplicables a juegos y/o competencias.

El ejercicio físico y el deporte proporcionan enormes beneficios al organismo, bajo estas consideraciones surgieron los conceptos de Educación Física y Cultura Física. No obstante, su práctica debe estar regulada, bajo condiciones adecuadas y garantizando la seguridad de quien lo practica. Las actividades del segundo de los módulos de la UAI te acercarán a los fundamentos de la práctica deportiva y el ejercicio, analizando el efecto de estos en tu persona.

Competencias del módulo

Competencia específica

Define metas a través de un proyecto de desarrollo físico con base en parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.

Contenidos

- Deporte y ejercicio
- Capacidades físicas y fisiológicas del cuerpo humano



Deporte, actividad física y salud

Como se menciona en la introducción al módulo, es posible que a lo largo de tu trayectoria escolar o vida has escuchado que tanto el deporte como la actividad física, además del ejercicio, son términos similares. La mayoría de las personas pensamos que un deporte se refiere a un ejercicio o simplemente pensamos que estos forman parte de una actividad física, aunque, si bien todos los ejemplos incluyen un desplazamiento de los

componentes corporales, esto no quiere decir que comprendan las mismas características. A partir de esta actividad lograrás identificar sus similitudes y diferencias, además de la importancia de mantenerse activos.



Actividad 3. Deporte, actividad física y salud

Propósito

Señala los beneficios potenciales de la actividad física en su persona.

Modalidad

Mixta

Producto

Mapa mental



Instrucciones

1. Busca en la carpeta de recursos del módulo la lectura correspondiente al Deporte y actividad física. La importancia de estar activo.
2. Identifica las ideas principales, así como los conceptos principales que ahí se encuentran.
3. Con la información revisada, elabora un mapa mental en el que evidencies por qué es importante realizar actividad física y cuáles son las capacidades físicas fundamentales.
4. Agrega una conclusión
5. Entrega tu producto en el espacio correspondiente y espera la retroalimentación.



Criterios de evaluación

El formato del producto corresponde a un mapa mental.	1 punto
Incluye la diferencia entre actividad física y deporte.	1 punto
Señala las capacidades físicas básicas.	1 punto
En la conclusión menciona la importancia de la actividad física en la vida diaria.	3 puntos
Máximo Total:	6 puntos



Recursos y materiales de apoyo

Lectura. Deporte y actividad física. La importancia de estar activo

Tradicionalmente la práctica deportiva y la actividad física se asumen como una acción relacionada con la salud, la prevención de enfermedades y la solución de problemas físicos o estéticos ...y aún para enmendar problemas de carácter emocional ¡lo cual es cierto!

El deporte involucrar reglas, rutinas y competencia, lo que obliga al individuo a coordinar mente y cuerpo para alcanzar un fin. Si bien es cierto que muchos empiezan a practicar deporte desde niños, en una gran mayoría de casos es posible iniciar posteriormente ¡con las debidas limitaciones! En efecto, en el artículo Ejercicio: cuándo consultar primero con el médico, escrito por el personal de Mayo Clinic, se detallan los casos en los que el ejercicio NO está recomendado.

Resulta claro que la aptitud física es diferente en cada individuo, vista esta como la habilidad para llevar a cabo las actividades diarias con vigor y atención (alertness), sin provocar fatiga y con amplia energía para disfrutar el tiempo libre y para enfrentar emergencias imprevistas. La aptitud física incluye aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia musculo-esquelética, la fuerza musculo-esquelética, la potencia musculo esquelética, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y la composición corporal.

Por su parte, la condición física representa el potencial del organismo para enfrentar retos desde un punto de vista físico. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas.

En el ámbito de la salud son tres las capacidades físicas fundamentales: la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

La resistencia aeróbica o cardiovascular es el pilar de todo programa de actividad física por las adaptaciones que produce: metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias. La fuerza y la flexibilidad son básicas para el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin olvidarnos de otras capacidades como la coordinación y el equilibrio.

Practicar algún deporte o realizar actividad física de forma regular, a lo largo de los años, produce un efecto positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida.

Como ya estudiamos, la práctica de una actividad física regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades, sin embargo, hacerlo sin supervisión puede generar consecuencias negativas para la salud.

Toma en cuenta los siguientes puntos, son recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud:

- La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor, siguiendo las indicaciones de cuidado necesarias.
- Toda actividad física cuenta.
- El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.
- Demasiado sedentarismo es malsano.
- Todas las personas se benefician al incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.



Capacidades fisiológicas del cuerpo humano

Valorar las diferentes cualidades físicas permite conocer el estado de una persona, establecer sus fortalezas y detectar sus necesidades, bien sea por cuestiones de salud o bien para establecer las rutinas necesarias para mejorar dichas cualidades. Las pruebas de capacidad física valoran cuatro capacidades específicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Para realizarlas no se requieren materiales rebuscados.

Considera que en las primeras pruebas la mayoría de la población no obtiene condiciones buenas o excelentes ¡No te preocupes! los resultados solo evalúan las condiciones físicas para ayudarte a mejorar posteriormente.



Actividad 4. Midiendo mi capacidad física ¡La hora de probarse!

Propósito

Analiza la posible aplicación de pruebas de capacidad física.

Modalidad

Presencial

Producto

Resultados individuales de pruebas físicas.



Instrucciones

Previamente a la sesión presencial es necesario que realices una investigación acerca de cuáles son las capacidades físicas básicas, así como las pruebas que se emplean para medirlas.

1. De acuerdo a las indicaciones de tu asesor integra triadas.
2. Compartan la información que investigaron sobre las capacidades básicas y sus pruebas para medirlas.
3. Sigue las instrucciones del asesor y realiza las Pruebas de Capacidad Física indicadas.

Debes tomar nota de los resultados obtenidos por ti y tus compañeros. Los necesitarás más adelante.

4. Completa el siguiente formato de registro y entrégalo en el buzón de esta actividad con base en las pruebas que hayas realizado.

No olvides compartir con tus compañeros los resultados que obtuviste.

Edad	Prueba realizada	Resultado
	Prueba de capacidad de oxígeno	
	Prueba de elasticidad	
	Prueba de flexibilidad	
	Prueba de Cooper	



Criterios de evaluación

Esta actividad no es ponderable, su realización te otorgará un puntaje ya establecido. La intención es que analices tus condiciones físicas y tomes las medidas necesarias para mejorar o mantenerte así. Recuerda que si posteriormente consideras incrementar los valores positivos debes hacerlo de manera paulatina y día a día.



Recursos y materiales de apoyo

Te presentamos en este espacio algunas imágenes que incluyen las diferentes pruebas y sus características.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROGRAMAS DE EJERCICIO.

La práctica de actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas, sin embargo, hacerlo sin supervisión u orientación puede tener consecuencias para la salud. Conoce los tipos de actividad física:

Aeróbica



Produce grandes beneficios, especialmente en el sistema cardiovascular. Se desarrolla con movimientos cíclicos moderados, en los que intervienen normalmente todos los músculos del cuerpo, como andar rápido, trotar, pedalear o nadar. Sus beneficios dependen más de la cantidad de actividad realizada que de la intensidad.

Movilidad Articular

Los ejercicios de movilidad articular deben realizarse lentamente, especialmente los del cuello y columna. Es conveniente movilizar habitualmente todas las articulaciones, como actividad propia o como parte del calentamiento previo a otra actividad.



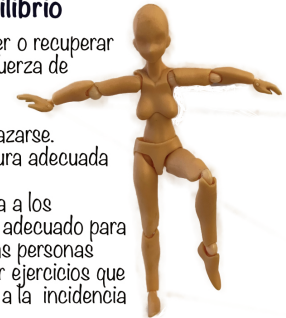
Anaeróbica



Son procesos de liberación de energía en los que no necesariamente se requiere la oxigenación, como el entrenamiento de fuerza y potencia, que mejoran la potencia, fuerza y tamaño de nuestros músculos. Incluye la realización de ejercicios de alta intensidad y corta duración durante segundos a pocos minutos.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar una posición respecto a la fuerza de gravedad. Hay dos tipos: Estático: Se mantiene una postura adecuada sin desplazarse. Dinámico: Mantiene la postura adecuada en desplazamiento. El equilibrio dinámico declina a los 35-40 años. Entrenar es adecuado para frenar dicho deterioro. En las personas mayores es obligado realizar ejercicios que mejoren el equilibrio, debido a la incidencia de las caídas en esta etapa.



Flexibilidad



Es la capacidad de realizar movimientos en toda su amplitud con las articulaciones del cuerpo para una adecuada extensibilidad muscular. La flexibilidad permite moverse de forma segura. Previene lesiones musculares y ligamentosas.

Coordinación

Es el proceso que deriva en una combinación de actividades de una cierta cantidad de músculos y ésta se produce como resultado de la organización de las redes funcionales de neuronas. Coordinación es sinónimo de destreza.



Fuerza

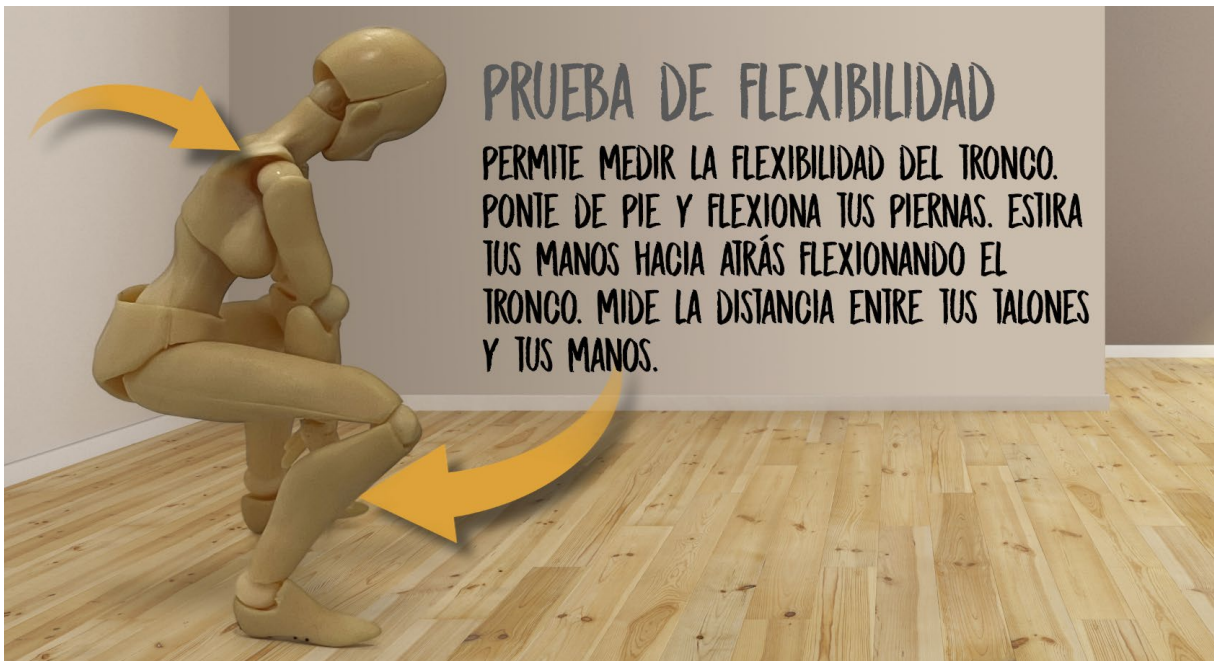


Genera tensión intramuscular. Si la tensión produce cambios en la longitud del músculo es dinámica, en caso contrario es estática o isométrica. Los ejercicios con contracciones dinámicas son los más habituales, así, el músculo se desliza normalmente en toda su amplitud de movimiento.

La condición física representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas.



PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA





PRUEBA DE CAPACIDAD DE OXÍGENO

CONSISTE EN CAMINAR UNA MILLA (1.6 KM) LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, SIN CORRER O TROTAR, MIDIENDO POSTERIORMENTE LA FRECUENCIA CARDIACA.

PRUEBA DE COOPER

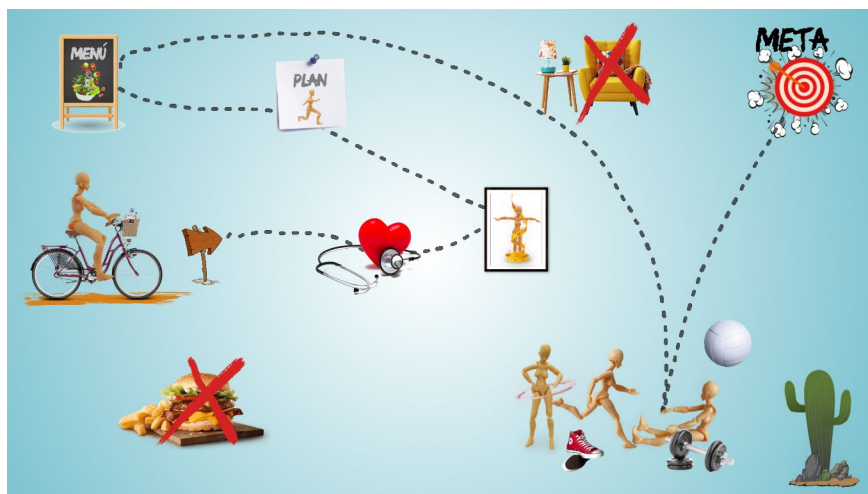
CONSISTE EN CORRER POR 12 MINUTOS CONTABILIZANDO LA DISTANCIA RECORRIDA. PERMITE MEDIR NUESTRA CAPACIDAD AERÓBICA. EXISTEN VALORES DIFERENTES PARA LA PRUEBA DE COOPER, DEPENDIENDO DE LA EDAD Y SEXO.



Cierre de Módulo.

Los resultados de las pruebas realizadas te han brindado una perspectiva de tu particular condición física y de tus necesidades específicas al respecto, es momento de plantear un programa que te permita alcanzar la meta deseada considerando los beneficios que supone ¿has pensado en esa meta?

La imagen con la que abre este tema ilustra una posible ruta para ti, en ella se muestran pasos muy concretos: medición de capacidades; determinación de la meta; elaboración de la ruta para alcanzarla; estrategias de alimentación, calentamiento y selección de los ejercicios adecuados a tu persona. Considera que la determinación de la meta es el motivante que te impulsará a lo largo de tu plan de acondicionamiento.



Avance 2. Visualizando la meta

Propósito

Construye las bases de un programa de actividad física de acuerdo a sus características fisiológicas.

Modalidad

Mixta

Producto

Planeación de la meta de activación física.

Instrucciones

- I. Ten a la mano los productos previamente realizados y responde en un documento:
 - a) ¿Cuáles capacidades puedes mejorar para incrementar tu calidad de vida?
 - b) ¿Existen motivos de salud o estéticos que te impulsan a establecer un programa de actividad física apropiado para tu persona? Si la respuesta es afirmativa explica.
 - c) Detalla la meta que te has fijado con el programa que vas a proponer.



- d) Señala la actividad física que consideras apropiada para tu meta. Justifica tu respuesta. Señala los tipos de ejercicios más apropiados para ti.
 - e) Considera los resultados obtenidos en las pruebas de capacidades físicas realizadas, ¿son coherentes con la meta a alcanzar? Justifica.
 - f) ¿Cuál es el plazo para alcanzar tus metas?
 - g) ¿Cuánto tiempo semanal dedicarás a tu propuesta?
2. Entrega tu reporte al asesor para su validación.



Criterios de evaluación

La entrega del Reporte completo, al asesor, justifica el máximo puntaje. Este analizará en lo particular el producto considerando las particularidades del estudiante.



Módulo III.

Mi propuesta de activación Física

Introducción

Una vez decididos la meta de tu propuesta de actividad física es momento de diseñarla considerando incluir ejercicios de calentamiento. Toma en cuenta que el objetivo de un programa de entrenamiento o activación física es mejorar, o fortalecer, la condición, la constitución y la naturaleza del cuerpo, siempre en beneficio de tu salud.

El acompañamiento de tu asesor a lo largo de estas dos semanas ha sido fundamental para validar tus metas. Ha utilizado su experiencia para orientarte y asegurar el éxito de tu propuesta considerando tu particular fisiología muscular, tus limitaciones y tu objetivo. Es momento de mostrar tu propuesta sin perder de vista que la meta principal debe ser mejorar el funcionamiento del sistema neuromuscular, aumentar la tensión muscular, y mejorar tus tiempos de acción y reacción. Sea cual sea la meta de tu plan valora su efectividad, tu asesor te ayudará en este punto y recuerda la actividad física no hace milagros! El éxito es resultado de la disciplina, el esfuerzo y la dedicación que imprimas a esta tarea, pero, sobre todo, hazlo para divertirte.



Competencias del módulo

Competencias específicas

- Define metas a través de un proyecto de desarrollo físico con base en los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.
- Valora su estado de salud con base en la implementación de la actividad física en su vida diaria considerando los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.

Contenidos

- Acondicionamiento físico

Estrategias de calentamiento

Una rutina necesaria antes de realizar cualquier actividad física el calentamiento, es decir, práctica de ejercicios y movimientos intensidad leve que sirven para preparar y adaptar al cuerpo lo que posteriormente será esfuerzo físico más demandante. Con esta actividad podrás identificar las características y tipos.



Actividad 5. Ejercicios de calentamiento

Propósito

Reconoce la importancia del calentamiento en la actividad física y el deporte.

Modalidad

Mixta

Producto

Cuadro de doble entrada y texto de justificación.

Instrucciones

1. Revisa la lectura Estrategias de calentamiento y busca en sitios confiables de internet la definición y sus tipos.
2. Con la información revisada, elabora un cuadro de doble entrada en el que señales los ejercicios de calentamiento que realizarás y el tiempo semanal dedicado a ello.
3. Detalla la rutina de ejercicios que llevarás a cabo y justifica tu propuesta considerando las tareas que realizaste sobre estilos de vida y los beneficios que tu propuesta traerá a tu salud.



Nota:

Asegúrate de que tu propuesta sea congruente con tu realidad.

Conserva esta tarea para su uso posterior.

Nota: Si tus condiciones no te permiten realizar actividades físicas demandantes es posible aún practicar ejercicios de movilidad articular ilo importante es mantenerse en movimiento! En el artículo ¿Qué es la movilidad articular? se detallan algunos de ellos, encuentra este recurso en la dirección web <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2421/quees-la-movilidad-articular>.

4. Entrega tu producto de acuerdo al formato solicitado por tu asesor en el buzón de la actividad.



Criterios de evaluación

Menciona los tipos de calentamiento.	3 puntos
Enlista los tipos de actividades o ejercicios que llevará a cabo en su programa.	3 puntos
Máximo Total:	6 puntos



Recursos y materiales de apoyo

Lectura. Estrategias de calentamiento

Una rutina necesaria antes de realizar cualquier actividad física es el calentamiento, es decir, la práctica de ejercicios y movimientos de intensidad leve que sirven para preparar y adaptar al cuerpo a lo que posteriormente será un esfuerzo físico más demandante.

El calentamiento se realiza tanto antes de practicar nuestra rutina de ejercicios como de manera posterior a ellos

Al realizar ejercicios de calentamiento antes de una actividad demandante se previenen lesiones dolorosas o incluso graves: torceduras, desgarramiento o esguinces. La imagen siguiente describe los ejercicios recomendados:

- **Ejercicios de movilidad articular:** Se subdividen en tres categorías, movilidad articular activa estática, movilidad articular activa asistida y movilidad articular pasiva. Los dos últimos requieren el apoyo de una persona u objeto externo. Se concentran los ejercicios en las zonas con más riesgo de sufrir lesiones: caderas, cuello, hombros, tronco, pies, tobillos y rodillas.
- **Ejercicio de calentamiento cardiovascular:** Elevan gradualmente las pulsaciones del sistema cardiovascular para realizar ejercicios de mayor intensidad.
- **Estiramiento suave:** Requieren una intensidad baja y sostenida, Preparan músculos, ligamentos y tejidos conectivos.
- **Ejercicios de baja intensidad:** Imitan los ejercicios que se realizarán en el entrenamiento formal, preparan el aparato neuromuscular.

Una vez concluido el ejercicio físico es también recomendable realizar ejercicios de calentamiento para fortalecer y reducir la intensidad de los efectos, favoreciendo su recuperación y la recuperación sanguínea, tanto en las articulaciones como los músculos.



BENEFICIOS DE CORRER

ES TAN PRÁCTICO QUE CUALQUIER PERSONA PUEDE HACERLO.
TE MANTIENE EN FORMA Y SANO.
TE PERMITE MANTENER LA LÍNEA.
AL HACERLO SE PRODUCEN ENDORFINAS.
FORTALECE EL SISTEMA ÓSEO.



Cierre de módulo.

Las actividades realizadas a lo largo del módulo te permitieron valorar tu condición física al mismo que establecidas tus necesidades de activación física, es momento de proponer el programa adecuado para satisfacer dichas necesidades.

Recuerda que el programa propuesto debe ser un modelo de actuación y comportamiento adecuado a tus particulares características físicas y debe ser avalado por un especialista como tu asesor ¿Iniciamos?



Avance 3. Mi actividad física

Propósito

Analiza la importancia de llevar a cabo un plan de activación física.

Modalidad

Mixta

Producto

Cuadro de doble entrada y texto de justificación.



Instrucciones

1. Recupera el avance 2 del producto integrador, así como la actividad 5.
2. Señala en un documento cuál es el objetivo o meta que pretendes alcanzar con un programa de activación física personal, toma en cuenta los resultados de las pruebas físicas realizadas:
 - a) Mejorar la condición física.
 - b) Flexibilidad.
 - c) Fuerza.
 - d) Potencia.
 - e) Resistencia.

- f) Equilibrio.
 - g) Agilidad.
 - h) Energía.
 - i) Tensión muscular
 - j) Otro (señala cuál)
3. Justifica de manera breve la elección.
 4. Enlista los ejercicios de calentamiento necesarios para prevenir lesiones e incrementar la calidad de tus logros.
 5. Señala ahora, los tipos de actividad física que propones para tu práctica, su frecuencia (repeticiones, en su caso) y el tiempo diario o semanal que dedicarás a realizarlos.
 6. Indica, si es posible, la frecuencia con que haces actualmente dichos tipos de actividad y el porcentaje aproximado de incremento.
 7. Entrega tu propuesta al asesor, a través del buzón de esta actividad, y considera en su caso, las indicaciones de mejora antes de realizar la última actividad del curso.



Criterios de evaluación

Menciona la meta u objetivo de llevar a cabo un programa de activación física.	2 puntos
Justifica la importancia de incorporar el programa en su vida diaria.	3 puntos
Señala los ejercicios de calentamiento que pretende incluir en su programa.	2 puntos
Incluye el tipo de actividades su frecuencia y duración.	3 puntos
Máximo Total:	10 puntos



Producto integrador. Evaluar para mejorar

Evaluar -bien sea una acción, una cosa o un producto- permite realizar las tareas de mejora necesarias para lograr la excelencia. Tal es el caso de tu propuesta de actividad física, el producto que integraste luego de estas dos semanas.

Evaluar tu propuesta y su pertinencia te brindará la posibilidad de alcanzar mejores resultados cuando la lledes a la práctica, logros que se reflejarán en una mejora en tu calidad de vida.

Propósito

Evalúa la aplicación de un programa de activación física inteligente

Modalidad

Presencial

Producto

Producto integrador.



Instrucciones

Para lograr evaluar tu propuesta de programa dividiremos en dos esta actividad:

Primera parte: Diseño del programa de activación física

1. Recupera las actividades que has llevado a cabo.
2. Identifica las características de la actividad física y su importancia para el estilo de vida.
3. Lee nuevamente la meta que estableciste en el avance 3 y con base en esta, completa el siguiente esquema que representará tu programa de activación física personalizado:

Programa de activación física personalizado			
Nombre:			
Edad:	Peso:	Estatura:	
Meta:			
Programación de actividades			
Tipo de actividad	Capacidad física trabajada	Duración	Frecuencia
Algunas recomendaciones alimenticias:			



Segunda parte: Evaluación de la propuesta

1. Integra binas siguiendo las indicaciones de tu asesor.
2. Considera los ítems siguientes y señala si tu propuesta los contiene o no.
3. Una vez que terminen de evaluar su propuesta compártanla con el grupo dentro de la sesión presencial

No.	Ítem	Sí	No
1	Tu propuesta indica tu edad (1 punto).		
2	Mencionas el objetivo (s) de tu plan de actividad física (2 puntos).		
3	En la propuesta se detalla el tiempo que le dedicarás en términos de horas y días a la semana (1 punto).		
4	Se detallan los ejercicios de calentamiento previos y posteriores a la actividad física propuesta (1 punto).		
5	Mencionas series, en su caso, y tiempos de descanso (2 puntos).		
6	Sugieres recomendaciones de alimentación (1 punto).		
7	Presentas tu propuesta mencionando la importancia del deporte y la actividad física para la salud y el bienestar (2 puntos).		
8	Presentas tu propuesta con portada, índice y datos generales.		

Criterios de evaluación

Incluye el total de puntos obtenidos en la lista de cotejo.

Autoevaluación

Has llegado al final de la UAI. Es importante que descubras cuál ha sido, hasta ahora, el logro que has tenido de las competencias específicas del curso. Responde al siguiente instrumento y espera la retroalimentación de tu asesor. Marca con una (X) el nivel que consideras has logrado en cada una de las competencias del curso ahora que ha concluido. Escribe, en el espacio de observaciones, la razón por la cual consideras que te encuentras en ese nivel.

COMPETENCIA	LOGRADO(3)	EN PROCESO(2)	NO LOGRADO(1)	OBSERVACIONES
Define metas a través de un proyecto de desarrollo físico con base en los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.				
Valora su estado de salud con base en la implementación de la actividad física en su vida diaria considerando los parámetros antropométricos para mejorar y mantener su salud integral.				

Coevaluación

Instrucciones: anota el nombre de los integrantes de tu equipo en la columna que le corresponde. Con base en el desempeño de cada una de las personas de tu equipo, decide qué calificación le darías a cada uno de ellos. Considera que el puntaje más alto es de 10 puntos y el más bajo es de 0 para cada criterio.



Bibliografía

10 Ejercicios de movilidad articular. (s/f). Naradigital.es. Recuperado el 29 de septiembre de 2022, de <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2421/quees-la-movilidad->

Mitjana, L. R. (2020, febrero 7). Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental. Psicologiamente.com. <https://psicologiamente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

Office of Disease Prevention and Health Promotion [ODPHP]. (2018, noviembre 13). Muévete a tu Manera: Consejos para motivarte. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zr6Vlf2kxFs>

Teorías del origen de la vida. (s/f). Genial.ly. Recuperado el 29 de septiembre de 2022, de <https://view.genial.ly/61aa55ab14914a0d99cbeab0>

(S/f). Who.int. Recuperado el 29 de septiembre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior
Secretaría Académica

Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia
Guadalajara, Jalisco. México

Esta obra se terminó de editar en octubre de 2022