

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Comportamiento Humano, Individual y Social</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	EFI105
	Semestre:	Primero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	2
	Laboratorio o Taller:	1
	Prácticas:	1
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	21/06/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:	
Desarrollar competencias que coadyuven en su formación profesional y personal, permitiéndoles comprender la complejidad del comportamiento humano poniendo énfasis en su devenir como educador físico, identificando los diferentes contextos sociales y culturales; así como la influencia y responsabilidad a que son acreedores en su formación universitaria, para tomar decisiones pertinentes, creativas e innovadoras; para hacer frente a la problemática en salud que se presente y esté relacionada con la actividad física.	
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.	

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.

B3. Responsabilidad Social

Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local, regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria.

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.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

E15. Recreación Física

Competencia para desarrollar aprendizajes orientados al bienestar físico, mental y emocional del individuo y colectividades, a través de desarrollar actividades de intervención recreativa con un enfoque innovador para la enseñanza y práctica de la educación física, con la finalidad de promover estilos de vida saludables desde la perspectiva de la práctica de la actividad física en diversos contextos socioeconómicos, en ambientes complejos y de sustentabilidad y en colaboración con equipos multi y transdisciplinarios.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.5. Desarrolla Habilidades socioemocionales para fortalecer su capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad B3.4. Combate a la ignorancia, la pseudociencia y todos aquellos prejuicios que obstaculizan la transformación de la sociedad. B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud.	1. Visión General de las Teorías de la personalidad - Conceptos básicos: personalidad, rasgos de personalidad, temperamento y carácter. - Teoría psicodinámica de la personalidad - Teoría humanista de la personalidad. - Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner	Identifica y reflexiona sobre diferentes teorías de la personalidad. Distingue los enfoques de distintas corrientes de la personalidad, de modo que le permita lograr una comprensión básica de la forma de actuar de las personas. Analiza La evolución del pensamiento respecto al estudio del comportamiento del ser humano.	Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Elaboración de ensayos Tareas individuales Que impliquen la reflexión y análisis de las teorías. Búsqueda y análisis de información	Exposición en equipos Mapa conceptual De las teorías de la personalidad Ideas principales Argumentadas de forma individual en ensayo Mapa Mental

B1.4. Ejerce su libertad con una conciencia ética y solidaria, enfocada a valores de honestidad, igualdad, solidaridad y responsabilidad social. E11.4. Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para articular y proponer las actividades de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con su contexto.	2. Motivación y Emoción. Teoría de la motivación de: - Maslow. - D. McClelland - Establecimiento de Metas. E. Locke Emoción: - Definición - Influencia Física, cognitiva y de comportamiento.	Describe diversas teorías de la motivación y su posible aplicación en su desempeño profesional. , c	Búsqueda y análisis de información sobre las teorías de la motivación. Solución de casos donde se habrá de buscar la mejor opción entre las teorías motivacionales en posibles retos profesionales. Conferencia de un experto.	Cuadro sinóptico Exposición de las teorías. Exámenes escritos
E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del	3. Estilo de vida y salud - Concepto de salud - Modelos médicos que la definen. - Estadísticas de salud mundial. Estilo de vida - Activación física, - Descanso - Alimentación - Conductas de riesgo.	Discute diversos conceptos relacionados con la salud y la actividad física. Describe estilos de vida saludable y no saludables. Identifica los elementos esenciales para alcanzar un estilo de vida saludable.	Tareas individuales de investigación y análisis de los efectos positivos de la actividad física y hábitos saludables.	Esquema en se visualicen los hábitos de una vida saludable y la respuesta del organismo a los mismos. Mapa Mental Exámenes escritos

estilo de vida saludable y deportiva. 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.				
E11.15. Diseña y aplica proyectos de actividad física y deporte con un enfoque emprendedor que impacten en la calidad de vida de la población destinataria E15.1 Analiza y comprende la fundamentación y relación de la recreación física, ocio y tiempo libre con diferentes aspectos como: educación física, calidad de vida, bienestar, estilos de vida saludables desde una diversidad de contextos.	4. Actitudes e Influencia Social - Qué son las actitudes y cómo surgen. - Componentes de la actitud. - Tipos de actitud - Prejuicio - Congruencia cognitiva	Define qué son las actitudes y cómo surgen. Identifica factores sociales que dan lugar a la generación de prejuicios. Relaciona el significado de la congruencia cognitiva con el propio comportamiento.	Exposiciones del profesor sobre las funciones de los prejuicios. Ensayo respecto a la perspectiva personal sobre los prejuicios y la importancia de las actitudes. Discusión y debates en el salón de clases, donde se discutan diversas opiniones de los estudiantes.	Resumen de lo expuesto en clase. Ensayo con las especificaciones de fondo y forma que se planteen al solicitarlo. Mapa Mental sobre los prejuicios y sus efectos.
E15.1 Analiza y comprende la fundamentación	5. Estrés y Ansiedad - Fuentes de ansiedad y estrés.	Clasifica los diferentes tipos de estrés más	Búsqueda y análisis de información sobre las fuentes de	Mapa conceptual del tipos de estrés y fuentes.

n y relación de la recreación física, ocio y tiempo libre con diferentes aspectos como: educación física, calidad de vida, bienestar, estilos de vida saludables desde una diversidad de contextos.	- Tipos de estrés. - Efectos del estrés en el cuerpo, en el comportamiento y el estado de ánimo. - Síntomas emocionales, físicos y conductuales. - Reacciones al estrés: psicológicas, comportamentales y físicas. - Estrategias psicológicas de afrontamiento ante situaciones de estrés.	comunes y sus fuentes. Describe los efectos del estrés y la ansiedad en la salud. Explica estrategias de afrontamiento acordes a las necesidades.	estrés y ansiedad y sus efectos. Búsqueda y análisis de información Tareas individuales Para desarrollar estrategias efectivas en el afrontamiento al estrés.	Exámenes escritos Exposición
---	--	---	---	-------------------------------------

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Becoña, E., Oblitas, G. Y Becoña, E. (2013). Psicología de la Salud. Editorial Plaza y Valdes. ISBN 13 9789688568101 Carver, Ch. Y Sheier, M. (2014). Teorías de la Personalidad. Séptima Edición. Edit. Pearson Educación de México, S.A. de C.V. Díaz, P. (2018). Supera tu ansiedad. Editorial Oberon. Estrada, L. (2018). Motivación y emoción. Fundación Universitaria del Área Andina. Feist, G. , Roberts, TA. (2014). Teorías de la personalidad. Editorial McGraw Hill Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. Edit. McGraw Hill. ISBN 9786071503008 Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Malestar E Subjetividade, 3(1), 10 - 59. Página para consultar Objeto de Aprendizaje 5: +20 Libros sobre Ansiedad ¡Gratis! [PDF]: https://infolibros.org/libros-pdf-gratis/psicologia/ansiedad/	Primera evaluación 30% Tareas 25% Coevaluación 10% Exposición 30% Examen escrito 35% Segunda Evaluación 30% Tareas 20% Participación 10% Exposición 30% Examen escrito 40% Tercer Evaluación 40% Tareas 25% Exposición 25% Autoevaluación 20% Examen escrito 30% Fuentes de consulta prohibidas: WIKIPEDIA RINCON DEL VAGO BUENAS TAREAS

MONOGRAFIAS

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Visión General de las Teorías de la personalidad	X	X	X													
2. Motivación y Emoción.				X	X	X										
3. Estilo de vida y salud							X	X	X							
4. Actitudes e Influencia Social										X	X	X				
5. Estrés y Ansiedad													X	X	X	X