

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  Actividad Física en la Infancia y la Adolescencia Dr. Luis Alberto Flores Olivares	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	LMHS101
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	8
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	2
	Trabajo extra-clase:	0
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	15/11/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	
DESCRIPCIÓN: Desarrollar en el alumno de forma crítica, ética e integral los componentes básicos y los principales de la valoración y prescripción de ejercicio físico durante la infancia y adolescencia, considerando el estado de maduración biológica y las fases sensibles del desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motoras específicas. Asimismo, a través del correcto análisis de bibliografía científica determinará que intervenciones basadas en ejercicio físico generan mejores resultados y beneficios acorde a las necesidades de cada individuo.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: 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. 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.		

E2. Recreación

Promueve la recreación, como un medio de salud, para la atención a individuos y grupos en riesgo a través del diagnóstico planeación, aplicación y evaluación de programas recreativos, con actitud ética colaboradora e inclusiva.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
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. 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 dis	Objeto de estudio 1. Recomendaciones generales de actividad física. 1.1. Panorama mundial de la actividad física en la infancia y adolescencia. 1.2. Valoración inicial (Asentimiento informado, PAR-Q). 1.3. Evaluación de la composición corporal e indicadores de salud. 1.4. Evaluación de las capacidades físicas. 1.5. Lineamientos mundiales para la prescripción de actividad física.	Explica Las principales recomendaciones de actividad física con base en cada uno de sus componentes, para la infancia y adolescencia. Aplica Técnicas de evaluación para los diferentes componentes de la aptitud física. Interpreta El nivel de aptitud física de cada componente de la aptitud física, así como normas de referencia internacionales y nacionales.	Proyectos Exposiciones del profesor Discusión de artículos Búsqueda y análisis de información Práctica de laboratorio Taller Manejo de Equipo	Portafolio Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Realización de audios y videos Producto
P6.4. Promueve y adopta	Objeto de estudio 2. Evaluación de la maduración biológica.	Aplica Técnicas para evaluar el estado	Proyectos	Portafolio

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. 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 dis	2.1 Crecimiento y maduración biológica. 2.2 Evaluación del crecimiento y la maduración biológica 2.3 Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motoras 2.4 Actividad física y maduración biológica	de maduración biológica e indicadores de crecimiento y desarrollo somático. Interpreta El estado de maduración biológica con base en el timing y tempo. Explica El tipo de actividad física acorde a las fases sensibles de maduración y crecimiento.	Exposiciones del profesor Discusión de artículos Búsqueda y análisis de información Práctica de laboratorio Taller Manejo de Equipo	Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Realización de audios y videos Producto
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.	Objeto de estudio 3. Prescripción de entrenamiento físico y adaptaciones fisiológicas. 3.1. Ejercicio para el desarrollo de fuerza y resistencia muscular. 3.2. Ejercicio para el desarrollo de habilidades coordinativas. 3.3. Ejercicio para el desarrollo de la capacidad aerobia.	Diseña Programas de actividad física para el desarrollo de las capacidades físicas con base en las fases sensibles de crecimiento y maduración biológica de cada individuo.	Proyectos Exposiciones del profesor Discusión de artículos Búsqueda y análisis de información	Portafolio Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Realización de audios y videos Producto

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 E2.3. Aplica: el juego, las actividades lúdicas, el pre-deporte y la danza, como medios terapéuticos o recreativos. E2.4. Planea, aplica y evalúa programas recreativos individuales o colectivos.	3.4. Ejercicio para el desarrollo de la flexibilidad.		Práctica de laboratorio Taller Manejo de Equipo	
---	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES																								
- American College of Sports Medicine. (2020). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins. - Cameron, N., & Schell, L. (2021). Human growth and development. Academic Press. - Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17, 1-9. - Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). Essentials of youth fitness. Human Kinetics Publishers. - Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics.	<table> <tr> <td>Parcial I</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Portafolio</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Manual pruebas aptitud física</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>Examen</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Parcial II</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Portafolio de evidencias</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Exposición por equipos</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>Examen</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Parcial III</td><td>40%</td></tr> <tr> <td>Portafolio de evidencias</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Elaboración programa entrenamiento</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Examen</td><td>10%</td></tr> </table>	Parcial I	30%	Portafolio	10%	Manual pruebas aptitud física	5%	Examen	15%	Parcial II	30%	Portafolio de evidencias	15%	Exposición por equipos	5%	Examen	10%	Parcial III	40%	Portafolio de evidencias	15%	Elaboración programa entrenamiento	15%	Examen	10%
Parcial I	30%																								
Portafolio	10%																								
Manual pruebas aptitud física	5%																								
Examen	15%																								
Parcial II	30%																								
Portafolio de evidencias	15%																								
Exposición por equipos	5%																								
Examen	10%																								
Parcial III	40%																								
Portafolio de evidencias	15%																								
Elaboración programa entrenamiento	15%																								
Examen	10%																								

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Recomendaciones generales de actividad física.	x	x	x	x	X											
2. Evaluación de la maduración biológica.						x	x	x	x	x						
3. Prescripción de entrenamiento físico y adaptaciones fisiológicas.											x	x	x	x	x	x