

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| <div> <div>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</div>  <div>UNIDAD ACADÉMICA:<br/>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</div>  <div>PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:<br/><br/>Estilos de Vida Activos y Saludables</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DES:                                    | Salud       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Programa académico                      | LMH         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tipo de materia (Obli/Opta):            | Obligatoria |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Clave de la materia:                    | LMHS104     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Créditos Totales:</b>                | 8           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Total de horas semestre (x sem):</b> | 128         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fecha de actualización:                 | 15/11/2024  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prerrequisito (s):                      |             |
| <b>DESCRIPCIÓN:</b><br><br>El estudiante va a desarrollar de forma crítica e integral los componentes y principios de la Actividad Física para la evaluación y diseño de programas de entrenamiento físico con orientación aerobia y anaerobia, con fundamentación científica y considerando las características individuales de cada persona, sus objetivos y beneficios particulares. Identificar su papel como promotor de la salud en la educación básica, en población en general y poblaciones especiales contribuyendo en su calidad de vida. Así mismo, a través del análisis de la lectura científica, identificará las características metodológicas de los programas de entrenamiento aerobio y anaerobio y sus principales beneficios y riesgos para la salud con actitud crítica propositiva, impacto social e inclusión para su práctica profesional a través del compromiso con la responsabilidad social, la interculturalidad 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.

### **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.

### **P7. Integración del proceso salud-enfermedad**

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

### **P8. Investigación en Salud**

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

### **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                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social</p> <p>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.</p> <p>P7.1. Relaciona la composición, función y estructura de biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas con diversas alteraciones que modifican el estado de salud, manifestándose en las principales enfermedades que prevalecen en la po</p> | <p><b>Objeto de estudio 1</b><br/><b>Generalidades de la actividad física</b></p> <p>1.1 Entorno de la salud. Salud, bioética, pandemia, salud pública, salud escolar, el papel del educador físico en el área de la salud, ejercicio, actividad física, deporte.</p> <p>1.2 La escuela en la promoción de la salud, sistema nacional de salud, NOM (norma oficial mexicana), educación para la salud, escuela promotora de la salud, adaptaciones curriculares. Estadísticas sanitarias: local, estatal, nacional y mundial.</p> <p>1.3 Evaluación del rendimiento humano<br/>Propósito de la evaluación,<br/>Confiabilidad y validez de las pruebas<br/>Tratamiento estadístico de los datos<br/>Planificación de los test<br/>Administración de test<br/>Construcción, Análisis</p> <p>1.4 Valoración de la capacidad física<br/>Capacidad aerobia, Capacidad resistencia muscular<br/>Composición corporal<br/>Baterías de prueba: niños, adolescentes, adultos.</p> <p>1.5 Signos vitales en la práctica de la actividad física: pulso, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, tensión arterial, temperatura.</p> <p>1.6 Cálculo de gasto de energía vs. Pérdida de peso.</p> | <p>Identifica<br/>Los principales lineamientos de actividad física a nivel mundial</p> <p>Analiza<br/>Los riesgos y beneficios tanto de la actividad física, como de la inactividad física en el contexto de la salud.</p> | <p>Exposiciones del profesor</p> <p>Búsqueda y análisis de información</p> <p>Proyectos</p> <p>Investigaciones</p> <p>Discusión de artículos</p> | <p>Monografía</p> <p>Exámenes escritos</p> <p>Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio</p> <p>Proyecto</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.7 Cálculo de zona de trabajo: método de karvonen.<br>1.8 Zona de actividad y recuperación.<br>1.9 Uso de la tecnología de apoyo en la prescripción del ejercicio (pulsómetro, glucómetro, acelerómetro, oxímetro)                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| 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.<br><br>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<br><br>E1.2. Diseña y adecúa, con | <b>Objeto de estudio 2</b><br><b>Diseño de la actividad física</b><br><br>2. Diseño y prescripción de ejercicio físico aerobio.<br><br>2.1 Componentes de la prescripción del ejercicio físico (Principio FITTT)<br><br>2.2 Principios del entrenamiento físico para la salud<br><br>2.3 Componentes de una sesión y un programa de entrenamiento físico para la salud<br><br>2.4 Técnicas y métodos de entrenamiento aerobio en campo y laboratorio. | Diferencia<br>Las respuestas agudas y crónicas del ejercicio físico en personas con enfermedades cardiovasculares y respiratorias<br><br>Valora<br>El nivel de aptitud física, actividad física e indicadores de riesgo para personas con enfermedades cardiovasculares y/o respiratorias.<br><br>Diseña<br>Programas de actividad física específicos para enfermedades cardiovasculares y/o respiratorias con base en las recomendaciones mundiales de actividad física para estas patologías. | Exposiciones del profesor<br><br>Búsqueda y análisis de información<br><br>Proyectos<br><br>Investigaciones<br><br>Discusión de artículos | Monografía<br><br>Exámenes escritos<br><br>Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio<br><br>Proyecto |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>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 | <b>Objeto de estudio 3</b><br><b>Prescripción de la actividad física</b><br>3 Prescripción de ejercicio de resistencia muscular<br>3.1 Fisiología de la contracción muscular<br>3.2 Tipos de entrenamiento muscular<br>3.3 Elección de los ejercicios<br>3.4 Orden de los ejercicios<br>3.5 Intensidad o resistencia<br>3.6 Volumen<br>3.7 Recuperación o descanso<br>3.8 Periodización (carga progresiva)<br>3.9 Actividad física en grupos especiales, su etiología, Tx. Médico, Tx nutricio y Tx. Actividad Física en: Diabetes, osteoporosis, dislipidemia, adicciones, fibromialgia, lupus eritematoso, cáncer, covid-19, salud | Aplica Programas de ejercicio para la salud con base en las recomendaciones mundiales de actividad física<br>Analiza La respuesta del individuo al programa de actividad física para su posible modificación y adecuación, considerando indicadores fisiológicos de respuesta. | Exposiciones del profesor<br>Búsqueda y análisis de información<br>Proyectos<br>Investigaciones<br>Discusión de artículos | Monografía<br>Exámenes escritos<br>Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio<br>Proyecto |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | pulmonar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| <p>B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social</p> <p>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.</p> <p>P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada.</p> | <p><b>Objeto de estudio 4</b></p> <p><b>Actividad física y salud en el entorno escolar acorde al PEF.</b></p> <p>4.1 Importancia de la evaluación inicial y final como recursos de valoración para la salud</p> <p>4.2 Programas de educación física en el contexto mundial. Programas de educación física en México Eje IV del PEF 1994 (revisión).</p> <p>4.3 Dosificación de la clase de EF según el PEF (1994) y educación Secundaria (RES 2006)</p> <p>4.4 Programas de estudio 2011 (educación física)</p> <p>4.5 Propuesta curricular 2017-2018</p> <p>4.6 SOFIT en la clase de EF en primaria</p> <p>4.7 Encuesta para evaluar la Actividad Física (IPAQ escolar, PARQ adulto mayor</p> <p>Cuestionario de actividad diaria</p> <p>4.8 Cuestionario de comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva</p> <p>4.9 Cuestionario de hábitos de salud en escolares</p> <p>4.10 Cuestionario de higiene y seguridad de los</p> | <p>Describe</p> <p>Las principales posibles soluciones y barreras para un entorno comunitario e individual físicamente activo.</p> <p>Describe</p> <p>Los elementos de un estilo de vida saludable, enfatizando en la actividad física.</p> | <p>Exposiciones del profesor</p> <p>Búsqueda y análisis de información</p> <p>Proyectos</p> <p>Investigaciones</p> <p>Discusión de artículos</p> | <p>Monografía</p> <p>Exámenes escritos</p> <p>Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio</p> <p>Proyecto</p> |

|  |                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | espacios de<br>actividad físico<br>deportivas<br>4.11 Responsabili-<br>dad legal en la<br>educación física<br>4.12 La Nueva<br>Escuela Mexicana<br>(NEM) en<br>Educación Física |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

| FUENTES DE INFORMACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>American College of Sports Medicine. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.</li> <li>Coburn, J. W., &amp; Malek, M. H. (2017). Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal. Paidotribo.</li> <li>Chicharro, J. L., Mojares, L. M. L. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. Médica Panamericana.</li> <li>Donnelly, J., Blair, S., Jakicic, J., Manore M., Rankin, J., &amp; Smith, B. (2009). Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. American College of Sports Medicine.</li> <li>Hanssen, H., Boardman, H., Deiseroth, A., Moholdt, T., Simonenko, M., Kränkel, N., Niebauer, J., Tiberi, M., Abreu, A., Ekker, E., Pescatello, L., Brguljan, J., Coca, A., Leeson, P. (2022). Personalized exercise prescription in the prevention and treatment of arterial hypertension: a Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. European Journal of Preventive Cardiology, 29(1), 205-215. <a href="https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaa141">https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaa141</a>.</li> <li>McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2019). Fisiología del ejercicio. Wolters Kluwer Health.</li> <li>Mendes, R., Sousa, N., Almeida, A., Subtil, P., Guedes-Marques, F., Reis, V. M., Themudo-Barata, J. L. (2016). Exercise prescription for patients with type 2 diabetes a synthesis of international recommendations: narrative review. British journal of sports medicine, 50(22), 1379-1381. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094895">https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094895</a>.</li> </ul> | <p><b>Parcial 1 .....30%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen escrito..... 40%</li> <li>Portafolio de evidencias..... 30%</li> <li>Divulgación a la comunidad.....30%</li> </ul> <p><b>Parcial 2 .....30%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico..... 40%</li> <li>Portafolio de evidencias..... 30%</li> <li>Divulgación a la comunidad.....30%</li> </ul> <p><b>Parcial 3 .....40%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen oral..... 40%</li> <li>Portafolio de evidencias..... 30%</li> <li>Divulgación a la comunidad.....30%</li> </ul> |

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Negrín, R., Olavarría, F. (2014). Exercise and arthrosis. <i>Rev.Med.Clin.Condes</i>; 25 (5) 805-811. <a href="https://doi.org/10.1016/S0716-8640(14)70111-7">https://doi.org/10.1016/S0716-8640(14)70111-7</a>.</li><li>• Rock, C., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S., McCullough, M., Patel, A., Andrews, K., Bandera, E., Spees, C., Robien, K., Hartman, S., Sullivan, K., Grant, B., Hamilton, K., Kushi, L., Caan, B., Kibbe, D., Black, J., Wiedt, T., McMahon, C., Sloan, K., Doyle, C. (2020). American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. <i>CANCER J CLIN</i>;70:245–271. <a href="https://doi.org/10.3322/caac.21591">https://doi.org/10.3322/caac.21591</a>.</li><li>• Sharif, K., Watad, A., Bragazzi, N., Lichtbroun, N., Amital, H., Shoenfeld, Y. (2018). Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. <i>Autoimmunity Reviews</i> 17; 53–72. <a href="https://doi.org/10.1016/j.autrev.2017.11.010">https://doi.org/10.1016/j.autrev.2017.11.010</a>.</li></ul> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## CRONOGRAMA

| <b>Objetos de estudio</b>                                        | <b>Semanas</b> |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                  | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> |
| 1. Generalidades de la actividad física.                         |                |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |
| 2. Diseño de la actividad física.                                |                |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |
| 3. Prescripción de la actividad física.                          |                |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |
| 4. Actividad física y salud en el entorno escolar acorde al PEF. |                |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |