

## PLAN DIARIO IDC

Fecha: 26 de marzo 2026

Curso: HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios

Sección: 82095

Días: TR

Profesor: Edgar Lopategui Corsino

I. **Unidad: 3:** Fundamentos para la Prescripción de Ejercicio y Guías de Actividades Físicas

II. **Lección: 3.2:** Guías de Actividades Físicas

A. **Subtema:** *Intervenciones de Actividades Físicas en la Vida Diaria y Ocupacional:* Prevalencia y la Problemática de la Inactividad Física y el Comportamiento Sedentario

### III. Objetivos

- A. **Contrastar** los Términos Básicos Asociados con el Movimiento Humano:
  - 1. **Relacionar** los conceptos movimiento humano, ejercicio, actividad física y vida activa, efectivamente.
- B. **Discriminar** entre las dos (2) Guías de Actividad Física
  - 1. **Identificar** las directrices de actividad física local y a nivel global para adultos, correctamente.
- C. **Aplicar** las Recomendaciones de Actividades Físicas:
  - 1. **Dosificar** aquellos tipos de actividades físicas, su duración, frecuencia e intensidad en acorde a los grupos de edades y los tipos de poblaciones, con precisión.

### IV. Conceptos Claves

1. Movimiento humano
2. Actividad física
3. Ejercicio
4. Ejercicio verde
5. Vida activa
6. Aptitud física
7. Energía
8. Expendio energético (EE)
9. Expendio energético total (EET)
10. Equivalente metabólico (ME)T
11. Inactividad física
12. Comportamiento sedentario
13. Intensidad
14. Intensidad moderada
15. Intensidad vigorosa
16. Ejercicio verde
17. Salud pública

18. Modelo ecológico de la salud pública
19. Comportamiento sedentario
20. Ambiente construido
21. Transportación activa
22. Movilidad urbana
23. Acceso mejorado
24. Comportamiento peatonal
25. Movimiento peatonal

## V. Actividades Pedagógicas (Procedimiento)

### A. Inicio (Inducción al Aprendizaje)

#### 1. **Actividad de exploración/descubrimiento:**

- a. Exploración: Observar, Identificar y Relacionar (ver presentación electrónica):
  - 1) ¿Qué observas de estas imágenes?
  - 2) ¿Con qué se pueden relacionar?

#### 2. **Actividad de exploración/descubrimiento:**

- a. Reflexión: Conocimiento previo del tópico, tipo Reacción Escrita Inmediata (REI):
  - 1) Basado en lo estipulado por ACSM y el primer capítulo de su libro de texto, la **actividad física** describe...
  - 2) Una **intensidad moderada** indica...
  - 3) El **caminar** implica...
  - 4) Estar **una (1) hora** sentado influye en...

#### 3. **Actividad de exploración/descubrimiento:**

- a. Exploración: Aplicar y Relacionar (ver presentación electrónica):
  - 1) ¿En qué contexto los siguientes conceptos pueden ubicarse?

#### 4. **Actividad de exploración/descubrimiento:**

- a. Dinámica: Colocarse de pie y caminar dos pasos:
  - 1) ¿Cómo describe verbalmente esta acción?
  - 2) ¿Qué percibe físicamente al realizar esta actividad?
  - 3) ¿Cómo se relaciona esta dinámica con el tema de actividad física?
  - 4) Tal movimiento: ¿Es una actividad física o un ejercicio?

#### 5. **Actividad de avalúo (reacción escrita inmediata, REI):**

- a. Completar la oración:
  - 1) El **movimiento** implica...
  - 2) El **Ejercicio es Medicine** indica...
  - 3) La **ecología urbana** implica...
  - 4) La campana **personas Saludables 2030** buscann...

**6. Presentar un video y preguntar (lista focalizada):**

- a. Ver: [https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ\\_M3c](https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ_M3c)

Mencione tres (3) términos, palabras o frases que se puedan derivar de la película

**7. Usanzas prácticas para las intervenciones de actividades físicas en varios contextos y campos:**

- a. Aplicaciones para la profesión:

*Participantes, clientes o atletas*

- b. Capacidad práctica en otros cursos del currículo:

*HPER-4170, HPER-4200, HPER-4180, HPER-2320, HPER-3430, HPER-3380, HPER-4441, HPER-4442a*

- c. Práctica en ferias de salud:

*Recurso de actividades*

- d. A nivel personal para la familia y amistades:

*Conocer la cantidad de tiempo que camina o pasos diariamente*

**8. Propensiones científicas en el campo de la fisiología del ejercicio clínico:**

- a. Se ha estudiado la cantidad de pasos diarios y su relación con la salud, idealmente de 6,000 a 10,000 pasos por día (Burton & Dial, 2026; Paluch et al., 2026). Lo recomendado es aumentar gradualmente el objetivo personal de los pasos diarios. Para esto se sugiere incrementar esto pasos en etapas de 500 a 1,000 pasos por día, de manera que se obtengan los beneficios a la salud correspondientes (Nitschke, 2026).

Burton, H. M., & Dial, M. B. (2026). Understanding the impact of physical inactivity on exercise and health. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 30(1), 27-34. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001125>

Nitschke, E. (2026). Shareable Resource: Are 10,000 steps a day really necessary?. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 30(2),3-5, <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001133>

Paluch, A. E., Matthews, C. E., Doherty, A. Ekelund, U., Evenson, K. R., Galuska, D. A., Jefferis, B. J., Kong, L., Kraus, W. E., Lee, I-M., Shreves, A. H., Small, S., Patel, A. V., Parvizi, P., Zisou, C., & Fulton, J. E. (2026). Daily steps as a public health metric for physical activity monitoring and promotion. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 54(1), 15-25. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000375>

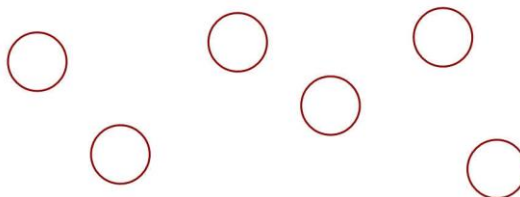
- b. Como enfoque preventivo y terapéutico, las intervenciones de actividades físicas en el escenario ocupacional asisten en manejar y controlar el estrés en estos contextos de trabajo (Aslakson et al, 2023):

Aslakson, A., Melton, B., Bland, H. & Biber, D. (2023). Physical activity solutions to decrease occupational stress. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(3), 33-40. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000864>

## 6. **Entendimiento conceptual neurológico inicial:**

- a. Trazar la cantidad y el largo de las dendritas:

Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:



## B. Desarrollo

### 1. **Discutir la teoría de la lección:**

- a. Presentación electrónica:

<http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-PPTX.pdf>

- b. Información educativa de la lección:

- 1) Intervenciones de actividades físicas:

[http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-Lopa\\_03-26-2026.pdf](http://www.saludmed.com/Actividad-Fisica/Actividad-Fisica-Lopa_03-26-2026.pdf)

### 2. **Proyectos y aplicaciones de la lección:**

- a. Trabajo en grupo/colaborativo: *Tres (3) a cinco (5) estudiantes:*

- 1) Tema:

Discutir alternativas para propiciar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario entre los estudiantes de la universidad, los profesores y el personal administrativo.

### 3. **Preguntas y respuestas**

## C. Cierre Pedagógico (Actividad Final)

1. Reevaluar el análisis neuro-cognitivo de las dendritas
2. Resumen de lo discutido
3. Recomendaciones y aspectos para mejorar
4. **Relación con el próximo tema: Prescripción de Ejercicio**
5. **Avalúo: Punto más Nebuloso o Claro:**
  - a. ¿Qué conceptos de la lección de hoy no se encuentra claro?

- b. ¿Qué conceptos de la lección de hoy comprendes o dominas bastante bien?
- c. De la lección de hoy, ¿qué conceptos tienes la necesidad de que se vuelva a discutir?

**6. Avalúo: Diario Reflexivo:**

- a. ¿Qué conceptos clarifiqué en la clase de hoy?
- b. ¿En cuáles de los conceptos discutidos yo tenía algún conocimiento?
- c. ¿Qué aspectos discutidos puedo aplicar a mi futura profesión y a la vida diaria?
- d. ¿Qué otras estrategias de enseñanza pudieron utilizarse en la clase?

**7. Avalúo: Preguntas y Respuesta:**

Basado en el laboratorio de presión arterial, escriban dos preguntas con sus respectivas respuestas

**8. Avalúo: Lista Focalizada:**

- a. Haga una lista de los conceptos que usted encuentra difícil de entender.
- b. Discuta estos términos con su compañero de clase al lado de usted.

**9. Avalúo: Reacción Escrita Inmediata (REI):**

- a. Algo nuevo que aprendí hoy es...
- b. Ya sabía...
- c. Se me hizo difícil entender...
- d. Lo más que me gustó fue...
- e. Lo menos que me gustó fue...
- f. Deseo aprender más sobre...
- c. De lo que aprendí, lo podría aplicar en...
- d. La próxima clase debe iniciarse repasando...

**10. Avalúo: Tabla CDA (KWL Chart):**

DIAGRAMA "KWL" (CDA)		
Conozco "Know"	Deseo aprender "Want to know"	Aprendí "Learned"

**D. Asignación**

1. Preguntas de discusión: *Ver Blackboard*
2. Observar los videos concernientes a las guías de actividades físicas:

a. Referencias de los videos y su hipervínculo de acceso:

Arthritis UK (2020, noviembre). *Guidelines for physical activity* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=Nt3Qh\\_oJ3YY&t=82s](https://www.youtube.com/watch?v=Nt3Qh_oJ3YY&t=82s)

JAMA Network (2011, noviembre). *How much exercise should you get each week (According to the research)?* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ\\_M3c](https://www.youtube.com/watch?v=G2HU4NJ_M3c)

## VI. Estrategias de Enseñanza Empleadas

### A. Durante las Actividades de Inicio

1. Dinámica exploratoria
2. Reflexión sobre el conocimiento previo: *REI*
3. Análisis sobre un video: *Lista focalizada*
4. Entendimiento conceptual neurológico: *Inicial*
5. Preguntas abiertas: *Aplicaciones prácticas*
6. Analogías: *Presión del grifo*

### B. Durante las Actividades de Desarrollo

1. Conferencia dinámica centrada en los estudiantes
2. Discusión socializada crítica
3. Preguntas relevantes y respuestas divergentes
4. Demostración: *Medición de la presión arterial*
5. Estrategia de aprendizaje en grupos/equipos de trabajo: *Aprendizaje colaborativo y cooperativo*
6. Práctica de los estudiantes: *Medición de la presión arterial*
7. Aprendizaje basado en la: *Solución de problemas*

### C. Durante las Actividades de Cierre

1. Asignaciones:
  - a. Complimentar preguntas de discusión
  - b. Análisis de videos
2. Actividades de avalúo:
  - a. Punto más nebuloso o claro
  - b. Diario reflexivo
  - c. Preguntas y respuesta
  - d. Lista focalizada
  - e. Reacción escrita inmediata (REI)
  - f. Diagrama de "KWL" (CDA)

## VII. Materiales y Equipos

1. Estetoscopio
2. Esfigmomanómetro
3. Toallitas de alcohol
4. Formas para registrar los valores de la prueba
5. Lápices, sacapuntas, tabloides para apoyar y fijar los papeles
6. Computadora portátil (notebook o laptop)
7. Video proyector digital (smartboard)

### VIII. Observaciones

- A.
- B.
- C.

### IX. Uso de la Tecnología

#### A. Alta Tecnología

1. **Computadora portátil o "notebook"**. Utilizada para para las presentaciones electrónicas multimedios (MS Power Point), presentación de videos y acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
2. Proyector de video digital (Smartboard), empleado para las presentaciones computadorizadas.
3. Internet/Web: Uso de páginas WWW del curso:
  - a. Navegación de sitios Web
  - b. Blackboard Ultra
  - c. SALUDMED: Página personal del profesor.