

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Tendencias Actuales En La Actividad Física Para La Salud</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	SE107
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	8
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	2
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	2
	<i>Prácticas:</i>	4
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	02/08/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	Educación Física para el Cuidado de la Salud
DESCRIPCIÓN: Desarrollar en el alumno de forma crítica, ética e integral las competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) necesarias para el análisis de los diferentes métodos de entrenamiento físico que actualmente representan las nuevas tendencias mundiales de actividad física en la comunidad. Así mismo, a través del análisis de la literatura científica determinar las características metodológicas de cada método de entrenamiento, sus riesgos y beneficios para la salud y su correcta aplicación; además de explorar el campo laboral y futuras áreas de aplicación. La actividad física representa hoy en día un pilar medular para la promoción de la salud; así como para la prevención y tratamiento de la enfermedad. Cada vez más son las metodologías y diseños empleados para la prescripción de actividad física para la salud, que tienen un sustento científico basado en el análisis de sus efectos a nivel muscular, cardiovascular, respiratorio y óseo, principalmente. Aunado a esta variedad de metodologías de entrenamiento, las preferencias entre la población son muy diversas. El colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés) desde 2007 lleva a cabo un estudio para describir y actualizar las tendencias mundiales de actividad física, que ha servido a la industria y profesionales del área de la actividad física para la toma de decisiones. Con base en lo anterior, es importante que desde licenciatura el aún estudiante y futuro profesional conozca y adquiera competencias en torno a las tendencias mundiales de actividad física y su forma de innovar e insertarse laboralmente o generarse su propio campo de trabajo, atendiendo las necesidades y demandas de la población.		

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

Básicas:

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.

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.

B5. Innovación y Emprendimiento Social

Construye de forma colaborativa con actores académicos y no académicos, proyectos innovadores de emprendimiento social considerando los avances científicos y tecnológicos para la transformación de la sociedad; mediante la habilitación de redes y comunidades de práctica que posibiliten el diálogo abierto, la pluralidad epistémica, la participación, la realimentación y, la construcción de conocimiento, con valores de solidaridad, justicia, equidad, sostenibilidad, interculturalidad, democracia y derechos humanos.

Profesionales

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.

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.

Específicas

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.

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)
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B3.6. Promueve la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas. P9.2. Interviene de forma ética en la prestación de los servicios de salud disponibles que sean accesibles, asequibles y de calidad en todas las comunidades con la participación de las instituciones de salud y grupos inter y transdisciplinarios. 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. E11.2. Diseña, promueve, aplica y adecua sus planes y programas de educación física, deporte y	Objeto de estudio 1 Generalidades de la prescripción de la actividad física. El campo laboral actual en la prescripción de ejercicio para la salud a nivel local, es emergente; sin embargo, desde la formación académica no se analiza ni se tiene conocimiento sobre las principales metodologías empleadas. 1. Bases metodológicas para la prescripción de actividad física para la salud en el contexto local. 2. Preferencias y objetivos individuales perseguidos por la población. 3. Entrenamiento continuo e interválico en laboratorio y campo.	Analiza Analiza los fenómenos de globalización y desarrollo sustentable a partir de diferentes perspectivas. Compara el ambiente académico con el ambiente de trabajo. Propone Propone alternativas de la promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles mediante la implementación de programas de actividad física	Exposiciones del profesor Simulación de Procesos Guía de estudio Foro	Lista de cotejo 1 (para monografía) Lista de cotejo 2 (para infografías, mapas conceptuales y material audiovisual) Lista de cotejo 3. Criterios para la autoevaluación Evaluación de conocimientos y habilidades en una escala de 1 a 10

la recreación de acuerdo con las características de diversos grupos desde la infancia hasta la tercera edad.				
B1.3. Desarrolla de habilidades y capacidades innovadoras, productivas y de emprendimiento B5.1. Analiza y prioriza las necesidades de las personas y sus comunidades, para el diseño de proyectos innovadores inter institucionales e intercomunitarios. 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. P7.3. Integra la respuesta fisiológica al estrés y enfermedad con el comportamiento humano individual y social, generada por aspectos biopsicosociales y ambientales, con respeto a las creencias, hábitos y costumbres	Objeto de estudio 2 Tendencias mundiales de actividad física para la mejora del fitness. Los diseños y métodos de prescripción de actividad física para la salud están en constante evolución, incorporando tecnologías y prácticas novedosas que pueden responder de mejor manera a los gustos, preferencias y objetivos de los usuarios, por lo que es importante el alumno adquiriera competencias en estas nuevas tendencias para prescribir actividad física para la salud, desde un enfoque holístico. 1. Preferencias actuales de actividad física con base en el Colegio Americano de Medicina del Deporte (Clasificación). 2. Entrenamiento interválico de alta intensidad. 3. Entrenamiento de fuerza muscular con peso libre (Free weights). 4. Entrenamiento con peso corporal. 5. Entrenamiento funcional. Entrenamiento en circuito.	Analiza los fenómenos de globalización y desarrollo sustentable a partir de diferentes perspectivas. Adapta el conocimiento y habilidades al desarrollo de proyectos. Vincula el ambiente académico con el ambiente de trabajo. Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana, atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. Elabora protocolos de investigación y aplica los principios de la investigación en la solución de los problemas. Propone alternativas de la promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles mediante la implementación de programas de actividad física.	Exposiciones del profesor Tareas individuales Discusión de artículos Práctica de laboratorio	Maqueta Realización de audios y videos Exámenes escritos

poblacionales de acuerdo a su rol E13.2. Planea y evalúa programas de deporte escolar, actividad física y entrenamiento, con la finalidad de contribuir al desarrollo integral del individuo.				
B3.6. Promueve la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas. P9.2. Interviene de forma ética en la prestación de los servicios de salud disponibles que sean accesibles, asequibles y de calidad en todas las comunidades con la participación de las instituciones de salud y grupos inter y transdisciplinarios.	Objeto de estudio 3 Tendencias mundiales de actividad física para poblaciones especiales. Las necesidades de los diferentes grupos poblacionales y características particulares frente a la actividad física para la salud, son diversas y están en constante aumento, debido a los beneficios que se pueden presentar, por lo que resulta elemental identificar que aspectos medulares son recomendados para la prescripción de la actividad física en poblaciones especiales. 1.- Ejercicio para pérdida de peso corporal. 2. Entrenamiento en la infancia. 3. Entrenamiento para el adulto mayor.	Analiza Analiza los fenómenos de globalización y desarrollo sustentable a partir de diferentes perspectivas. Practica Practica y Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana, atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. 8.2. Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales. Aplica (lleva a cabo) las acciones pertinentes para la solución de los problemas de salud. Desarrolla Desarrolla habilidades de creatividad e innovación.	Exposiciones del profesor Tareas individuales Discusión de artículos Práctica de laboratorio	Maqueta Realización de audios y videos Exámenes escritos
E12.3. Propone alternativas de la promoción de la salud y	Objeto de estudio 4 Tendencias complementarias para	Propone Genera y adecua nuevas tecnologías en su área.	Exposiciones del profesor	Ideas principales Mapa conceptual

prevención de enfermedades no transmisibles mediante la implementación de programas de actividad física. E15.4. Diseña programas recreativos que incluyen actividades innovadoras, producto de su creatividad.	la prescripción de ejercicio físico 1. Tecnología aplicada al fitness y dispositivos electrónicos. Entrenamiento de salud y bienestar (coaching).	Propone Des	Análisis y discusión en grupos Foro Proyectos Desarrollar programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.	Realización de audios y videos
--	---	---------------------------	---	---------------------------------------

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. ACSM'sHealth & Fitness Journal, 23(6), 10-18. Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSM'sHealth & Fitness Journal, 22(6), 10-17. Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREPedition. ACSM's Health & Fitness Journal, 21(6), 10-19. Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2017). Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal. Paidotribo. American College of Sports Medicine. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.	Considera la evaluación como un proceso formativo y continuo que favorece el aprender a aprender. Teoría Parcial I 30% (Objeto de aprendizaje 1 y 2) *Examen práctico (basado en el análisis del campo laboral actual en relación a las nuevas tendencias en actividad física para la salud) 10% *Evidencias de desempeño 20% Parcial II 30% (Objeto de aprendizaje 3) *Examen práctico (basado en una propuesta metodológica diseñado por el estudiante, basado en la nuevas tendencias actuales) 10% *Evidencias de desempeño 20% Parcial III 40% (Objeto de aprendizaje 4) *Examen práctico (Elaboración de una propuesta de trabajo para insertarse en el campo laboral, llevada a cabo por equipos) 10% *Autoevaluación y coevaluación 10% *Evidencias de desempeño 20% Práctica Parcial I (Objeto de aprendizaje 1 y 2) *Análisis de las metodologías actuales para la prescripción de actividad física para la salud, a nivel local 30% Parcial II (Objeto de aprendizaje 3) *Difusión de material audiovisual elaborado por el alumno, diseño y aplicación de un programa de intervención física y análisis del campo laboral que actualmente está cubriendo las nuevas tendencias de actividad física. 30% Parcial III (Objeto de aprendizaje 4) Elaboración de un canal en alguna plataforma para difusión de material audiovisual y elaboración de una estrategia de intervención física en determinado campo laboral 40%

CRONOGRAMA

SEMANAS

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objetos de estudio I Generalidades de la prescripción de la actividad física:	X	X	X	X												
Objetos de estudio II Tendencias mundiales de actividad física para la mejora del fitness:					X	X	X	X								
Objetos de estudio III Tendencias mundiales de actividad física para poblaciones especiales:									X	X	X	X				
Objetos de estudio IV Tendencias complementarias para la prescripción de ejercicio físico:													X	X	X	X