

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  Ejercicio Controlado en Laboratorio	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	LMH616
	Semestre:	Sexto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	6
	Teoría: Presencial o Virtual	2
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	15/11/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:

El estudiante desarrollará las competencias necesarias para diseñar, desarrollar y aplicar un programa de ejercicio controlado en laboratorio, para diversas poblaciones a través de compromiso con la responsabilidad social, innovación, vanguardia e inclusión.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

E1. Actividad Física para la Salud

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar los programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y responsabilidad social.

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar los programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y responsabilidad social.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E1.1. Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitaciones dentro del proceso salud enfermedad de la patología, la discapacidad	Objeto de estudio 1 PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 1.1 Administrar formularios previos a la intervención. 1.2 Evaluar los componentes de la condición física relacionados con la salud. 1.3 Evaluar la composición corporal y solicitar exámenes sanguíneos. 1.4 Aplicación de una entrevista nutrimental. 1.5 Medir y clasificar la presión arterial. 1.6 Planear, diseñar y aplicar sesiones de actividad física controlada en el laboratorio. 1.7 Planificar e implementar semanalmente la actividad física controlada en laboratorio.	Identifica Como evaluar los componentes de la actividad física Analiza y aplica diferentes mediciones para la prescripción del ejercicio. Diseña y aplica un programa de ejercicio físico	Consulta de diferentes fuentes de información Simulación de procesos Taller reflexivo Proyectos Relatorías	Argumenta y discute Diseña hojas de registro y formatos de evaluación Planifica actividad física en base a las recomendaciones mundiales de actividad física para la salud Realiza reportes e informes formales Brinda servicios prestados

B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E1.2. Diseña y adecúa, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia y hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su estilo de vida. E1.3. Promueve estilos de vida saludable para grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares	Objeto de estudio 2 SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 2.1 Desarrollar reportes semanales y mensuales de la actividad física controlada en el laboratorio. 2.2 Realizar adaptaciones y ajustes de las cargas de entrenamiento. 2.3 Desarrollar reportes semanales del peso, estatura y cintura de los clientes. 2.4 Desarrolla reportes semanales de presión arterial y glucosa de ser necesario. 2.5 Realizar evaluaciones intermedias de los componentes de la condición física y composición corporal. 2.6 Crear un expediente personal de los clientes atendidos. 2.7 Realizar reportes personales para los sujetos atendidos.	Diseña reportes de la actividad física controlada Analiza y aplica adaptaciones a las cargas de entrenamiento Crea un expediente de cada uno de los participantes Genera reportes	Taller reflexivo Proyectos Creación de bases de datos y gráficos	Argumenta y discute Brinda servicios prestados Controla el ejercicio con principios de entrenamiento Utiliza bases de datos Desarrolla reportes e informes escritos
--	---	---	---	--

B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E1.2. Diseña y adecúa, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia y hasta la tercera edad), con el fin de	Objeto de estudio 3 3. CONCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 3.1 Presentación de expediente personal de los sujetos atendidos: 3.2 Presentar y explicar resultados de la evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud 3.3 Presentar y explicar resultados de la evaluación de la composición corporal 3 3.4Presentar y explicar resultados de exámenes sanguíneos (iniciales y finales). 3.5 Presentar y explicar reportes semanales y mensuales de entrenamiento.	Presenta y explica los componentes de la actividad física, composición corporal, resultados de exámenes sanguíneos y los reportes mensuales de los entrenamientos.	Proyectos Reportes e informes formales Bases de datos Diseño de expediente	Argumenta y discute Analiza bases de datos Desarrolla reportes e informes escritos Desarrolla expediente
---	--	---	--	--

mejorar su estilo de vida. E1.3. Promueve estilos de vida saludable para grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares				
--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
Libros Base: Bushman, B. (2017). Complete Guide to Fitness & Health. American College Sport Medicine Second edition. Referencias complementarias: Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. (2016). Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics Publishers, U.S.A. Avilés-Martínez, M. A., López-Román, F. J., Galiana Gómez de Cádiz, M. J., Arnau-Sánchez, J., Martínez-Ros, M. T., Fernández-López, M. L., ... Menarguez-Puche, J. F. (2022). Benefits of a community physical exercise program prescribed from primary care for perimenopausal/menopausal women. Atención Primaria, 54(1), 102119. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102119 Jofré-Saldía, E., Villalobos-Gorigoitia, Á., & Gea-García, G. (2021). Effects of multicomponent exercise program with progressive phases on functional capacity, fitness, quality of life, dual-task and physiological variables in older adults: Randomized controlled trial protocol. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 56(5), 272–278. https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.04.006 Special Communication, Exercise and Type 2 Diabetes (2010). American College of Sports Medicine, American Diabetes Assoc. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, Horton ES, Castorino K, Tate DF. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association.	Parcial I 1.-PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO (Proyecto Fase I) (100% = 30%) Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión) • Explica, argumenta y reporta la aplicación de los formularios • Explica, argumenta y reporta la aplicación de una entrevista nutricional • Realiza análisis de la nutrición y gasto calórico • Mide, clasifica y reporta la presión arterial. • Mide, clasifica y reporta los componentes de la condición física relacionados con la salud. • Desarrolla la programación del ejercicio controlado en laboratorio Habilidades y destrezas (60%) • Audios y videos (grabación de las evaluaciones) • Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones) • Implementa evaluación nutricional • Evaluación de la presión arterial. (Medir y clasificar) • Evaluación de los componentes de la condición física relacionados con la salud (medir y clasificar) • Evaluación antropométrica (medir y clasificar) • Informes (expedientes) • Creaciones (Bases de datos, formatos, poster, trípticos).

Diabetes Care. 2016 Nov;39(11):2065-2079. doi: 10.2337/dc16-1728. PMID: 27926890; PMCID: PMC6908414.

OMS, (2020) Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Physical Activity Guidelines for American: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/scientific-report>

Actitudes (10%)

- Asistencia
- Responsabilidad académica

Parcial II (100=30%) 2.- SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO

Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)

- Desarrollar reportes semanales y mensuales de la actividad física controlada en el laboratorio.
- Realizar adaptaciones y ajustes de las cargas de entrenamiento.
- Desarrollar reportes semanales del peso, estatura y cintura de los clientes.
- Desarrolla reportes semanales de presión arterial y glucosa de ser necesario.
- Crear un expediente personal de los clientes atendidos.
- Realizar reportes personales para los sujetos atendidos.

Habilidades y destrezas (60%)

- videos
- Trabajo de laboratorio
- Evaluación y seguimiento nutrimental.
- Evaluación y seguimiento de la presión arterial
- Evaluación y seguimiento de la antropométrica
- Reportes (semanales y mensuales)
- Informes
- Creaciones (formatos de registro, bases de datos, trípticos y poster informativo).
- Servicios prestados (entrevista).

Actitudes (10%)

- Hetero-evaluación en el servicio prestado.
- Responsabilidad académica

Parcial III (100%= 40%)

3. CONCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO

Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)

- Presentación y explicación de expediente personal del sujeto atendido:
- Presentar y explicar resultados de la evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud.
- Presentar y explicar resultados de la evaluación de la composición corporal.
- Presentar y explicar resultados de exámenes sanguíneos (iniciales y finales).
- Presentar y explicar reportes de entrenamiento.

Habilidades y destrezas (60%)

	● <i>Audios y videos (grabación de las evaluaciones)</i> ● <i>Trabajo de laboratorio</i> ● <i>Reportes formales</i> ● <i>Evaluación y seguimiento nutrimental.</i> ● <i>Evaluación y seguimiento de la presión arterial</i> ● <i>Evaluación y seguimiento de los componentes de la condición física relacionados con la salud</i> ● <i>Evaluación y seguimiento de la antropométrica</i> ● <i>Reportes (semanales, mensuales y finales)</i> ● <i>Informes (entrevista y en escrito)</i> ● <i>Creaciones (, base de datos, gráficos y para la evaluación).</i> ● <i>Servicios prestados (entrevista).</i> Actitudes (10%) ● <i>Hetero-evaluación en el servicio prestado.</i> ● <i>Responsabilidad académica</i>
--	--

CRONOGRAMA

[illegible]