



BACHILLERATO TECNOLÓGICO EN TURISMO Programa de Estudio

I. Identificación del curso:

Escuela que lo imparte	<i>Escuela Preparatoria Regional de Chapala Escuela Preparatoria Regional de Tequila Escuela Vocacional</i>
Nombre del Módulo de Aprendizaje	<i>Actividad Física y Salud en el Trabajo</i>

Departamento	Academia	Tipo de módulo
<i>Ciencias Naturales y de la Salud</i>	<i>Educación Física y Deporte</i>	<i>Curso-taller</i>

Ciclo en que se ubica	Fecha de elaboración
<i>Primero</i>	<i>30 de julio de 2013</i>

Clave	Horas teoría	Horas práctica	Total de horas	Créditos
	<i>19</i>	<i>57</i>	<i>76</i>	<i>7</i>

Área de formación	<i>Básica Común</i>
--------------------------	---------------------

II. Presentación:

Ante el deterioro actual en la salud de la población, surge la importancia de diseñar e implementar programas destinados a potenciar la adquisición de hábitos de vida activa, frente al hecho de que la práctica regular de ejercicio físico está asociada con numerosos beneficios en la salud física y mental de las personas.

El ejercicio físico tiene un importante papel en la prevención de algunas de las enfermedades que lideran el listado de los principales motivos de absentismo laboral por enfermedad, como los trastornos musculo esqueléticos, la depresión y la enfermedad cardiovascular.

El trabajador que realiza ejercicio de manera regular tiene una mejor imagen de sí mismo, mejora su autoestima y confianza; se siente mejor y está más motivado para alcanzar sus objetivos.

Al disfrutar de una mejor salud laboral, se reduce el tiempo de periodos por bajas laborales, así mismo está en condiciones óptimas de aportar lo mejor de él en su puesto de trabajo.

El presente módulo va orientado para que el alumno obtenga los conocimientos básicos que le sirvan de guía para implementar en el ámbito laboral turístico y la vida cotidiana la práctica de actividad física y el ejercicio como una prioridad para producir mejoras en la calidad de vida de él y sus colaboradores y, por consecuencia en su productividad y nivel de satisfacción, obteniendo el equilibrio entre vida personal y laboral.



III. Competencias:

Disciplinares	<p>Ciencias Experimentales</p> <p>6. Valora las preconcepciones personales o comunes sobre diversos fenómenos naturales a partir de evidencias científicas.</p> <p>12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.</p>
Genéricas	<p>Se auto determina y cuida de sí</p> <p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>Atributos:</p> <p>1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.</p> <p>1.3. Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.</p>

IV. Propósito:

Aplica estrategias orientadas a la conservación de su salud y la de sus colaboradores, buscando la reducción de las bajas por enfermedad al fomentar la actividad física a través de rutinas de ejercicios que se lleven a cabo dentro y fuera de las áreas y horarios laborales en el ámbito del turismo, para lograr un individuo sano, un trabajador activo y una empresa más competitiva.

V. Selección de estrategias de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de competencias:

Estrategia de enseñanza aprendizaje para el Módulo	Estrategia de enseñanza aprendizaje para la actividad integradora
<p>a. Aprendizaje Basado en Problemas</p> <p>b. Estudio de casos</p> <p>c. Aprendizaje Orientado a Proyectos</p>	<p>a. Aprendizaje Basado en Problemas</p> <p>b. Estudio de Casos</p> <p>c. Aprendizaje Orientado a Proyectos</p>
<p>Descripción de la actividad integradora:</p>	<p>Diseña un programa de ejercicio físico, para mejorar las condiciones de salud de las personas y la propia en el medio ambiente laboral y la vida cotidiana.</p>

VI. Actividades de aprendizaje:

a. Unidades temáticas
<p>I. El cuerpo humano saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • El certificado médico y mi estado de salud. • Acciones básicas y servicios de emergencia. • Calentamiento efectivo. • Constantes fisiológicas. • Mis capacidades físicas. • Anatomía básica. • Aspectos básicos de nutrición.



- Hidratación adecuada.

II. La actividad física y la salud

- Conceptos generales sobre Actividad física y salud.
- Panorama de la salud y salud laboral en México y el mundo.
- Recomendaciones generales para la práctica de actividad física o ejercicio.
- Prevención y atención de situaciones de emergencia durante la actividad física o ejercicio.
- Beneficios de la práctica de actividad física o ejercicio regular.
- Alternativas de actividad física o ejercicio en la vida cotidiana y en el trabajo.

III. Programas de ejercicio físico laboral

- Tipos de programas:
- Individuales.
- Grupales.
- Clasificación de ejercicios:
- Aeróbicos.
- Anaeróbicos.
- Consideraciones en la planeación y ejecución de un programa de ejercicio físico en la vida cotidiana y/o laboral.
- Perfil del individuo.
- Espacios disponibles y actividad laboral.
- Elección de ejercicio y objetivo deseado.
- Programa de ejercicio en la vida cotidiana y/o laboral enfocado al turismo.

b. Funciones de aprendizaje

Actividades de la Unidad I	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce su estado de salud mediante un exámen médico con un profesional.• Distingue los servicios de salud y emergencia de su comunidad.• Aplica batería de pruebas y mide sus capacidades físicas.• Identifica las constantes fisiológicas, mide las suyas y de sus compañeros.• Describe los aspectos básicos para iniciar el ejercicio y mantener su cuerpo sano.
Actividades de la Unidad II	<ul style="list-style-type: none">• Distingue conceptos generales relacionados con la actividad física.• Discute el panorama de la salud y salud laboral en México y el mundo.• Clasifica las recomendaciones generales para la práctica de actividad física y/o ejercicios y los beneficios que aporta su ejecución.• Valora la atención y prevención inmediata de situaciones de emergencia durante el ejercicio.• Contrasta actividades alternativas de ejercicio que supone acordes a diferentes espacios laborales.
Actividades de la Unidad III	<ul style="list-style-type: none">• Clasifica los tipos de programas de ejercicio físico de acuerdo al tipo y cantidad de personas que lo realizan.• Distingue la variedad de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos, realizando una selección pertinente para incluirlos en un programa de actividad física al aire libre y/o bajo techo.• Prepara un programa de ejercicio en la vida cotidiana y/o laboral.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none">• Practica una rutina de actividad física integrando gradualmente las acciones básicas aprendidas para mejorar su estado de salud.



	<ul style="list-style-type: none">• Aplica alternativas prácticas de actividad física o ejercicio en clase, su vida cotidiana y un espacio laboral a que tenga acceso.• Aplica un programa de ejercicio en la vida cotidiana y/o laboral de un individuo seleccionado en una situación real.
--	---

c. Sub-funciones específicas de aprendizaje

Sub-funciones de las actividades de la Unidad I	<p>Docente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Establece las reglas de trabajo. Solicita que se realicen un examen médico certificado. Hace un seguimiento. Comprueba que realizan la actividad.• Elabora una situación problema: ¿A qué lugar remites a un compañero que presenta una emergencia física y de qué manera lo trasladas? Organiza la presentación de las soluciones y comprueba que se dé solución al problema.• Establece las reglas de trabajo. Comprueba que realicen las pruebas y sean medidas.• Establece las reglas y forma grupos de trabajo. Comprueba que realizan la actividad. Evalúa el progreso del grupo en intervalos regulares de tiempo.• Establece reglas y forma grupos de trabajo. Elabora una lista de temas a estudiar. Comprueba la adecuación de los temas. Organiza las exposiciones de los diferentes grupos y modera la discusión. <p>Alumno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Escucha las instrucciones del profesor. Identifica la importancia de realizar el examen médico. Se realiza el examen médico. Lo presenta al profesor.• Lee y analiza la situación problema. Recopila información acerca de este y plantea resultados.• Escucha las instrucciones del profesor. Realiza las pruebas, tiene autocontrol sobre su propio trabajo y recopila sus resultados.• Escucha las instrucciones del profesor, identifica las constantes, realiza la medición y analiza los resultados.• Toma nota de las instrucciones del profesor. Lee e identifica los objetivos de aprendizaje, recopila información y realiza una exposición.
Sub-funciones de las actividades de la Unidad II	<p>Docente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elabora una lista de conceptos para estudiar. Pregunta y discuten las respuestas.• Selecciona la situación de un problema ¿Cómo es la salud actual de la población? Organiza y modera la discusión.• Elabora una lista de recomendaciones y comprueba que las adecuen al tema.• Presenta una situación problema ¿Qué acciones ejecutas cuando una persona se lesiona y cómo se habría prevenido?• Introduce una situación problema y determina el tiempo para su resolución. <p>Alumno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lee, analiza e identifica los conceptos de estudio.• Lee, analiza y discute la información.



	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica el objetivo, elabora un esquema de trabajo y analiza la información. • Plantea resultados y examina su capacidad para responder al problema. • Se aproxima a la solución del problema elaborando hipótesis de trabajo y desarrolla procesos de retroalimentación que le llevan a considerar nuevas hipótesis.
Sub-funciones de las actividades de la Unidad III	<p>Docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta una lista de temas a estudiar y establece reglas de trabajo. • Plantea un espacio imaginario de trabajo, forma grupos de trabajo y organiza las exposiciones. • Presenta una situación real a partir de la cual se planeará un programa de ejercicio. Establece reglas y equipos de trabajo. Evalúa el progreso del grupo en diferentes momentos. <p>Alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma nota de los temas, escucha las instrucciones e identifica los objetivos de aprendizaje. • Analiza la situación, elabora un esquema de trabajo y plantea resultados. • Forma hipótesis, plantea resultados y desarrolla procesos de retroalimentación.
Actividad integradora	<p>Docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprueba la adecuación del aprendizaje y evalúa el progreso en diferentes momentos por medio del registro individual de una rutina física que realiza el alumno. • Selecciona situaciones dentro clase, la vida cotidiana y un espacio laboral con acceso. • Establece reglas y forma equipos de trabajo. Hace seguimiento del trabajo. • Selecciona situación problema, establece reglas de trabajo y comprueba competencias que desarrollan los alumnos. <p>Alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla proceso de retroalimentación por medio de la práctica de una rutina física que plasma en un registro individual. • Escucha las reglas, analiza el escenario, elabora esquema de trabajo y plantea resultados. • Escucha instrucciones, plantea resultados examinando su capacidad para responder al problema.

d. Elementos de competencia	
Elementos de competencia de las actividades de la Unidad I	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado médico, en el que desarrolla habilidades de comunicación al presentar información y resuelve problemas. • Directorio de servicios de salud de su comunidad, en donde desarrolla habilidades de comunicación al presentar información. Toma decisiones y resuelve problemas. • Registro de resultados de la batería de pruebas, en el que desarrolla la tolerancia en el trabajo en equipo y la precisión al anotar sus alcances en la prueba. • Registro de mediciones de constantes fisiológicas, en donde desarrolla habilidades de trabajo en equipo, meticulosidad y precisión en la



	<p>inscripción de resultados.</p> <ul style="list-style-type: none">Exposición de temas frente a su grupo, en donde desarrolla el trabajo en equipo y la comunicación a través de la presentación de información y discusión de la misma.
Elementos de competencia de las actividades de la Unidad II	<ul style="list-style-type: none">Mapa conceptual, mediante el cual desarrolla la comunicación al presentar la información.Lista de resultados cuantitativos y cualitativos. Desarrolla la comunicación al argumentar y presentar información.Lista de recomendaciones. Desarrolla la comunicación al presentar la información, con precisión.Da solución detallada por escrito al problema, desarrolla la toma de decisiones y la resolución a problemas.Lista de alternativas de ejercicio en una situación laboral presentada por el profesor. Argumenta y presenta la información.
Elementos de competencia de las actividades de la Unidad III	<ul style="list-style-type: none">Cuadro con columnas de la clasificación solicitada. Se comunica presentando la información con meticulosidad y precisión.Listado de ejercicios seleccionados de acuerdo a la situación. Toma decisiones y trabaja en equipo con tolerancia.Programa de ejercicio por escrito. Trabaja en equipo, toma decisiones y resuelve problemas.
Actividad integradora	<ul style="list-style-type: none">Formato de registro individual por semana de actividad física, en que desarrolla la toma de decisiones sobre su salud, precisión en el registro de sus resultados y revisión de sus acciones.Aplica alternativas de ejercicio de manera práctica en un escenario que se le designa. Desarrolla el trabajo en equipo y la resolución de problemas.Aplicación en un escenario real del programa de ejercicio. Trabaja en equipo, toma decisiones y resuelve problemas.

VII. Criterios de desempeño:

El alumno es competente cuando: <ul style="list-style-type: none">Reconoce la importancia de la práctica de actividad física o ejercicio en su salud, planea, organiza y aplica con seguridad, eficiencia y eficacia un programa de ejercicio físico a un individuo, así mismo en la vida cotidiana o laboral que le permita mejorar y conservar la salud.

VIII. Indicadores de logro de las competencias:

Conceptuales	<ul style="list-style-type: none">Distingue el lenguaje básico en la actividad física.Reconoce las características anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano.Describe las diferencias entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
Procedimentales	<ul style="list-style-type: none">Explica las fases para realizar una rutina de actividad física.Practica la medición de sus constantes fisiológicas y capacidades físicas que le permiten conocer su estado actual y compararlo con los parámetros normales de salud.Selecciona y aplica un programa de ejercicio en el ámbito laboral de acuerdo a las necesidades generales de un individuo.
Actitudinales	<ul style="list-style-type: none">Valora la importancia de mantenerse saludable para añadir años de vida y calidad de vida a esos años.



IX. Nivel de logro de las competencias

<i>El nivel de logro de las competencias del programa se clasificará de la siguiente forma:</i>		
O	ÓPTIMO	91-100
A	AVANZADO	81-90
S	SUFICIENTE	71-80
B	BÁSICO	60-70
I	INSUFICIENTE	0-59

Dicha escala describe los valores cualitativos del logro de competencias y sus rangos cuantitativos, organizados por nivel de prioridad con base en la semaforización propuesta por el COPEEMS; donde el color rojo delimita a los estudiantes que no han desarrollado la competencia (insuficiente), amarillo para aquellos que su adquisición se encuentra en vías de desarrollo (básico, suficiente), así como el verde para aquellos que ya la han desarrollado (avanzado y óptimo).

X. Evaluación del aprendizaje:

Tipo de evaluación según el agente	Finalidad y momento de la evaluación
a. Autoevaluación	a. Diagnóstica
b. Co-evaluación	b. Formativa
c. Hetero evaluación	c. Sumativa

XI. Parámetros de evaluación:

Porcentajes de la calificación: Distribución según los indicadores de desempeño	(25) % Conceptuales (50) % Procedimentales (25) % Actitudinales
Logro de los EC (Estándares de Competencia)	No aplica

XII. Instrumentos de evaluación:

a) Debate
b) Presentación
c) Examen oral
d) Examen escrito
e) Proyecto
f) Solución de problema
g) Ensayo
h) Reporte, crítica o artículo



- i) Estudio de casos
- j) Portafolio**
- k) Diario
- l) Rúbrica**
- m) Lista de cotejo

XIII. Acreditación:

Las requeridas por la normatividad “Reglamento general de evaluación y promoción de alumnos de la Universidad de Guadalajara”.

Artículo 5. “El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60”.

Artículo 20. “Para que el alumno tenga derecho el registro del resultado final de la evaluación en el período ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
- II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso”.

Artículo 27. “Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
- II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
- III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso”.

XIV. Bibliografía:

Básica

- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2011). Guía de actividad física laboral. México: Conade.
- Jiménez, A. (2011), *Entrenamiento personal, Bases fundamentos y aplicaciones*. España: Editorial INDE
- Mora, R. (2010). *Fisiología del deporte y el ejercicio, Prácticas de campo y laboratorio*. España: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Walker, B. (2010). *Anatomía & estiramientos*. España: Editorial Paidotribo.

Complementaria

- Earle, R. (2008). *Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal*. España: Editorial Paidotribo.
- Organización Mundial de la Salud (2008). Una guía de enfoques basados en la población para incrementar los niveles de actividad física. Suiza: Ediciones de la OMS.



XV. Materiales y recursos educativos necesarios para su desarrollo:

- Cronómetro, termómetro, estetoscopio, pulsómetro, cinta métrica y cinta adhesiva.
- Silbato, diversos materiales deportivos (cuerdas, conos, platos, pelotas y aros).
- Reproductor de música (IPOD) y bocinas.
- Reproductor de Discos (DVD), Lap top, pantalla y cañón.

XVI. Infraestructura necesaria para su desarrollo:

- Aula de usos múltiples.
- Instalaciones deportivas.
- Áreas laborales específicas del trabajador del ámbito turístico. (En hoteles, museos y lugares de recreación).

XVII. Vinculación con otros módulos de aprendizaje:

- English Customer Service
- Eventos y grupos
- Habilidad numérica y gráfica
- Ética aplicada al campo laboral
- Software Administrativo
- Recepción de huéspedes
- Áreas de servicio al huésped

XVIII. Glosario de términos:

- **Actividad física:** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- **Capacidades físicas:** Son factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.
- **Calentamiento efectivo:** Conjunto de actividades realizados en la parte inicial de una sesión, de forma que el organismo pase de un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado, y prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favorece el rendimiento y evita posibles lesiones, disponiendo así de la máxima energía para un total aprovechamiento y disfrute de la actividad.
- **Constantes fisiológicas:** Son parámetros que muestran las manifestaciones externas de las funciones vitales del organismo humano, susceptibles de ser percibidos con facilidad por los sentidos del examinador o con la ayuda de instrumentos sencillos.
- **Condición física:** Conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico.
- **Ejercicio Aeróbico:** Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.
- **Ejercicio Anaeróbico:** Son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno.
- **Ejercicio físico:** Es el conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de



- mejorar la condición física y adquirir resistencia, flexibilidad, fuerza, etc.
- **Sedentarismo:** Actitud de una persona en su oficio o modo de vida con poca agitación o movimiento.

XIX. Perfil del docente:

- **Experiencia académica en el desarrollo de estrategias de aprendizaje y evaluación en:** los contenidos para el cuidado de su área de trabajo y la repercusión en su salud.
- **Formación profesional en disciplinas afines al módulo de aprendizaje, preferentemente en:** Cultura física y Deporte, Técnico en deportes y recreación, en medicina deportiva.

Nombre de los participantes en su elaboración	<ul style="list-style-type: none">• Ernestina Solórzano Benavides• José Alejandro Lorenzo Carrera• Justo López Villa• Maribel Ortega Pérez• Martha Ruth Rivas Guzmán
--	--

Fecha última actualización	
-----------------------------------	--