

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Fitness y Salud en Personas no Entrenadas Dr. Salvador Jesús López Alonzo	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	LMHS103
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	8
	Teoría: Presencial	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
	Prerrequisito (s):	
DESCRIPCIÓN:		
El estudiante desarrollará las competencias necesarias para aplicar programas de ejercicio usando los principios del Fitness en personas no entrenadas, tomando en cuenta la diversidad, inclusión y vanguardia tecnológica.		
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.		
P9. Prestación de Servicios de Salud		
Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.		

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.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol. 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 1 Actividad Física para personas con Enfermedades Cardiovasculares (ECV) 1.1 Principio fitness para personas con enfermedades cardiovasculares 1.2 Pruebas y cuestionarios previos al programa de ejercicio. 1.3 Prescripción de ejercicio para personas con enfermedades cardiovasculares y consideraciones especiales.	Identifica Los principios de entrenamiento para personas con en ECV Analiza y aplica diferentes pruebas y formularios para la prescripción del ejercicio. Diseña y aplica con autorización medica un programa de ejercicio para personas con ECV	Búsqueda y análisis de información Práctica de laboratorio Estudio de casos	Esquema Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Portafolio
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P9.4. Aplica modelos de atención a la salud de acuerdo a la necesidad de la población para su bienestar, considerando la importancia de su rol.	Objeto de estudio 2 Actividad Física para personas con Enfermedades Cardiovasculares (ECV) Actividad Física para personas con enfermedades metabólicas 1.1 Principio fitness para personas con enfermedades Metabólicas	Identifica Los principios de entrenamiento para personas con en personas con enfermedades metabólicas Analiza y aplica diferentes pruebas y formularios para la prescripción del ejercicio.	Búsqueda y análisis de información Práctica de laboratorio Estudio de casos	Esquema Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Portafolio

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.	1.2 Pruebas y cuestionarios previos al programa de ejercicio. 1.3 Prescripción de ejercicio para personas con enfermedades metabólicas y consideraciones especiales	Diseña y aplica con autorización medica un programa de ejercicio para personas con enfermedades metabólicas		
--	--	---	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
Libros Base: American Collage of Sport Medicine Guide Lines for Exercise Testing and Prescription Tenth Edition. (2018). Referencias Complementarias: 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 Espanola de Geriatria y Gerontologia, 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 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 (2018) : https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/scientific-report	Parcial I El estudiante identifica, analiza y desarrolla un proyecto para brindar un servicio de especializado de actividad física usando los principios del Fitness para personas con enfermedades cardiovasculares. (100% = 30%) Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión) • Explica, argumenta y reporta la aplicación de instrumentos de tipo cuantitativo y cualitativo. • Mide, clasifica y reporta los niveles de actividad física y condición física • Desarrolla un programa de intervención para personas con ECV Habilidades y destrezas (60%) • Audios y videos de la intervención • Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones) • Informes electrónicos y digitales (expedientes) • Creaciones (Bases de datos, formatos, poster, trípticos). Actitudes (10%) • Asistencia • Responsabilidad académica Parcial II El estudiante identifica, analiza y desarrolla un proyecto para brindar un servicio de especializado de actividad física usando los principios del Fitness para personas con metabólicas. (100% = 30%) Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión) • Explica, argumenta y reporta la aplicación de instrumentos de avaluación parara la condición física en personas con enfermedades metabólicas. Presenta informes mensuales

	Habilidades y destrezas (60%) • Audios y videos de la intervención • Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones) • Informes electrónicos y digitales (expedientes) • Creaciones (Bases de datos, formatos, poster, trípticos). Actitudes (10%) • Asistencia • Responsabilidad académica Parcial III El estudiante realiza un seguimiento y evalúa una intervención en los estudios de caso que realiza con la persona con ECV y con enfermedad metabólica. (100% = 40%) Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión) • Explica, argumenta y reporta la aplicación de instrumentos de evaluación en la práctica docente. • Reporta resultados de la intervención Habilidades y destrezas (60%) • Audios y videos de la intervención • Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones) • Informes electrónicos y digitales (expedientes) • Creaciones (Bases de datos, formatos, poster, trípticos). Actitudes (10%) Asistencia Responsabilidad académica
--	--

CRONOGRAMA

[illegible]