

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</u>	DES:	Administración
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	EF503
	Semestre:	Quinto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	2
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	1
	<i>Prácticas:</i>	2
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	3
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	80
	Fecha de actualización:	05/12/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	
DESCRIPCIÓN: Implementar los fundamentos de la Actividad Física con actitud de promotor de la salud en la población en general contribuyendo en su calidad de vida. Así mismo reflexionar y analizar la Actividad Física para la salud con una visión científica y actitud crítica propositiva e inclusiva en la práctica profesional.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: 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. 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. E12. Fundamentos Biológicos de la Educación Física, la Actividad Física, el Deporte y la Recreación Competencia que permite al estudiante aplicar los fundamentos de la biología del ser humano con un enfoque integrador, acorde al contexto del comportamiento humano con orientación hacia los sectores sociales y económicos del país, para el fomento en la educación para la salud y estilos de vida saludable.		

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)
B3.2. Analiza la interacción entre la naturaleza y la sociedad, para garantizar la preservación del entorno natural y promover estilos de vida sostenible. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad.	Objeto de estudio 1 <i>Importancia de la actividad física para la salud</i> 1.1 Entorno de la salud: Salud, actividad física, Bioética, Salud Pública, Salud Escolar. 1.2 El Educador Físico en el área de la salud. 1.3 impacto de la actividad física en el organismo. 1.4 estilos de vida. 1.5 cuestionarios relacionados con actividad física.	Identifica Los diferentes conceptos relacionados con la salud Distingue Los diferentes instrumentos utilizados en el cuidado de la salud	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Foro	Conceptos Resumen De los subtemas Exámenes escritos Portafolio Electrónico de evidencias de cuestionarios aplicados
P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. E12.5. Aplica principios biomecánicos para disminuir riesgos de lesión y hacer eficientes los movimientos en la actividad física.	Objeto de estudio 2 <i>Prevención de lesiones en la práctica de la actividad física.</i> 2.1 higiene postural 2.2 Ejercicios Peligrosos para la práctica educativa y actividad física. Análisis de ejercicios peligrosos 2.3 Acciones articulares desaconsejadas y alternativas seguras.	Identifica Los movimientos naturales que evitan o previenen las lesiones Relaciona Los movimientos naturales de los que ponen en riesgo de lesión un segmento corporal	Exposición por estudiante Exposiciones del profesor Estudio de casos	Cartel Clasificación Exámenes escritos

P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.	Objeto de estudio 3 <i>Prescripción del ejercicio</i> 3.1 principio FITT 3.2 principios del entrenamiento 3.3 condición física 3.4 Zonas de trabajo, metodo karvonen 3.5 uso de la tecnología de apoyo en la prescripción del ejercicio 3.6 signos vitales	Identifica principios del entrenamiento describiendo las diferentes zonas de entrenamiento Opera adecuadamente instrumentos para el control de la salud y la intensidad del ejercicio	Búsqueda y análisis de información Exposición por estudiante Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio	Mapa Mental Resumen Procedimiento Exámenes escritos
P6.2. Analiza los fundamentos de las teorías y modelos de atención del sistema nacional de salud, desde su evolución histórica como parte del paradigma social. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.	Objeto de estudio 4 <i>Principales componentes de la prescripción de ejercicio para la salud.</i> 4.1 aeróbico 4.2 flexibilidad 4.3 fortalecimiento 4.4 equilibrio	Clasifica los principales componentes de la prescripción del ejercicio elaborando programas específicos para la prescripción del ejercicio para mantener o mejorar la salud.	Búsqueda y análisis de información Exposición por estudiante Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio	Conceptos Exposición Portafolio Exámenes escritos

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
American College of Sport Medicine. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotribo. 934 páginas. Edward T. Howley, B. Don Franks. (1995). Manual del técnico en salud y fitness. Editorial. Paidotribo. 452 páginas. Williamson Paggie. (2020). Ejercicio para poblaciones especiales. Editorial Wolters Kluwer. 2da Edición. 520 páginas. Declaraciones de la OMS con relación a Salud.	Parcial 1: 30% calificación final Examen escrito 50% Reportes y trabajos 40% Actitud y Participación en clase con calidad 10% Parcial 2: 30% calificación final Examen escrito 50% Reportes y trabajos 30% Cartel 10% Actitud y Participación en clase con calidad 10% Parcial 3: 40% calificación final Examen escrito 40% Exposición en equipo (teórico-práctico) 20% Reportes y trabajos 30% Actitud y Participación en clase con calidad 10%

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1 1. <i>Importancia de la actividad física para la salud</i>	X	X	X	X												
Objeto de estudio 2 2. <i>Prevención de lesiones en la práctica de la actividad física</i>					X	X	X	X								
Objeto de estudio 3 3. <i>Prescripción del ejercicio</i>									X	X	X	X				
Objeto de estudio 4 4. <i>Principales componentes de la prescripción de ejercicio</i>													X	X	X	X