

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Fisicoconstructivismo</u> Dra. Perla Zukey Hernández Gutiérrez	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	DF104
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total, de horas por semana:	8
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	4
	Prácticas:	
	Trabajo extra-clase:	
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	10/11/2024
	Prerrequisito (s):	
DESCRIPCIÓN: Adquirir conocimientos, analizar, resolver y aplicar estrategias en la planificación del fisicoconstructivismo, abarcando aspectos generales y específicos mediante la preparación física y técnico-táctica, para mejora y desarrollo de la musculatura del cuerpo a través del entrenamiento con pesas y nutrición específica para alcanzar una musculatura definida, simétrica y proporcionada para ser presentada en competencias. Excelencia y Desarrollo Humano, Transformación Digital, Investigación en Salud, Deporte Competitivo, Ciencias Aplicadas al Deporte, Administración Básica para la Salud (dominios, competencias). El estudiante obtendrá experiencias de aprendizaje y evaluación donde se consolida su perfil de egreso, por medio de procesos de formación, espacios de colaboración, condiciones de trabajo, entre otros, con aprendizajes y trayectorias cualitativas y cuantitativas, aportando impacto en la investigación del área.		
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.		

B4. Transformación Digital

Transforma la cultura digital en la sociedad, en las organizaciones e instituciones educativas para aprovechar al máximo el potencial de las tecnologías y herramientas digitales, con responsabilidad y ética solidaria; propicia su uso responsable y ético que estimule la creatividad, innovación, la comunicación efectiva y el trabajo colaborativo y transdisciplinar en la solución de problemas de la sociedad digital; promoviendo la privacidad y la seguridad, así como el respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual.

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. Deporte competitivo

Proveer al estudiante de las bases del proceso de entrenamiento deportivo mediante la investigación, el análisis y la aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos, así como aspectos teóricos y prácticos aplicables a reglamentos y jueceo, para el desarrollo del deporte competitivo de tipo olímpico y paralímpico.

E13. Ciencias aplicadas al Deporte

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios de investigación conforme a las tendencias de evaluación y enseñanza deportiva.

P10. Administración básica para la salud

Integra el proceso administrativo: planeación, organización, dirección y control en áreas de la salud, a través del desarrollo de habilidades de liderazgo para optimizar los recursos y servicios de instituciones públicas, privadas o grupos poblacionales, dentro de la normatividad y marco jurídico vigente.

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.	OBJETO DE APRENDIZAJE I 1. Evolución histórica del Fisiscoconstructivismo. 2. Conceptualización del	Identifica 1. Historia del fisiscoconstructivismo	Exposiciones del profesor	Línea del tiempo
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la		Define	Tareas individuales	Conceptos

reflexión y la argumentación. B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. P8.2. Genera hipótesis ante situaciones del contexto en salud con base en la revisión de literatura especializada.	Fisicoconstructivismo 1.	2. Los conceptos principales del fisicoconstructivismo		
E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte	OBJETO DE APRENDIZAJE II - Factores de la Musculación - Hipertrofia muscular - Alimentación y suplementación deportiva - Ayudas Ergogénicas	Examina - Los factores de la musculación Analiza - Como funciona la hipertrofia muscular Analiza - Como debe ser la alimentación y suplementación deportiva Examina	Exposiciones del profesor - De los factores de musculación Investigaciones - De cómo funciona la hipertrofia muscular Elaboración de ensayos - De cómo es la alimentación y suplementación	Ensayo Elaboración de ensayo de los factores de musculación, hipertrofia muscular, alimentación y suplementación deportiva y ayudas ergogénicas

		4. Como son las ayudas ergogénicas	ción deportiva Conferencia de un experto 4. De cómo deben ser las ayudas ergogénicas	
E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos. E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	OBJETO DE APRENDIZAJE III 1. Ejecución correcta de los ejercicios básicos del entrenamiento con pesas 2. Planificación del entrenamiento semanal 3. Distribución de la carga de entrenamiento con pesas.	Distingue 1. La ejecución correcta de los ejercicios básicos del entrenamiento con pesas Examina Plantea 2. Como es la planificación del entrenamiento semanal Escoge 3. Como sera la distribución de la carga de entrenamiento con pesas	Tareas individuales 1. Demostración practica de la ejecución de los ejercicios básicos del entrenamiento con pesas Tareas individuales 2. Demostración practica de la planificación del entrenamiento semanal 3. Demostración practica de distribución de la carga de entrenamiento con pesas	Procedimiento Detallado de la ejecución correcta de los ejercicios básicos, de la planificación del entrenamiento semanal y distribución de la carga de entrenamiento con pesas
E13.7. Conoce identifica y aplica evaluaciones pertinentes para conocer el estado físico del deportista, así como la adquisición de los fundamentos técnicos.	OBJETO DE APRENDIZAJE III 1. Reglamentación del fisicoculturismo	Asocia Lo aprendido en clase y practica con el reglamento del fisicoconstructivismo	Práctica de laboratorio Con jueceo en competencia	Simulación De jueceo en competencia

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
- Aristizabal, J. (2010). <i>El fisicoculturismo</i>. http://www.slideshare.net/gueste46cff/el-fisicoculturismo - Confederación Sudamericana de Fisicoculturismo y Fitness (2012). Generalidades fisicoculturismo. http://www.ifbb.com/pdf/REGLAMENTO%20CSFF%20-%20IFBB%202012.pdf - Ferrús, B. (2005). <i>¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular</i>. Universidad Autónoma de Barcelona. http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/20309470n11p105.pdf - Heredia, J., y Ramón, M. (2004). Propuesta para diseño de programas de entrenamiento en fitness. <i>EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 10</i> (69). http://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm - Ito, N., Miyagoe-Suzuki, Y., y Ichi Takeda, S. (2013). Molecular basis of muscle hypertrophy and atrophy: Potential therapy for muscular dystrophy. <i>Journal of Physical Fitness and Sports Medicine</i>, 2(2),179-184. Japan. - López, P., López, A., Orcero, R., y Gallego, M. (2010). Etnografía del culturismo. http://www.slideshare.net/patripatrillg91/etnografia-del-culturismo - Matías, J. (2013). Hipertrofia muscular como proceso y estado. <i>EFdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Vol. 17, N° 177</i>. http://www.efdeportes.com/efd177/hipertrofia-muscular-como-proceso-y-estado.htm - Alvarez-Espinoza, M., Torres-Mota, D. B., Pontaza-Ortiz, I., y Saucedo-Molina, T. D (2021). Dismorfia muscular: definición y generalidades sobre prevención y tratamiento. <i>Educación y Salud Boletín Científico Instituto de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo 10(19)</i>, 223-231. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6482	Primer parcial 1. Línea de tiempo 5% 2. Conceptos 5% 3. Examen 10% Total = 30/4= 10 Segundo parcial 1. Ensayo 5% 4. Examen 10% Tercer parcial 1. Proceimiento 5% 2. Examen 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 I	X	X	X													
Objeto de estudio II				X	X	X	X									
Objeto de estudio III								X	X	X	X	X				
Objeto de estudio IV													X	X	X	X