A person in athletic wear is shown in a starting crouch on a track. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The person is wearing a headband and a jacket with stripes on the sleeves. The text is centered over the image.

Curso Alfabetización física, habilidades para la vida

Guía del participante



Índice

Presentación.....	3
Propósito del curso	3
Metodología.....	25
Registro de usuarios.....	27
Llena el formulario con tus datos.....	28
Ingreso a plataforma.....	29
Menú principal.....	30
Secciones del curso.....	31
Acceso al contenido	33
Participantes	35
Calificaciones	36
Página Principal	37
Actividades de aprendizaje.....	38
Actividades de reforzamiento.....	38
Actividad integradora	41
Encuesta de satisfacción.....	43
Constancia de participación	44
Referencias bibliográficas.....	47



Alfabetización física, habilidades para la vida

Presentación

En el año 2016 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) estableció un proyecto denominado “Educación Física de Calidad” en el cual aparece por primera vez el concepto de *Alfabetización Física*. En un esfuerzo por difundir este término, el Instituto del Deporte de la Ciudad de México (INDEPORTE) busca incrementar la adherencia al deporte a partir de los principios de alfabetización física y de las necesidades de la población mexicana.

Esta guía tiene la finalidad de orientarte en el acceso del aula virtual al Curso *Alfabetización física, habilidades para la vida*, así como mostrarte los componentes del aula, la función y uso de cada uno de ellos.

Revisa detenidamente la guía antes de comenzar el estudio del curso.

Propósito del curso

Este curso te permitirá comprender el concepto de *Alfabetización Física*, con el cual podrás identificar la importancia que tiene el movimiento en el ser humano, además, reconocerás la necesidad de desarrollar habilidades físicas que te permitan una mejor interacción con el medio que te rodea, generando confianza, así como beneficios sociales, emocionales y de salud.

Asimismo, distinguirás las etapas de desarrollo de la persona con la finalidad de generar estímulos adecuados en el momento conveniente y a partir de ahí, construir movimientos simples y complejos, ejercicios y juegos, donde identifiques una estructura espaciotemporal que deberás tomar en cuenta para realizar las actividades físicas.

Metodología

El curso “Alfabetización Física, habilidades para la vida” tiene una duración de 10 horas de estudio, el avance dependerá de tu ritmo de aprendizaje, sin embargo, a partir de la fecha de inicio, cuentas con 10 días para estudiar los 6 temas y en cada uno realizar una actividad de reforzamiento que consolide tus aprendizajes, así como la resolución de la actividad integradora.

Es recomendable dedicar una hora diaria para el estudio de los materiales y para la resolución de actividades. Todos los recursos se han diseñado con la finalidad de que logres las metas de aprendizaje propuestas.

Al finalizar este curso, se te otorgará una constancia de participación, para ello debes asegurarte de concluir el estudio de los temas, las actividades de reforzamiento y resolver satisfactoriamente la actividad integradora final.

A continuación, se presenta la estructura del curso, sus contenidos y objetivos.

Tema	Objetivo
<p>1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas de salud pública.</p> <p>1.1 Principales problemáticas en México.</p>	<p>Identificar los datos mas relevantes de enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso a nivel nacional en materia de salud pública con la finalidad de reconocerlas como enfermedades asociadas a la falta de actividad física.</p>
<p>2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días.</p>	<p>Identificar los conceptos de alfabetización y activación físicas a través del reconocimiento de sus diferencias, para definir su relevancia en la vida actual de todas las personas.</p>

Tema	Objetivo
<p>3. La alfabetización física en el desarrollo integral de las personas.</p>	<p>Identificar el desarrollo integral a través del conocimiento de las diferentes esferas que lo conforman: física, socioemocional y social con el objetivo de reconocer los beneficios de la alfabetización física en todas las personas.</p>
<p>4. Etapas de desarrollo.</p> <p>4.1. Capacidades neuromusculares.</p> <p>4.2. Capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>4.3. Capacidades motrices-básicas.</p> <p>4.4. Capacidades coordinativas.</p> <p>4.5. Capacidades condicionales.</p> <p>4.6. Habilidades motoras especializadas y complejas.</p>	<p>Reconocer las etapas del desarrollo a través del concepto de las capacidades neuromusculares, perceptivo-motrices, motrices-básicas, coordinativas, condicionales y habilidades motoras especializadas y complejas para identificar cuáles son los principales estímulos que se deberán promover en las diferentes edades.</p>
<p>5. Principios básicos para diseñar ejercicios de movimientos corporales compuestos.</p> <p>5.1. Percepción, orientación y organización.</p>	<p>Analizar los principios básicos del movimiento a través de la definición de cuerpo, esfuerzo y espacio con la finalidad de identificar ejercicios que involucren acciones corporales.</p>
<p>6. Componentes detonantes de la alfabetización física.</p> <p>6.1. Motivación y confianza.</p> <p>6.2. ¿Cómo empezar a alfabetizarme físicamente?</p>	<p>Reconocer la importancia de la motivación y confianza para la implementación de la alfabetización física para toda la vida.</p>

Registro de usuarios

A continuación, se te proporciona el enlace de la plataforma, da clic para ingresar.

<http://app.rcastellanos.cdmx.gob.mx/ec/course/view.php?id=118>

The screenshot shows the login and registration interface for the Instituto Rosario Castellanos (IRC). On the left, a blue box titled 'Educación continua' provides instructions for registration. On the right, there is a login form with fields for 'Nombre_de_usuario' and 'Contraseña', a 'Recordar mi usuario' checkbox, and an 'Acceso' button. Below the login form is a button labeled 'Comience ahora creando una cuenta nueva'. A callout box with a blue border and a white background points to this button, containing the text: 'Da clic en “Comience ahora creando una cuenta nueva”.' A blue exclamation mark icon is in the top right corner of the callout box.

IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

Educación continua

🔒 Registrarse como usuario
Si ya cuentas con un usuario no es necesario registrarte nuevamente.
Si no cuentas con un usuario, crea tu cuenta siguiendo estos pasos:

1. Haz clic en el botón **Comience ahora creando una cuenta nueva**.
2. Completa el formulario con los datos que se solicitan.
3. Recibirás un mensaje al correo electrónico que registraste, para validar la cuenta, sigue las indicaciones para completar tu registro. **Guarda el usuario y contraseña que creaste.**
4. Una vez confirmado el registro, ingresa a la plataforma, selecciona el curso de tu interés y acepta la inscripción al curso.

Nota: Revisa la bandeja de SPAM o correo No deseado.

Las 'Cookies' deben estar habilitadas en tu navegador ⓘ

¿Ya tienes una cuenta? Anota tus datos para acceder.

Nombre_de_usuario

Contraseña

Recordar mi usuario

Acceso

Si ya cuentas con un usuario no es necesario registrarte nuevamente.

Comience ahora creando una cuenta nueva

Da clic en “Comience ahora creando una cuenta nueva”.

← [Regresar al Portal IRC](#)

Llena el formulario con tus datos

Nota: guarda en un lugar seguro el usuario y contraseña que registres, ya que lo necesitarás para ingresar al curso.

Educación continua

Nueva cuenta

▼ Colapsar todo

▼ Elegir su nombre_de_usuario y contraseña

Nombre_de_usuario

Contraseña

▼ Más detalles

Dirección Email

Correo (de nuevo)

Nombre

Apellido(s)

Ciudad

País

▼ Datos personales

Edad

Sexo

Nivel de estudios

¿Tiene una discapacidad?

Ingreso a plataforma

Entra nuevamente al enlace de la plataforma e ingresa tu usuario y contraseña registrados.

<http://app.rcastellanos.cdmx.gob.mx/ec/course/view.php?id=118>

IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

Educación continua

🔒 Registrarse como usuario

Si ya cuentas con un usuario no es necesario registrarte nuevamente.

Si no cuentas con un usuario, crea tu cuenta siguiendo estos pasos:

1. Haz clic en el botón **Comience ahora creando una cuenta nueva**.
2. Completa el formulario con los datos que se solicitan.
3. Recibirás un mensaje al correo electrónico que registraste, para validar la cuenta, sigue las indicaciones para completar tu registro. **Guarda el usuario y contraseña que creaste.**
4. Una vez confirmado el registro, ingresa a la plataforma, selecciona el curso de tu interés y acepta la inscripción al curso.

Nota: Revisa la bandeja de SPAM o correo No deseado.

Las 'Cookies' deben estar habilitadas en tu navegador 🗉

¿Ya tienes una cuenta? Anota tus datos para acceder.

Recordar mi usuario

Acceso

Si ya cuentas con un usuario no es necesario registrarte nuevamente.

Comience ahora creando una cuenta nueva

[← Regresar al Portal IRC](#)

Una vez dentro de la plataforma, encontrarás lo siguiente:

Educación continua

Página Principal (home) > Cursos > INDEPORTE

Categorías: INDEPORTE

Buscar cursos: Ir

Alfabetización física, habilidades para la vida

Acceso

Da clic en "Acceso".

☰

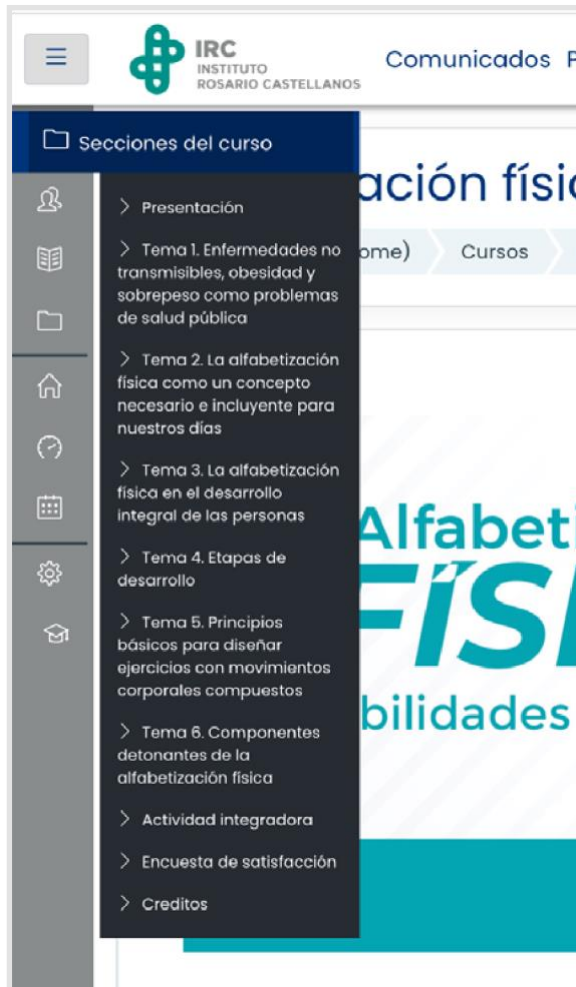
- Secciones del curso
- Participantes
- Calificaciones
- Página Principal (home)

Menú principal

Este es el Menú principal de la plataforma, el cual consta de las siguientes opciones:

- Secciones del curso
- Participantes
- Calificaciones
- Página principal

[← Regresar al Portal IRC](#)



Secciones del curso

Se mostrará el menú del curso Alfabetización física, habilidades para la vida. El menú contiene la totalidad de sesiones que componen el curso.

The screenshot shows the IRC Portal interface. At the top, there is a navigation bar with the IRC logo (INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS) and the text "Comunicados Portal IRC". On the right, there is a notification bell icon and a message "5 intentos de ingreso fallidos desde su último ingreso". Below the navigation bar is a sidebar with various icons. The main content area is titled "Avisos" and contains a grid of course sections:

- Presentación (Home icon)
- Tema 1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas ... (1 icon)
- Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente ... (2 icon)
- Tema 3. La alfabetización física en el desarrollo integral de las ... (3 icon)
- Tema 4. Etapas de desarrollo (4 icon)
- Tema 5. Principios básicos para diseñar ejercicios con movimientos ... (5 icon)
- Tema 6. Componentes detonantes de la alfabetización física (6 icon)
- Actividad Integradora (Checklist icon)
- Encuesta de satisfacción (Checklist icon)
- Creditos (Gears icon)

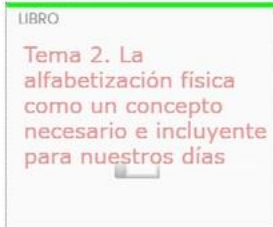
Da clic sobre cada sección para acceder a la información.

This screenshot shows the detailed view of "Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días". The interface includes a sidebar on the left with a "secciones del curso" menu listing all course sections. The main content area displays the title of the topic and a "USO" section with a red heading: "Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días". At the bottom, there is a "Su progreso" indicator and a button for "Actividad Integradora".

[← Regresar al Portal IRC](#)

Acceso al contenido

Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días



Al seleccionar el tema deberás dar clic en el libro para visualizar la información.

Alfabetización física, habilidades para la vida

Página Principal (home) > Cursos > INDEPORTE > INDEP

Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días

Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días

Activar edición

Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días

Introducción

Del lado derecho se encuentra la tabla de contenidos.

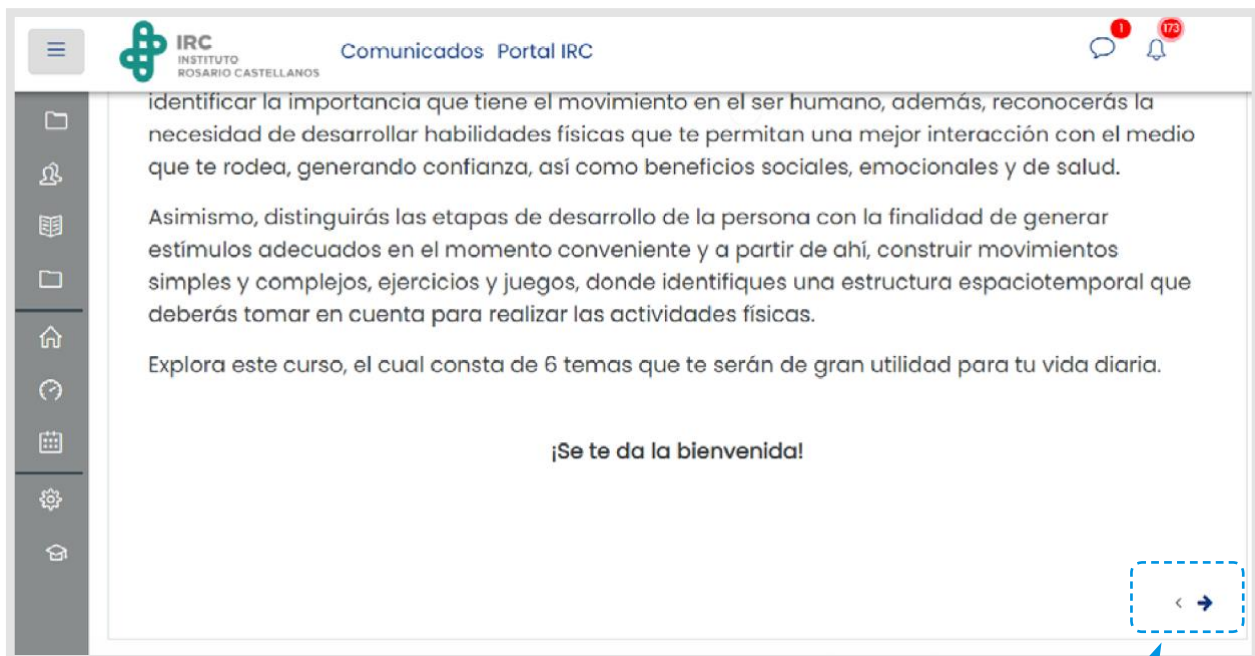
Tabla de Contenidos

1. Introducción
2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente para nuestros días
3. Cierre
4. Actividad de reforzamiento
5. Para saber más
6. Referencias

En este tema se abordarán los conceptos de alfabetización y activación física, así como sus diferencias, con la finalidad de que loares analizar

[← Regresar al Portal IRC](#)

Esta tabla consiste en el listado de temas. Para avanzar al siguiente contenido, da clic en la flecha que se encuentra en la parte inferior de la pantalla:



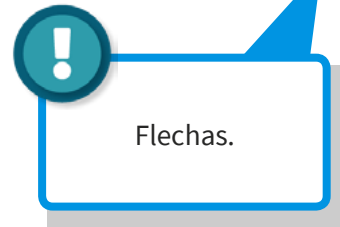
The screenshot shows the IRC Portal interface. At the top left is the IRC logo (INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS) and the text "Comunicados Portal IRC". On the right, there are notification icons for messages (1) and a bell (172). A vertical sidebar on the left contains icons for home, search, and other functions. The main content area displays a welcome message in Spanish, followed by a dashed blue box containing left and right navigation arrows.

identificar la importancia que tiene el movimiento en el ser humano, además, reconocerás la necesidad de desarrollar habilidades físicas que te permitan una mejor interacción con el medio que te rodea, generando confianza, así como beneficios sociales, emocionales y de salud.

Asimismo, distinguirás las etapas de desarrollo de la persona con la finalidad de generar estímulos adecuados en el momento conveniente y a partir de ahí, construir movimientos simples y complejos, ejercicios y juegos, donde identifiques una estructura espaciotemporal que deberás tomar en cuenta para realizar las actividades físicas.

Explora este curso, el cual consta de 6 temas que te serán de gran utilidad para tu vida diaria.

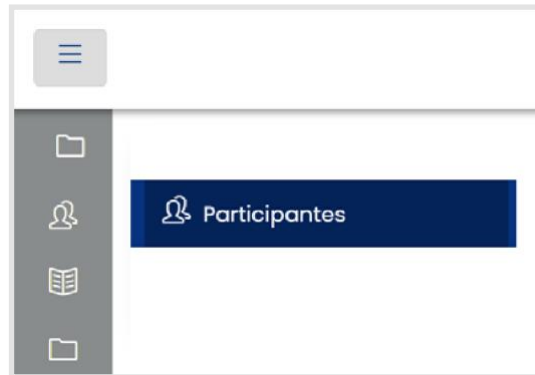
¡Se te da la bienvenida!





Participantes

Este apartado te permite visualizar el listado de los participantes que integran el grupo.



Alfabetización física, habilidades para la vida

[Página Principal \(home\)](#)

[Cursos](#)

[INDEPORTE](#)

[INDEP](#)

[Participantes](#)

Participantes

Sin filtros aplicados

Palabra_clave a buscar o seleccionar filtro ▼

Número de participantes: 20

Nombre **Todos** A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Apellido(s) **Todos** A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

[← Regresar al Portal IRC](#)



Calificaciones

Mediante este apartado tienes acceso a las evaluaciones de las actividades de aprendizaje del curso.



Alfabetización física, habilidades para la vida: Ver: Preferencias: Reporte del calificador

Página Principal (home) Cursos INDEPORTE INDEP Calificaciones Administración de calificaciones
Reporte del calificador

Reporte del calificador

Ver Configuración Exportar

Reporte del calificador Historia de calificación Reporte de resultados Reporte vista general Reporte de usuario

Todos los participantes: 18/18

Nombre **Todos** A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Apellido(s) **Todos** A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

*La calificación que se reflejará únicamente corresponderá a la actividad integradora, pues las demás actividades son de reforzamiento y las puedes realizar las veces que desees; el objetivo de estas es que te apropiés de los contenidos, mas no brindar una evaluación.

[← Regresar al Portal IRC](#)



Página Principal

Este apartado te permite regresar a la página de inicio.

Educación continua

Página Principal (home)

Cursos

INDEPORTE

Categorías: INDEPORTE

Buscar cursos:



Alfabetización física, habilidades para la vida



Acceso

[← Regresar al Portal IRC](#)

Actividades de aprendizaje

Actividades de reforzamiento

Cada tema cuenta con una actividad de reforzamiento, para ingresar a ella da clic sobre la palabra Actividad de reforzamiento, la cual visualizarás de la siguiente manera:

Tema 1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas de salud pública



4. Actividad de reforzamiento

Haz clic para acceder a la **Actividad de reforzamiento**, lee con atención y posiciona los enunciados según corresponda.

¡Reflexiona!



La mayor parte de la población mexicana fallece debido a ENT ¿Qué acciones puedes llevar a cabo para evitar ser parte de esas estadísticas?

La plataforma te abrirá una página nueva, consulta las indicaciones y responde lo que se solicita:

¡Tira de la ruleta!




ACTIVIDAD DE REFORZAMIENTO 5

Indicaciones:
Lee el estudio de caso y responde las preguntas.

Alejandro tiene una hija que está en cuarto año de primaria, actualmente en la clase de educación física forma parte del equipo de fútbol, sin embargo, está preocupada porque tiene dificultades para patear la pelota.

Alejandro decide entrenar con su hija con la finalidad de apoyarla, por lo que se dedica a analizar los movimientos requeridos para lograr patear la pelota y jugar correctamente. Ayuda a Alejandro con el análisis y responde lo siguiente:

Para resolver las actividades identifica el siguiente ícono, al dar clic sobre él , se te indicará qué elementos tienen alguna función interactiva.



Mostrar elementos interactivos



Al finalizar la actividad regresa a la plataforma desde tu navegador para continuar con el estudio del curso.




Tema 1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas de salud pública ↔

4. Actividad de reforzamiento

Haz clic para acceder a la **Actividad de reforzamiento**, lee con atención y posiciona los enunciados según corresponda.

¡Reflexiona!



La mayor parte de la población mexicana fallece debido a ENT ¿Qué acciones puedes llevar a cabo para evitar ser parte de esas estadísticas?

[← Regresar al Portal IRC](#)

Actividad integradora

Mediante la actividad integradora podrás valorar tus aprendizajes a través del estudio de tres casos, dónde recuperarás y aplicarás los conceptos, elementos y componentes de la alfabetización física.

Deberás obtener una puntuación igual o mayor a 80% para concluir satisfactoriamente el curso, para ello cuentas con tres intentos para lograrlo.

The screenshot displays the IRC Portal interface. At the top, the logo for IRC (Instituto Rosario Castellanos) is visible, along with the text "Comunicados Portal IRC". A notification bar indicates "79 intentos de ingreso fallidos desde su último ingreso". The main content area is a grid of modules:

- Presentación (Home icon)
- Tema 1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas ... (Number 1 icon)
- Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente ... (Number 2 icon)
- Tema 3. La alfabetización física en el desarrollo integral de las ... (Number 3 icon)
- Tema 4. Etapas de desarrollo (Number 4 icon)
- Tema 5. Principios básicos para diseñar ejercicios con movimientos ... (Number 5 icon)
- Tema 6. Componentes detonantes de la alfabetización física (Number 6 icon)
- Actividad integradora (Checklist icon)
- Encuesta de satisfacción (Clipboard icon)
- Créditos (Person and gear icon)

A blue callout box with a white background and a blue border points to the "Actividad integradora" module. The text inside the callout box reads: "Da clic en 'Actividad integradora'". A blue exclamation mark icon is located at the bottom right of the callout box.

Actividad Integradora. Alfabetización física, habilidades para la vida

40 intentos de ingreso fallidos desde su último ingreso

En este ejercicio podrás valorar tus aprendizajes a través del estudio de 3 casos, dónde recuperarás y aplicarás los conceptos, elementos y componentes de la alfabetización física.

Propósito:

Identificar ejercicios que involucren movimientos corporales, partiendo del principio de la alfabetización física, mediante la identificación de las etapas de desarrollo y crecimiento.

Indicaciones:

1. Lee con atención cada uno de los casos y responde las preguntas.
2. Una vez que inicies la resolución de tu actividad, tendrás una hora para finalizar, considera que cuentas con tres intentos.

Evaluación:

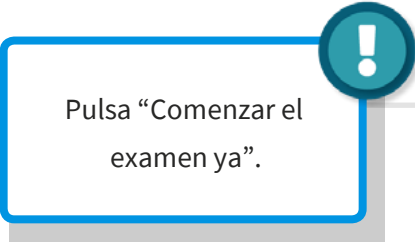
Cada uno de los reactivos tiene un valor de 5 puntos, deberás obtener un puntaje igual o mayor al 80% para aprobar tu curso.

Intentos permitidos: 3

Límite de tiempo: 1 hora

Método de calificación: Calificación más alta

Comenzar el examen ya



Pulsa “Comenzar el examen ya”.

Si al responder tu primer intento de la actividad integradora, obtienes un resultado menor al 80%, revisa nuevamente el contenido de cada tema para que te asegures de haberte apropiado de todo y en tu segundo intento logres cubrir con el porcentaje necesario para obtener tu constancia.

[← Regresar al Portal IRC](#)

Encuesta de satisfacción

Es de suma importancia conocer tu opinión sobre el curso, para ello se te invita a responder la encuesta de satisfacción.

The screenshot shows the IRC Portal interface. At the top, there is a navigation bar with the IRC logo (INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS) and the text "Comunicados Portal IRC". On the right, there are notification icons and a message: "79 intentos de ingreso fallidos desde su último ingreso". Below the navigation bar is a grid of course topics, each with a numbered icon and a title:

- Presentación (Home icon)
- Tema 1. Enfermedades no transmisibles, obesidad y sobrepeso como problemas ... (Number 1 icon)
- Tema 2. La alfabetización física como un concepto necesario e incluyente ... (Number 2 icon)
- Tema 3. La alfabetización física en el desarrollo integral de las ... (Number 3 icon)
- Tema 4. Etapas de desarrollo (Number 4 icon)
- Tema 5. Principios básicos para diseñar ejercicios con movimientos ... (Number 5 icon)
- Tema 6. Componentes detonantes de la alfabetización física (Number 6 icon)
- Actividad integradora (Checklist icon)
- Encuesta de satisfacción (Checklist with checkmark icon)
- Créditos (Gears icon)

Da clic en “Encuesta de satisfacción”.

The screenshot shows the "Encuesta de satisfacción" (Satisfaction Survey) page. The page title is "Encuesta de satisfacción". Below the title, there is a document icon and the text "ENCUESTARIO Encuesta de satisfacción". A progress indicator at the bottom right shows "Su progreso".

Pulsa en el recurso y lee con atención las preguntas.

[← Regresar al Portal IRC](#)

Constancia de participación

Una vez que finalices el curso, consulta la fecha en la que podrás descargar tu constancia de participación, recuerda que deberás obtener una puntuación igual o mayor al 80% en la actividad integradora para concluir satisfactoriamente el curso. Ingresa al siguiente enlace y descarga tu constancia:

<http://app.rcastellanos.cdmx.gob.mx/sistema-constancias/>



Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos"

En este sistema se podrá consultar y descargar la constancia del curso o taller, que se haya concluido y acreditado, para ello se requiere llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Dar clic en *Continuar*.
2. Escribir el correo electrónico que se registró en el curso.
3. Posteriormente, se visualizará el icono del curso que se realizó y al dar clic en este, se descargará la constancia automáticamente.

Continuar ➤

Da clic en
continuar.

← [Regresar al Portal IRC](#)

 [Principal](#)

CURSOS

En este espacio se podrá consultar el curso que se ha realizado y al mismo tiempo descargar la constancia del mismo, en caso de tener alguna duda sugerimos enviar un mensaje por medio de la Mesa de ayuda.

Instrucciones:

1. Escribir el correo electrónico que se registró en el curso.
2. Dar clic en el botón *Buscar*.

Correo electrónico:

Buscar

Da clic en buscar.

Ingresa el correo electrónico que registraste para acceder al curso.

Dudas

[Aviso de privacidad](#)

[Página Web IRC](#)

Síguenos



[← Regresar al Portal IRC](#)

La plataforma te descargará de forma automática tu constancia.



¡Importante!

Considera que tienes tres oportunidades para descargar tu constancia, te recomendamos guardarla en un lugar seguro como tu correo electrónico o la nube.

[← Regresar al Portal IRC](#)

Referencias bibliográficas

- Megan M. Tschudy, K. M. (2013). *Manual Harriet Lane de Pediatría*. Barcelona: Elsevier.
- Miguel Ángel Rodríguez Weber, E. U. (2004). *Neonatología Clínica*. Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Secretaría de Educación Pública (1988). *Programa de Educación Física: Lactantes y maternal*. Distrito Federal: SEP.
- Rigal, R. (2006). *Organización espacial y temporal*. Asociación Arte y Parte, educar y conocer con arte. Barcelona: INDE.