



**DIRECCIÓN ACADÉMICA**  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

## SÍLABO DE LA ASIGNATURA

<b>FACULTAD:</b>	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
<b>CARRERA:</b>	LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (R-A)
<b>ESTADO:</b>	VIGENTE
<b>NIVEL DE FORMACIÓN:</b>	TERCER NIVEL
<b>MODALIDAD:</b>	PRESENCIAL
<b>ASIGNATURA:</b>	ITINERARIO I O ITINERARIO II
<b>PERÍODO ACADÉMICO DE EJECUCIÓN:</b>	Periodo 2025 - 1S
<b>PROFESOR ASIGNADO:</b>	EDDA LORENZO BERTHEAU
<b>FECHA DE CREACIÓN:</b>	Riobamba, 12 de marzo de 2025
<b>FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:</b>	Riobamba, 13 de marzo de 2025



**1. INFORMACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA:**

<b>CÓDIGO:</b>	AFDP1014.7.2	
<b>NOMBRE:</b>	ITINERARIO I O ITINERARIO II	
<b>SEMESTRE:</b>	SÉPTIMO SEMESTRE	
<b>UNIDAD DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR: (De acuerdo a la malla curricular):</b>	Unidad Profesional	
<b>CAMPO DE FORMACIÓN (De acuerdo a la malla curricular):</b>	Praxis Preprofesional	
<b>NÚMERO DE SEMANAS EFECTIVAS DE CLASES:</b>	16	
<b>NÚMERO DE HORAS POR SEMANA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	Aprendizaje en contacto con el docente	3,00
	Aprendizaje práctico-experimental	3,00
	Aprendizaje Autónomo	3,00
<b>TOTAL DE HORAS POR SEMANA DE LA ASIGNATURA:</b>	9,00	
<b>TOTAL DE HORAS POR EL PERÍODO ACADÉMICO:</b>	144,00	

**2. PRERREQUISITOS Y CORREQUISITOS:**

PRERREQUISITOS		CORREQUISITOS	
ASIGNATURA	CÓDIGO	ASIGNATURA	CÓDIGO
ITINERARIO I O ITINERARIO II	AFDP1014.6.3		

**3. DESCRIPCIÓN E INTENCIÓN FORMATIVA DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura de "Itinerario I: es de formación teórica- práctico; pertenece al séptimo nivel organización curricular, Integración Curricular, la misma que es de aplicación obligatoria presencial y Online: Tiene como propósito desarrollar competencias en los procesos, teóricos metodológicos, de la planificación de integración curricular; su organización curricular está conformada por tres unidades: UNIDAD I: El fitness y wellness a nivel mundial UNIDAD II: Actividades dirigidas colectivas con soporte musical UNIDAD III: Actividades dirigidas colectivas sin soporte musical UNIDAD IV: Otras tendencias del fitness actual UNIDAD I: El fitness y wellness a nivel mundial UNIDAD II: Actividades dirigidas colectivas con soporte musical UNIDAD III: : Actividades dirigidas colectivas sin soporte musical UNIDAD IV: Otras tendencias del fitness actual. Los mismos que contribuyen a la formación de profesionales competentes con el soporte científico, técnico, humanístico y axiológico; "así como, consecución del perfil de egreso mediante el uso adecuado de procesos metodológicos en la enseñanza aprendizaje, como una vía para dar respuestas a los principales problemas y necesidades de la educación, con una firme actitud ética y participante; respetando la pluriculturalidad la cosmovisión, comprometido al cambio, el desarrollo científico, técnico, la innovación y la transformación de la realidad. La asignatura armoniza con la misión de la carrera la cual es: Formar profesionales en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con bases científicas, humanísticas y axiológicas, a través de la aplicación de procesos de formación académica, investigación y vinculación, que contribuyan a la formación integral de niños y adolescentes mejorando su calidad de vida"; además, la cátedra se sustenta en el Modelo Educativo de la Universidad Nacional de Chimborazo: Introspección y prospectiva; el cual constituye el sustento teórico sobre el que descansa el proyecto educativo institucional; la asignatura tiene correspondencia directa y aporta a los objetivos de la planificación nacional establecidos en el Plan Nacional de Desarrollo para el nuevo Ecuador: 2024 – 2025 y tiene concordancia con los niveles de la planificación microcurricular, a partir de los objetivos de política pública: - OBJETIVO 2 Impulsar las capacidades de la ciudadanía con educación equitativa e inclusiva de calidad y promoviendo espacios de intercambio cultural.

**4. COMPETENCIA(S) DEL PERFIL EGRESO DE LA CARRERA A LA(S) QUE APORTA LA ASIGNATURA:**

Actúa con responsabilidad, creatividad y compromiso en la toma de decisiones en la búsqueda de solución a problemas profesionales. Diseña y aplica modelos metodológicos en Educación Física, contextualizados y adaptados a las necesidades del sujetos. Analiza el estado de necesidades, motivaciones, fortalezas y debilidades para la práctica de Actividad Física, Deporte y Recreación, en contextos comunitarios e institucionales y oferta un producto pedagógico profesional para satisfacer dicha demanda.

**5. RESULTADO(S) DE APRENDIZAJE DEL PERFIL DE EGRESO DE LA CARRERA A LO(S) QUE APORTA LA ASIGNATURA**

Promueve con el ejemplo personal la práctica sistemática de la Actividad Física, Deporte y Recreación, para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida

**6. UNIDADES CURRICULARES:**



<b>UNIDAD N°:</b> 1								
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b> El FITNESS Y WELLNESS A NIVEL MUNDIAL								
<b>NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:</b> 27								
<p><b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.-</b> Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Construir una definición lo más exacta posible sobre Fitness y Wellness donde partiendo de la historia de origen de la actividad podrá transmitir los conocimientos a sus estudiantes.</p>								
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.-</b> Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Conoce las disciplinas del sector fitness and wesley para actuar a nivel internacional sobre criterios como: Indicadores de Salud y Bienestar, porcentaje de población que realiza actividad física, Bienestar Emocional y Social, Industria del Fitness y Wellness.</p>								
<b>CONTENIDOS</b> ¿Qué debe saber, hacer y ser?		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>				<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>		
<b>UNIDADES TEMÁTICAS</b>	<b>HORAS</b>			<b>SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO- EXPERIMENTAL</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO</b>	
	Aprendizaje en contacto con el docente	Aprendizaje práctico-experimental	Aprendizaje autónomo					
<p>1.1. Encuadre pedagógico, Prueba de diagnóstico en línea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Encuadre Pedagógico para establecer los límites, los objetivos y las expectativas tanto para el docente como para los estudiantes</li> <li>1.1.2. Prueba diagnóstica y desarrollar los Acuerdos y compromisos</li> <li>1.1.3. Metodología de la Investigación formativa</li> </ul>	3	3	3	1	<p>Análisis del Sílabo en línea. Presentación del criterio evaluación . Acuerdos y compromiso</p>	<p>Práctica del manejo de la plataformas virtuales. Foro a través del sistema virtual. Ingreso al sistema Sicoa. Información sobre la INVESTIGACIÓN FORMATIVA</p>	<p>Evidencias plataforma MOODLE. Acuerdos en la plataforma SICOA. Visitar biblioteca</p>	
<p>1.2. Introducción y actualización del Fitness and Wesley en la actualidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. Fitness: El concepto, ventajas, desventajas, ejemplos, desafíos</li> <li>1.2.2. Wellness: El concepto, ventajas, desventajas, ejemplos, desafíos</li> <li>1.2.3. Fitness-Wellness: Actividad física para la salud</li> </ul>	3	3	3	2	<p>Clase teórica Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problemas</p>	<p>Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Revisión entre pares. Tareas INVESTIGACIÓN FORMATIVA: Análisis de posibles instrumentos</p>	<p>Tareas en la Plataforma MOODLE. Compresión de materiales bibliográficos. Ensayos. Consultas. Organizadores gráficos. Investigacione</p>	
<p>1.3. Encuesta mundial de tendencias fitness. Evolución de tendencias en los últimos años</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.1. Evolución Histórica de las Tendencias Fitness:, Tendencias Actuales y Futuras, factores que influye en las tendencias Fitness</li> <li>1.3.2. Planificar estrategias de marketing sobre inversiones, oferta de servicios de fitness y recursos humanos</li> <li>1.3.3. Clasificación y tipologías de las actividades Fitness</li> </ul>	3	3	3	3	<p>Clase Teórica, Foros Talleres Resolución de problemas</p>	<p>Actividades en equipo, resolución de problemas, uso del software gratuito Gym Control versión 2020</p>	<p>Tareas en la Plataforma MOODLE. Compresión de materiales bibliográficos. Consultas. Investigaciones</p>	



<b>TOTAL DE HORAS</b> (La suma del total de horas debe ser igual a la determinada en la malla curricular por cada componente de aprendizaje; sin embargo, para cada tema tratado será decisión del profesor la distribución de horas en cada componente)	9	9	9	
<b>EVALUACIÓN:</b> En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.				
<b>Tipos de Evaluación</b>	<b>Técnicas</b>			<b>Instrumentos</b>
Diagnóstica	Evaluación de Desempeño			Demostración
	Pruebas			Lista de Cotejo
	Resolución de Problemas			Guía de Preguntas
Formativa	Evaluación de Desempeño			Rúbrica
	Pruebas			Demostración
	Resolución de Problemas			Lista de Cotejo
Sumativa	Evaluación de Desempeño			Guía de Preguntas
	Pruebas			Rúbrica
	Resolución de Problemas			Demostración



<b>UNIDAD N°:</b>		2					
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b>		Actividades Dirigidas Colectivas Con Soporte Musical					
<b>NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:</b>		54					
<p><b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.</b>- Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Ejecutar programas de clases donde sus movimientos sean coordinados y fluidos al ritmo de la música, donde puedan adaptar la intensidad y la amplitud de los movimientos, improvisar movimientos en respuesta a estímulos musicales. Trabajar en equipo de manera cooperativa y respetuosa, memorizar secuencias de movimientos.</p>							
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b>- Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Ejecuta programas para trabajar en grupo respondiendo a estímulos musicales que implican valores, aspectos cognitivos, resolución de problemas, seguridad, disfrute y motivación</p>							
<b>CONTENIDOS</b> ¿Qué debe saber, hacer y ser?		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>			<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>		
<b>UNIDADES TEMÁTICAS</b>	<b>HORAS</b>			<b>SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO-EXPERIMENTAL</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO</b>
	Aprendizaje en contacto con el docente	Aprendizaje práctico-experimental	Aprendizaje autónomo				
2.1. La música como elemento para el entrenamiento fitness and wellness • 2.1.1. Fundamentos teóricos, diferentes tipos de entrenamiento con música, beneficios psicológicos, psicológicos, elección del género musical, ritmo, tempo, volumen • 2.1.2. Personalización de la música, la música como estímulo y motivación, dopaje, ética del dopaje musical • 2.1.3. Clase práctica	3	3	3	5	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problemas	Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Revisión entre pares. Tareas INVESTIGACIÓN FORMATIVA: selección de herramientas	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referenci
2.2. Actividades Dirigidas Colectivas.Coreográficas Cardio • 2.2.1. Aerolatino, Aerocomba, Aerobic, Zumba • 2.2.2. Clases prácticas • 2.2.3. Clases prácticas • 2.2.4. Clase práctica • 2.2.5. Clase práctica • 2.2.6. Clase práctica	6	6	6	6	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problemas	Actividades en la plataforma MOODLE.. INVESTIGACIÓN FORMATIVA: Fundamentación teórica, Trabajo en equipo, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia
2.3. Actividades Dirigidas Colectivas Fuerza • 2.3.1. Body Pump,Body Combat, Barre, Tonificación Dirigida, • 2.3.2. GAP y Core, prácticas • 2.3.3. Clase práctica	3	3	3	8	Clase teórica , Talleres ,Técnicas de role playing	Actividades en la plataforma MOODLE. Búsqueda de artículos científicos. INVESTIGACIÓN FORMATIVA: Fundamentación teórica, Trabajo en equipo, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia



2.4. Actividades dirigidas colectivas enfocadas en cuerpo y mente • 2.4.1. La Conexión Mente-Cuerpo a través de la Música, Tipos de Música y sus Efectos, el papel del instructor, yoga, Pilate, Body balance, meditación guiada • 2.4.2. Clase Prácticas • 2.4.3. Prácticas	3	3	3	9	Clase teórica Talleres Resolución de problemas	Actividades en la plataforma MOODLE. Tareas INVESTIGACIÓN FORMATIVA: selección de herramientas, Trabajo en equipo	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia
2.5. Actividades dirigidas colectivas acuáticas • 2.5.1. Beneficios para la salud, Equipamiento y materiales, Espacios y condiciones, Tipos de actividades acuáticas, aqua latino, aquatono, • 2.5.2. Natación terapéutica • 2.5.3. Clase Práctica	3	3	3	10	Foros académicos . Experiencias colectivas en la piscina Resolución de problemas . Talleres . Retroalimentación	Actividades en la plataforma MOODLE. Tareas INVESTIGACIÓN FORMATIVA: recolección de datos. Piscina, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector acuático y páginas web de referencia
<b>TOTAL DE HORAS</b> (La suma del total de horas debe ser igual a la determinada en la malla curricular por cada componente de aprendizaje; sin embargo, para cada tema tratado será decisión del profesor la distribución de horas en cada componente)	18	18	18				
<b>EVALUACIÓN:</b> En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.							
<b>Tipos de Evaluación</b>	<b>Técnicas</b>			<b>Instrumentos</b>			
Diagnóstica	Evaluación de Desempeño			Demostración			
	Pruebas			Lista de Cotejo			
	Resolución de Problemas			Guía de Preguntas			
Formativa	Evaluación de Desempeño			Rúbrica			
	Pruebas			Demostración			
	Resolución de Problemas			Lista de Cotejo			
Sumativa	Evaluación de Desempeño			Guía de Preguntas			
	Pruebas			Rúbrica			
	Resolución de Problemas			Demostración			



<b>UNIDAD N°:</b> 3																															
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b> Actividades Dirigidas colectivas sin soporte musical																															
<b>NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:</b> 27																															
<p><b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.-</b> Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Ejecutar programas de clases colectivas sin música, donde sus movimientos sean coordinados y fluidos donde puedan adaptar la intensidad y la amplitud de los movimientos, para trabajar en equipo de manera cooperativa y respetuosa, memorizando secuencias de movimientos y desempeñarse como profesores de gimnasios.</p>																															
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.-</b> Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Ejecutar programas de clases donde demuestre la comprensión de los principios básicos del movimiento humano (equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad), diferencie formas de organizar el espacio y el tiempo en una actividad física, muestre las diferentes formas de organizar una clase de ejercicio sin música, con variedad de movimientos básicos con precisión y coordinación, manteniendo el equilibrio en diferentes posiciones y superficies, trabajando con la intensidad y la duración de los ejercicios a diferentes niveles de condición física, memorizando secuencias de movimientos, trabajando en equipo de manera cooperativa y respetuosa, mostrando confianza en si mismo y respeto por los demás.</p>																															
<b>CONTENIDOS</b> ¿Qué debe saber, hacer y ser?	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>																														
<b>UNIDADES TEMÁTICAS</b>	<b>HORAS</b>																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Aprendizaje en contacto con el docente</th> <th>Aprendizaje práctico-experimental</th> <th>Aprendizaje autónomo</th> <th>SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)</th> <th>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE</th> <th>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO-EXPERIMENTAL</th> <th>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3.1. Circuit training y entrenamiento HIIT • 3.1.1. Beneficios para la salud, Adaptación a diferentes objetivo, Seguridad y precauciones, Subtemas Específicos para Profundizar, Circuit training y entrenamiento HIIT  • 3.1.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.  • 3.1.3. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>11</td> <td>Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problema</td> <td>Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Tareas, elaboración de base de datos</td> <td>Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia</td> </tr> <tr> <td>3.2. Entrenamiento en suspensión • 3.2.1. TRX, FITBOOL, JUMPING  • 3.2.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Talleres</td> <td>Actividades en la plataforma MOODLE. ,trabajo en equipo, salida</td> <td>Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia</td> </tr> <tr> <td>3.3. Crossfit</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Clase teórica Resolución de problema, Integración de conocimientos, Ejercicios de comunicación y escucha activa</td> <td>Actividades en la plataforma MOODLE. Tareas, elaboración de base de datos, Trabajo en equipo, salida</td> <td>Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia</td> </tr> </tbody> </table>	Aprendizaje en contacto con el docente	Aprendizaje práctico-experimental	Aprendizaje autónomo	SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO-EXPERIMENTAL	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO	3.1. Circuit training y entrenamiento HIIT • 3.1.1. Beneficios para la salud, Adaptación a diferentes objetivo, Seguridad y precauciones, Subtemas Específicos para Profundizar, Circuit training y entrenamiento HIIT  • 3.1.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.  • 3.1.3. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.	3	3	3	11	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problema	Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Tareas, elaboración de base de datos	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia	3.2. Entrenamiento en suspensión • 3.2.1. TRX, FITBOOL, JUMPING  • 3.2.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física	3	3	3	12	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Talleres	Actividades en la plataforma MOODLE. ,trabajo en equipo, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia	3.3. Crossfit					Clase teórica Resolución de problema, Integración de conocimientos, Ejercicios de comunicación y escucha activa	Actividades en la plataforma MOODLE. Tareas, elaboración de base de datos, Trabajo en equipo, salida
Aprendizaje en contacto con el docente	Aprendizaje práctico-experimental	Aprendizaje autónomo	SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO-EXPERIMENTAL	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO																									
3.1. Circuit training y entrenamiento HIIT • 3.1.1. Beneficios para la salud, Adaptación a diferentes objetivo, Seguridad y precauciones, Subtemas Específicos para Profundizar, Circuit training y entrenamiento HIIT  • 3.1.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.  • 3.1.3. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.	3	3	3	11	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problema	Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Tareas, elaboración de base de datos	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia																								
3.2. Entrenamiento en suspensión • 3.2.1. TRX, FITBOOL, JUMPING  • 3.2.2. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física	3	3	3	12	Clase teórica , Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Talleres	Actividades en la plataforma MOODLE. ,trabajo en equipo, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia																								
3.3. Crossfit					Clase teórica Resolución de problema, Integración de conocimientos, Ejercicios de comunicación y escucha activa	Actividades en la plataforma MOODLE. Tareas, elaboración de base de datos, Trabajo en equipo, salida	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia																								



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.3.1. Qué es Crossfit, origen y método</li> <li>• 3.3.2. Crossfit sin limites de edad y sexo , Crossfit para mujeres y Crossfit kids</li> <li>• 3.3.3. Actividades Prácticas Sugeridas ( Diseño de programas de ejercicio: Individuales y grupales, para diferentes poblaciones y niveles de condición física.</li> </ul>	3	3	3	13			
<b>TOTAL DE HORAS</b> (La suma del total de horas debe ser igual a la determinada en la malla curricular por cada componente de aprendizaje; sin embargo, para cada tema tratado será decisión del profesor la distribución de horas en cada componente)	9	9	9				

**EVALUACIÓN:** En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.

Tipos de Evaluación	Técnicas	Instrumentos
Diagnóstica	Evaluación de Desempeño	Demostración
	Pruebas	Lista de Cotejo
	Resolución de Problemas	Guía de Preguntas
Formativa	Evaluación de Desempeño	Rúbrica
	Pruebas	Demostración
	Resolución de Problemas	Lista de Cotejo
Sumativa	Evaluación de Desempeño	Guía de Preguntas
	Pruebas	Demostración
	Resolución de Problemas	Lista de Cotejo



<b>UNIDAD N°:</b> 4							
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b> Otras tendencias del fitness actual							
<b>NÚMERO DE HORAS POR UNIDAD:</b> 27							
<p><b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD.-</b> Los resultados de aprendizaje demuestran lo que el estudiante será capaz de resolver al finalizar un proceso formativo. Su estructura es: verbo en tercera persona del presente simple en singular + objeto + condición + finalidad. Su propósito es tributar al cumplimiento de las competencias declaradas en el perfil de egreso.</p> <p>- Desarrolla habilidades teóricas y prácticas para el manejo de estas tendencias con sustento científico para mantenerse actualizado</p>							
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.-</b> Expresan características de los resultados esperados: son la base para diseñar la evaluación. Los criterios de evaluación se estructuran con: verbo en infinitivo + objeto + contexto). Se reflejan en los instrumentos de evaluación mediante indicadores que se corresponden</p> <p>Considerar una amplia gama de factores que van más allá de la simple ejecución de los ejercicios, criterios que permitirán determinar la eficacia, seguridad y pertinencia de cada tendencia, así como su potencial para promover la salud y el bienestar a largo plazo.</p>							
<b>CONTENIDOS</b> ¿Qué debe saber, hacer y ser?		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>			<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD</b>		
<b>UNIDADES TEMÁTICAS</b>	<b>HORAS</b>			<b>SEMANA (de la 1 a la 16 ó 18 según corresponda)</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN CONTACTO CON EL DOCENTE</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PRÁCTICO-EXPERIMENTAL</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO</b>
	<b>Aprendizaje en contacto con el docente</b>	<b>Aprendizaje práctico-experimental</b>	<b>Aprendizaje autónomo</b>				
<p>4.1. Pausas Activas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Beneficios físicos y mentales de las Pausas Activas, Tipos de Pausas Activas (por duración, por objetivo, por zona del cuerpo, Diseño e Implementación de un Programa de Pausas Activas</li> <li>4.1.2. Clase activa</li> <li>4.1.3. Clase Práctica</li> </ul>	3	3	3	14	Clase teórica, Talleres Resolución de problemas	Resolución de problemas. Tareas de la Elaboración de las conclusiones de la IF	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia
<p>4.2. Entrenamiento con vibraciones mecánicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Fundamentos y Conceptos Clave, Beneficios del Entrenamiento con Vibraciones Mecánicas, Aplicaciones del Entrenamiento con Vibraciones Mecánicas</li> <li>4.2.2. Clase práctica</li> <li>4.2.3. Clase Práctica</li> </ul>	3	3	3	15	Clase teórica, Talleres Resolución de problemas	Resolución de problemas. Revisión entre pares. Tareas, de la Elaboración de las conclusiones de la IF, Laboratorio	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia
<p>4.3. Entrenamiento mediante la electroestimulación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1. Fundamentos y Conceptos Clave, Historia, Electrodo y colocación, Tipos de corrientes eléctricas, Intensidad, duración y frecuencia de los impulsos eléctricos y Beneficios</li> <li>4.3.2. Otras tendencias del fitness</li> <li>4.3.3. Prácticas y evaluación sumativa</li> </ul>	3	3	3	16	Clase teórica Desarrollo herramientas en la plataforma MOODLE. Foros Talleres Resolución de problemas	Actividades en la plataforma MOODLE. Resolución de problemas. Búsqueda de artículos científicos. Revisión entre pares. Tareas, de la Elaboración de las conclusiones de la IF	Análisis de videos, herramientas relacionadas con el sector fitness y páginas web de referencia



<b>TOTAL DE HORAS</b> (La suma del total de horas debe ser igual a la determinada en la malla curricular por cada componente de aprendizaje; sin embargo, para cada tema tratado será decisión del profesor la distribución de horas en cada componente)	9	9	9	
<b>EVALUACIÓN:</b> En este apartado se deberá indicar los tipos de evaluación que se aplicarán (diagnóstica, formativa y sumativa), así como las técnicas e instrumentos a utilizar, a fin de evidenciar mediante los criterios de evaluación el logro de los resultados de aprendizaje.				
<b>Tipos de Evaluación</b>	<b>Técnicas</b>			<b>Instrumentos</b>
Diagnóstica	Evaluación de Desempeño			Demostración
	Pruebas			Lista de Cotejo
	Resolución de Problemas			Guía de Preguntas
Formativa	Evaluación de Desempeño			Rúbrica
	Pruebas			Demostración
	Resolución de Problemas			Lista de Cotejo
Sumativa	Evaluación de Desempeño			Guía de Preguntas
	Pruebas			Rúbrica
	Resolución de Problemas			Demostración

## 7. INVESTIGACIÓN FORMATIVA.

De acuerdo a los temas y subtemas del sílabo se realizarán actividades que promuevan la investigación formativa como estrategia general de aprendizaje para la formación del estudiante.

## 8. METODOLOGÍA:

### Metodología de enseñanza aprendizaje

- Aprendizaje Basado en Problemas
- Aprendizaje Basado en Proyectos
- Aprendizaje Colaborativo.
- Aprendizaje Cooperativo
- Casos de estudio
- Clase Invertida
- Clase teórica
- Demostraciones prácticas
- Expositivo
- Foros
- Práctica de campo
- Prácticas de Laboratorio
- Prácticas en clase
- Proyecto Integrador de Saberes
- Taller de discusión
- Talleres

### Técnicas de enseñanza aprendizaje.

- Pruebas:
- Resolución de Problemas:
- Evaluación de Desempeño:

### Recursos:



- Aula
- Aula virtual
- Borrador de Pizarra
- Computador
- Debates
- Diapositivas
- Escenario deportivo
- Implementacion Deportiva
- Internet
- Laptops
- Pizarra
- Proyector
- Recursos didácticos
- Parlantes
- Revistas indexadas
- Videos
- Software
- TAC - Tecnologías de aprendizaje y conocimiento

**9. ESCENARIOS DE APRENDIZAJE:**

- Aula de clase
- Biblioteca Virtual
- Escenario Deportivo
- Espacios abiertos de la Universidad
- Instituciones educativas
- Laboratorio
- Parque
- Talleres

**10. RELACIÓN DE LA ASIGNATURA CON LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PERFIL DE EGRESO DE LA CARRERA:**

Resultados de Aprendizaje que aportan al Perfil de Egreso de la Carrera: (Copiar los elaborados para cada unidad)	Nivel de Contribución: (ALTA – MEDIA – BAJA: Al logro de los Resultados de Aprendizaje del perfil de egreso de la Carrera)			Evidencias de Aprendizaje: Son los productos generados por el estudiante, que demuestran los aprendizajes alcanzados según los criterios de evaluación.
	A ALTA	B MEDIA	C BAJO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir una definición lo más exacta posible sobre Fitness y Wellness donde partiendo de la historia de origen de la actividad podrá transmitir los conocimientos a sus estudiantes.</li> </ul>	X			Documentación entregada en el aula virtual. Ensayos, trabajos en equipos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar programas de clases donde sus movimientos sean coordinados y fluidos al ritmo de la música, donde puedan adaptar la intensidad y la amplitud de los movimientos, improvisar movimientos en respuesta a estímulos musicales. Trabajar en equipo de manera cooperativa y respetuosa, memorizar secuencias de movimientos.</li> </ul>	X			Presentar en el aula virtual y físico una la planificación de la clase sobre el tema que le corresponda. Impartir una clase sobre e tema correspondiente, trabajo e equipo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar programas de clases colectivas sin música, donde sus movimientos sean coordinados y fluidos donde puedan adaptar la intensidad y la amplitud de los movimientos, para trabajar en equipo de manera cooperativa y respetuosa, memorizando secuencias de movimientos y desempeñarse como profesores de gimnasios.</li> </ul>	X			Presentar en el aula virtual y físico una la planificación de la clase sobre el tema que le corresponda. Impartir una clase sobre el tema correspondiente, trabajo en equipo.



<ul style="list-style-type: none"><li>Desarrolla habilidades teóricas y prácticas para el manejo de estas tendencias con sustento científico para mantenerse actualizado</li></ul>	X		Presentar en el aula virtual y físico una la planificación de la clase sobre el tema que le corresponda. Impartir una clase sobre el tema correspondiente, trabajo en equipo.
--	---	--	---

## 11. BIBLIOGRAFÍA

<b>11.1 BIBLIOGRAFÍA FÍSICA</b>
<b>11.1.1 BÁSICA:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>La educación física y los espacios de aventuras NO INDICA INDE</li><li>Promover la vida. Colliere Marie-Francoise Mc Graw Hill Interamericana Editores</li></ul>
<b>11.1.2 COMPLEMENTARIA:</b>
<a href="https://files.sld.cu/iss/2009/02/curso-metodologia.pdf">https://files.sld.cu/iss/2009/02/curso-metodologia.pdf</a> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/542/54222972002.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/542/54222972002.pdf</a>

<b>11.2 BIBLIOGRAFÍA DIGITAL</b>
<b>11.2.1 BÁSICA (Libros digitales desde el repositorio de la Institución)</b>
<b>11.2.2 COMPLEMENTARIA (Libros digitales de libre acceso)</b>
Investigación Cualitativa Pedraz Marcos, Azucena;Zarco ón, Juan

<b>11.3 WEBGRAFÍA: (Recursos procedentes de Internet en el área de estudio de libre acceso)</b>
<a href="https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74179">https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74179</a> <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/70289658.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/70289658.pdf</a>

## 12. PERFIL DEL DOCENTE:

Licenciada en Psicología, Diplomado Superior en Docencia de la Salud, Diplomado Superior en Gestión del Deporte y Arbitraje, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Entrenadora Profesional, Magister en Cultura Física y Deportología, Experta en Procesos ELEARNIG, PhD en Actividad Física y Salud.
--



RESPONSABLE(S) DE LA ELABORACIÓN DEL SÍLABO:	Nombre: Ph.D. EDDA LORENZO BERTHEAU
	 .....

LUGAR Y FECHA:	Riobamba, 12 de marzo de 2025
----------------	-------------------------------

REVISIÓN Y APROBACIÓN



2ab9897c-2988-46d9-a065-  
8c4f6d425870

.....  
BERTHA SUSANA PAZ VITERI  
DIRECTOR DE CARRERA



ANEXOS

PONDERACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

COMPONENTE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	Primer Parcial %(Puntos):	Segundo Parcial %(Puntos):
Aprendizaje en contacto con el docente	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conferencias, Seminarios, Estudios de Casos, Foros, Clases en Línea, Servicios realizados en escenarios laborables. Experiencias colectivas en proyectos: sistematización de prácticas de investigación-intervención, construcción de modelos y prototipos, proyectos de problematización, resolución de problemas, entornos virtuales, entre otros. Evaluaciones orales, escritas entre otras.</li></ul>	35%	35%
Aprendizaje práctico-experimental	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades desarrolladas en escenarios experimentales o laboratorios, prácticas de campo, trabajos de observación, resolución de problemas, talleres, manejo de base de datos y acervos bibliográficos entre otros.</li></ul>	35%	35%
Aprendizaje autónomo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lectura, análisis y comprensión de materiales bibliográficos y documentales tanto analógicos como digitales, generación de datos y búsqueda de información, elaboración individual de ensayos, trabajos y exposiciones.</li></ul>	30%	30%
<b>PROMEDIO</b>		<b>100%- 10</b>	<b>100%- 10</b>

La calificación de cada componente se ponderará sobre 10 puntos, debiendo realizar una regla de 3 en base al porcentaje de cada uno de ellos para obtener una calificación final sobre 10.

Documento Generado el: 13 de marzo de 2025 a las 14:56:34

Fuente: Sistema Informático de Control Académico - Uvirtual