

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> <u>Dra Rosa Georgina Ortega Contreras</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED303
	Semestre:	Tercero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	
	Prácticas:	2
	Trabajo extra-clase:	4
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	25/06/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:

Reconocer e implementar los fundamentos de la actividad física con actitud de promotor de la salud contribuyendo en la calidad de vida de los deportistas, así como la mejora en su desempeño deportivo. Además, de desarrollar el sentido de reflexión y análisis desde una visión científica, actitud crítica y propositiva para 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.

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.

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.

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. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada . P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.	Objeto de estudio 1 <i>Importancia de la actividad física para la salud</i> 1.1 Entorno de la salud: Salud, Bioética, Pandemia, Salud Pública 1.2 El entrenador deportivo en el área de la salud, Actividad Física, ejercicio físico y deporte. 1.3 impacto de la actividad física en el organismo. 1.4 estilos de vida. 1.4 cuestionarios relacionados con actividad física.	Identifica Los diferentes conceptos relacionados con la salud Describe Los diferentes instrumentos que son utilizados en el cuidado de la salud	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Debates	Conceptos Resumen Exámenes escritos Portafolio
P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada . E13.5. Propone una respuesta efectiva y adecuada ante una situación que ponga en	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 deportiva. Análisis de ejercicios peligrosos 2.3 Acciones articulares desaconsejadas y alternativas seguras	Identifica Los movimientos naturales que evitan o previenen las lesiones Diferencia Las acciones articulares naturales de las que ponen en riesgo el desempeño deportivo	Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Aprendizaje basado en problemas Discusión y debates	Síntesis Resumen Exámenes escritos Portafolio

riesgo la integridad del deportista	2.4 lesiones deportivas más frecuentes			
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, método Karvonén 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 Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Manejo de Equipo	Conceptos Exámenes escritos Procedimiento Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio
E13.1. Analiza, fundamenta e interpreta la relación entre la ciencia y el deporte E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	Objeto de estudio 4 <i>Principales componentes de la prescripción de ejercicio.</i> 4.1 aeróbico 4.2 flexibilidad 4.3 fortalecimiento	Clasifica los principales componentes de la prescripción del ejercicio elaborando programas específicos para la práctica deportiva así como a las necesidades específicas del deportista	Exposición por estudiante Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Exposición por estudiante	Exámenes escritos Portafolio Protocolo

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.	Parcial 1: 30% calificación final <table> <tr> <td>Examen escrito</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>Reportes y trabajos</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Actitud y Participación en clase</td> <td>10%</td> </tr> </table> Parcial 2: 30% calificación final <table> <tr> <td>Examen escrito</td> <td>50%</td> </tr> </table>	Examen escrito	60%	Reportes y trabajos	30%	Actitud y Participación en clase	10%	Examen escrito	50%
Examen escrito	60%								
Reportes y trabajos	30%								
Actitud y Participación en clase	10%								
Examen escrito	50%								

Williamson Paggie. (2020). Ejercicio para poblaciones especiales. Editorial Wolters Kluwer. 2da Edición. 520 páginas.	Reportes y trabajos	30%
	Cartel	10%
	Actitud y Participación en clase	10%
Declaraciones de la OMS con relación a Salud.	Parcial 3: 40% calificación final	
	Examen escrito	40%
	Exposición en equipo (teórico-práctico)	20%
Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio. Argentina: Editorial Médica Panamericana S.A..	Reportes y trabajos	30%
	Actitud y Participación en clase	10%

CRONOGRAMA

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