

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</b></p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p style="text-align: center;">Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;"><b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SECRETARÍA ACADÉMICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROGRAMA DEL SEMINARIO:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad física y salud</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Elaboró:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>M.C. José Buenaventura Pardo Rentería</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Colaboró</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Dra. Estefania Quintana Mendias</b></p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	<b>Programa Educativo:</b>	<b>Licenciatura en Entrenamiento Deportivo</b>
	<b>Área de Formación:</b>	<b>Profesional</b>
	<b>Área Curricular</b>	<b>Salud para la EF</b>
	<b>Clave de la materia:</b>	<b>ED303</b>
	<b>Semestre:</b>	<b>Tercero</b>
	<b>Nº de Créditos:</b>	<b>6</b>
	<b>Total de horas por semana:</b>	
	<b>Horas de teoría:</b>	<b>4</b>
	<b>Horas de taller:</b>	
	<b>Horas de laboratorio:</b>	
	<b>Horas de práctica:</b>	
	<b>Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):</b>	<b>2</b>
	<b>Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):</b>	
<b>Total de horas Semestre:</b>	<b>64</b>	
<b>Materia (s) prerrequisito (s):</b>		
<b>Fecha de actualización</b>	<b>Enero 2023</b>	
<p><b>Descripción del curso</b></p> <p>En este curso se pretende que el estudiante reconozca e implemente los fundamentos de la actividad física con actitud de promotor de la salud en la educación básica, población en general y poblaciones especiales contribuyendo en su calidad de vida. Además, se buscará desarrollar el sentido de reflexión y análisis desde una visión científica y actitud crítica y propositiva para la práctica profesional.</p>		
<p><b>Problema del contexto:</b></p> <p>La actividad física enfocada al área de la salud debe contemplar y seguir ciertas bases y lineamientos que garanticen brindar óptimos resultados en los individuos; para esto, es necesario diagnosticar las condiciones previas de la población e identificar procesos fisiológicos normales y alterados en la salud, con la intención de proponer soluciones adecuadas a las necesidades presentadas por un individuo o comunidad.</p>		
<p><b>Competencia a desarrollar</b></p> <p><b>Profesionales</b></p> <p><b>6.-Cultura en Salud.</b> Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.</p> <p><b>7.- Elementos conceptuales básicos.</b> Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina</p> <p><b>8.- Prestación de Servicios de Salud.</b> Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad e interactúa en grupos Inter y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención</p> <p><b>9.- Principios docentes</b> Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas con un sentido ético y humanístico, para promover el desarrollo individual y colectivo</p> <p><b>10- Investigación en el Área de la Salud y Educación</b></p>		

Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales para la solución de problemas del individuo y la sociedad

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>Objeto de estudio 1</b></p> <p>1. Orientación y prescripción del ejercicio para la salud.</p> <p>1.1 Entorno de la salud: Salud Bioética Pandemia Salud Pública El Educador Físico en el área de la salud Ejercicio Actividad Física Deporte</p> <p>1.2 La Escuela en la Promoción de la Salud. Sistema nacional de salud, NOM (norma oficial mexicana), Educación para la salud, Promoción de la salud, Escuela promotora de la salud, Adaptaciones curriculares Estadísticas sanitarias: local, estatal, nacional y mundial, estatal, nacional y mundial</p> <p>1.3 Beneficios y riesgos del ejercicio físico (sedentarismo, hipertensión, analfabeta física, deporte, recreación)</p> <p>1.4 Respuestas y adaptaciones del organismo</p> <p>1.5 Signos vitales en la práctica de la actividad física (pulso, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, tensión arterial)</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>7.- Elementos conceptuales básicos.</p> <p>8.- Prestación de Servicios de Salud</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6.1 Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud</p> <p>6.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad</p> <p>6.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable</p> <p>6.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos</p> <p>6.5 Demuestra una actitud de servicio y participación comunitaria</p> <p>7.7 Explica los principios básicos de la bioética relacionados con su desempeño profesional.</p> <p>7.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud</p> <p>7.3 Explica la influencia del micro y macro</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Proyectos. Elaborar documento de divulgación.</p> <p>Taller para la toma de signos vitales.</p> <p>Elaborar una guía sobre el proceso de atención por ejercicio utilizando pulsometro.</p> <p>Cálculo de gasto de energía por actividad física versus pérdida peso. Archivo Excel.</p> <p>Aprendizaje basado en problemas: aplicación del IPAQ y PAR-Q</p> <p>Mesa de discusión sobre la Declaración Ministerial para la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (México, 2011).</p> <p>Consulta en Internet</p> <p>Los ensayos deberán presentarse a más tardar el viernes a mediodía, 2 por semana según el</p>	<p>Presentar Ensayo de 2 cuartillas Salud ejercicio y deporte. Págs. 10-31.</p> <p>Reporte de la revisión de video relacionado con el COVID-19 de 2 cuartillas</p> <p>Archivo de excel para determinar presión arterial, frecuencia respiratoria, pulso, IMC, ICC.10 personas</p> <p>Promoción de la salud por medio de tríptico en escuelas y centros de actividad física.</p> <p>Presentar evidencia fotográfica y material firmado y sellado.</p> <p>Ensayo de Lectura de cap. IV de Delgado y Tercedor, Págs. 93-107. Presentar ensayo de 2 cuartillas.</p> <p>Archivo de Excel para determinar cálculos de zona y curva de trabajo.10 personas.</p>	<p>Listas de cotejo para cada actividad</p> <p>Examen escrito</p>

<p>1.6 Estrés laboral (síndrome de bournout laboral y deportivo)</p> <p>1.7 Adulto mayor (ejercicio)</p> <p>1.8 Principio FITT</p> <p>1.9 Principios de entrenamiento (sobrecarga, mantenimiento, reversibilidad, especificidad)</p> <p>1.10 Calculo de gasto de energía por actividad versus pérdida de peso</p> <p>1.11 Calculo de zona de trabajo: método de Karvonen</p> <p>1.12 Zona de actividad y recuperación</p> <p>1.13 Uso de tecnología de apoyo en la prescripción del ejercicio (pulsímetro, glucómetro,</p> <p>1.14 Prescripción de ejercicio por categorías: niños, atletas, pacientes y población en general</p>		<p>ambiente en la persona</p> <p>7.6 Identifica su participación e interacción para valorar el quehacer de cada miembro del equipo de salud respetando sus ámbitos de acción.</p> <p>8.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación con base en la investigación de necesidades y problemas de salud</p>	<p>orden en el que aparecen.</p>	<p>Valoración de la aplicación de encuesta, presentando reporte escrito</p> <p>Archivo de Excel con base de datos para monitoreo de 10 usuarios y pacientes.</p> <p>Presentar ensayo de 2 cuartilla de conclusiones del Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. ACSM Págs. 227-235.</p> <p>Ensayo de capitulo a elección del libro Ejercicio para poblaciones especiales. James Skinner. Howley, Edward T.; Franks, B. Don.</p> <p>Ensayo del Manual del técnico en salud y fitness. Cap. 2, pag. 35</p> <p>Presentar ensayo de 2 cuartillas del American College of Sports medicine. Manual de Consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Págs. 19-23.</p> <p>Elaborar un documento de divulgación sobre efectos del ejercicio, riesgos del sedentarismo. Elaborar una guía sobre el proceso de atención del</p>	
---	--	---	----------------------------------	---	--

				<p>ejercicio para la salud y del uso del pulsómetro (zona de trabajo) y acelerómetro.</p> <p>Presentar ensayo de 2 cuartillas del Cuestionario IPAQ y otros (Delgado y Tercedor, Cap. IX, Págs. 293-349.)</p> <p>Cálculo de gasto de energía por actividad física versus pérdida peso. Archivo Excel.</p>	
<p><b>Objeto de estudio 2</b></p> <p>2. Prevención de lesiones en la práctica de la actividad física.</p> <p>2.1 Ejercicios Peligrosos para la práctica educativa y actividad física</p> <p>Análisis de ejercicios peligrosos</p> <p>2.2 Acciones articulares desaconsejadas y alternativas seguras: Fundamentos generales por Núcleos articulares: Columna vertebral Hombro Musculatura Abdominal Rodilla</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>7.- Elementos conceptuales básicos.</p> <p>8.- Prestación de Servicios de Salud</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6.1 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos</p> <p>7.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente</p> <p>8.2 Aplica métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales</p> <p>8.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación con base en la investigación de necesidades y problemas de salud</p>	<p>Taller Teórico-práctico de ejercicios peligrosos (Exposición en equipo).</p> <p>Participación en seminario.</p> <p>Proyecto: Producción de un video para su análisis y revisión en el seminario.</p>	<p>Presentación de un video en movi maker, de la observación de los ejercicios peligrosos realizados en una sesión de entrenamiento (filmación) o Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Con duración mínima de 10 minutos y con varios ejecutantes y AAD.</p>	<p>Listas de cotejo para cada actividad</p> <p>Examen escrito</p>
<p><b>Objeto de estudio 3</b></p> <p>3. Actividad física y salud en el entorno escolar acorde al PEF.</p> <p>3.1 Importancia de la evaluación inicial y</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>9. Principios docentes</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>9.8 Conoce, analiza e interpreta la política educativa</p>	<p>Estudio y tareas individuales (autoaprendizaje) elaboración de ensayo.</p>	<p>Ensayo de 2 cuartillas sobre el enfoque actual del PEF en relación a la EF para la Salud</p>	<p>Listas de cotejo para cada actividad</p> <p>Examen escrito</p>

<p>final como recursos de valoración para la salud</p> <p>3.2 Programas de educación física en el contexto mundial</p> <p>3.3 Programas de educación física en México Eje IV del PEF 1994 (revisión)</p> <p>3.3 Dosificación de la clase de EF según el PEF (1994) y educación Secundaria (RES 2006)</p> <p>3.4 Programas de estudio 2011 (educación física)</p> <p>3.5 Propuesta curricular 2017-2018</p> <p>3.6 SOFIT en la clase de EF en primaria</p> <p>3.7 Encuesta para evaluar la Actividad Física (IPAQ escolar, PARQ adulto mayor Cuestionario de actividad diaria)</p> <p>3.8 Cuestionario de comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva</p> <p>3.9 Cuestionario de hábitos de salud en escolares</p> <p>3.10 Cuestionario de higiene y seguridad de los espacios de actividad físico deportivas</p> <p>3.11 Responsabilidad legal en la educación física</p> <p>3.12 La Nueva Escuela Mexicana (NEM) en Educación Física</p>	<p>10. Investigación en el área de la salud y educación.</p>	<p>9.9 Se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social</p> <p>10.2 Identifica los problemas interrelacionados de salud y educación</p> <p>10.6 Evalúa los resultados en el contexto socioeducativo-individual</p>	<p>Proyecto: monitoreo de intensidad de la clase de educación física y aplicación de encuestas.</p> <p>Ponencia magistral.</p> <p>Búsqueda y análisis de información.</p> <p>Análisis y discusión en grupo.</p> <p>Circulo conversacional</p> <p>Los ensayos deberán presentarse a más tardar el viernes a mediodía, 2 por semana según el orden en el que aparecen</p>	<p>propuesta individual/grupal.</p> <p>Ensayo cap II, Págs. 37-58 y Cap.V Págs. 111-146. de Delgado y Tercedor.</p> <p>Elaborar una guía de trabajo para el contexto escolar bajo el enfoque de la Actividad Física para la Salud. Pérez Bonilla, Angélica María. Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria.</p> <p>Aplicación, análisis y reporte de una encuesta nutricional.</p> <p>Ensayo de las Declaraciones de la OMS con relación a Salud (1986-2013).</p> <p>Exposición teórica individual y por equipo.</p> <p>Análisis y Reporte escrito de la aplicación del grado de actividad física en la clase.</p> <p>Análisis y Reporte escrito del cuestionario de comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva</p>	
---	--	---	---	---	--

				<p>Análisis y Reporte escrito del cuestionario de hábitos de salud en escolares.</p> <p>Análisis y Reporte escrito del cuestionario de Higiene y seguridad de los espacios de actividad físico-deportiva (1 escolar y 1 público).</p> <p>Reporte de la consulta de la pág. de la SEP con relación a programas que apoyen la salud escolar.</p> <p>Reporte de la consulta de la página de la Secretaría de Salud en relación con programas que apoyen la salud escolar</p> <p>Examen escrito.</p>	
<p><b>Objeto de estudio 4</b></p> <p>4. Actividad física en grupos especiales, su etiología, Tx. Médico, Tx nutricio y Tx. Actividad Física.</p> <p>4.1 Principios de alimentación</p> <p>4.2 Tópico: Desnutrición</p> <p>4.3 Tópico: Diabetes</p> <p>4.4 Tópico: Osteoporosis</p> <p>4.5 Tópico: Dislipidemia</p> <p>4.6 Tópico: Adicciones</p> <p>4.7 Tópico: Fibromialgia</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>7.- Elementos conceptuales básicos.</p> <p>8.- Prestación de Servicios de Salud</p> <p>10. Investigación en el área de la salud y educación.</p>	<p><b>Profesionales</b></p> <p>6.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad</p> <p>7.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud</p> <p>7.3 Explica la influencia del micro y macro ambiente en la persona</p> <p>8.3 Desarrolla programas, y proyectos</p>	<p>Exposición por equipo alumnos.</p> <p>Análisis de información.</p> <p>Análisis y discusión en grupo.</p> <p>Círculo conversacional.</p> <p>Los ensayos deberán presentarse a más tardar el viernes a mediodía, 2 por semana según el</p>	<p>Revisión de artículos originales de actividad física con: Diabetes, Dislipidemia, Osteoporosis, Síndrome metabólico.</p> <p>Presentar ensayo de 2 cuartillas. Incluir el artículo revisado.</p> <p>Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva. Manual ACSM de medicina deportiva.</p>	<p>Listas de cotejo para cada actividad</p> <p>Examen escrito</p>

<p>4.8 Tópico: Lupus eritematoso  4.9 Tópico: Cáncer  4.10 Tópico: COVID-19  4.11 Tópico: Fibrosis quística  4.12 Tópico: Salud pulmonar</p>		<p>acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud  10.1 Analiza los problemas de salud en el contexto socio-educativo</p>	<p>orden en el que aparecen.  Proyecto individual:  Producción de un video de alguno de los tópicos del objeto de estudio, para su análisis y revisión en el seminario.  Debiendo contener:  Etiología, Tratamiento médico, Tx. Nutricio y Prescripción de ejercicio</p>	<p>Editorial Paidotribo. Cap. 4, págs. 85-94.  Presentar ensayo de 1 cuartilla.  Ensayo de videos revisados.  Ensayo de 2 cuartillas del acuerdo 592 y 696  Exposición teórica por equipo de cada uno de los tópicos  Mapa conceptual de cada uno de los tópicos.  Presentar ensayo de 2 tópicos del objeto de estudio, 2 cuartillas de conclusiones.  Presentar ensayo del Manual de la ACSM, 2 cuartillas de conclusiones  Elaborar una presentación en Movi Maker de uno de los tópicos seleccionados, con duración mínima de 10 minutos.  Examen escrito.</p>	
--	--	--	--	---	--

<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b> (Bibliografía, direcciones electrónicas)	<b>EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES</b> (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>American College of Sport Medicine (2014) Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9a edición. Disponible en <a href="https://www.cdefis.com/wp-content/uploads/2020/02/ACSM-guidelines-2014.pdf">https://www.cdefis.com/wp-content/uploads/2020/02/ACSM-guidelines-2014.pdf</a></p> <p>Diario Oficial de la Federación (2021). Programa Institucional 2021-2024 de la Comisión Nacional de la Cultura Física y Deporte. Disponible en <a href="https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5617903&amp;fecha=10/05/2021">https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5617903&amp;fecha=10/05/2021</a></p> <p>Ignaszewski, M., Lau, B., Wong, S., &amp; Isserow, S. (2017). The science of exercise prescription: Martti Karvonen and his contributions. <i>British Columbia Medical Journal</i>, 59(1). Disponible en <a href="https://bcmj.org/articles/science-exercise-prescription-martti-karvonen-and-his-contributions">https://bcmj.org/articles/science-exercise-prescription-martti-karvonen-and-his-contributions</a></p> <p>Exercise is Medicine (2021) A series on today's most common chronic conditions and their exercise prescriptions. American Collegue of Sport Medicine. Disponible en</p>	<p><b>Evidencia de desempeño Conceptual</b>  <b>SABER:</b> Dominio sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento previo de actividad física, deporte, ejercicio, entrenamiento, programa de educación física</li> <li>• Conocimiento específico del área de interés (motriz educativo, deportivo, salud).</li> <li>• Conocimiento psicopedagógico en el ámbito de la educación física.</li> </ul> <p>Examen escrito 25%</p> <p><b>Evidencia de desempeño Procedimental</b>  <b>SABER HACER:</b> Dominio sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta textos de los temas del curso.</li> </ul>

<https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/health-care/resources/rx-for-health-series/>

Centros para el control y la Prevención de enfermedades (2022) Los beneficios de la actividad física. Disponible en <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>

aquí en este también viene para diferentes grupos de edad y condición de salud

Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3), 705-716. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-2452202000300705](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-2452202000300705)

Exercise is Medicine (2021) A series on today's most common chronic conditions and their exercise prescriptions. American Collegue of Sport Medicine. Disponible en <https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/health-care/resources/rx-for-health-series/>

Rosselli Cock; Pablo. 2018. La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Editorial Médica Panamericana

Morrón, M. M., Claros, J. A. V., Gallardo, R. O. P., & Güette, L. S. (2017) PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO. Cardíaca, 147. Disponible en <http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/3223/Rehabilitaci%C3%B3nCard%C3%ADaca.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=148>

Calderón, F. (2012) Fisiología humana. Aplicación a la actividad física. Editorial Médica Panamericana.

López, J: Vicente.Y y Davinia, J (2013), Fisiología del entrenamiento aeróbico. Una visión integrada. Editorial Médica Panamericana.

Bouchard, C , Blair, S. , Haskell, W. (2012) Physical Activity and Health-2nd Edition. Human Kinetics. Inc.

Morrow, J., Jackson, A., Disch, J. y Mood, D. (2016). Measurement and Evaluation in Human Performance. 5th Edition. Human kinetics. United States of America.

Pont Geis, P. (2015), Tercera Edad. Actividad física y salud. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

Nevárez, B. (2013) Conocimiento de la responsabilidad jurídica del educador físico frente a su función social. T NEV 2013

Campos, R. (2013) Estudio de calidad de vida en docentes de educación física del subsistema federal Chihuahua, México. T CAM 2013

García, R. (2014) Estudio de calidad de vida en docentes de educación física: contextos fronterizos Juárez y Ojinaga. T GAR 2014.

Links, Direcciones electrónicas

\*Base de datos del SUBA (UACH).

<http://www.physsportsmed.com/>

<http://www.medigraphic.com>

[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

<http://portal.salud.gob.mx/>

<http://www.who.int/research/es/>

<http://www.efdeportes.com>

<https://gobmx.org/nueva-escuela-mexicana/>

<http://www.fisiologiadelejercicio.com/recursos/actualizaciones-en-fisiologia-del-ejercicio/>

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?ua=1&ua=1)

[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Esstrategia/docs/UDA\\_EXPLICACION.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Esstrategia/docs/UDA_EXPLICACION.pdf)

- Trabajo en equipo.
- Identifica problemas en la aplicación de encuestas y valoraciones de la clase de educación física y del individuo en su entorno.
- Análisis de casos.
- Analiza datos obtenidos de problemas planteados.
- Obtención de información útil para su desempeño.
- Aplicación de evaluaciones prácticas en individuos.

Reportes y trabajos (ensayos) 30%

### Evidencia de desempeño Actitudinal

**SABER SER:** Dominio sobre:

- Tolerancia a la diversidad de pensamiento.
- Respeto ante exposición de ideas.
- Actitud ética en su desempeño.
- Motivación por profundizar en el conocimiento.
- Interés de investigar.
- Puntualidad.
- Uniforme

Exposición en equipo 10%

Exposición individual 10%

Participación en clase con calidad 10%

Autoevaluación 5%

Coevaluación 5%

Reporte diario 5%

*Evaluación de los Objetos 1,3 de estudio:*

Examen escrito 25%

Reportes y trabajos 30%

Exposición en equipo 10%

Exposición individual 10%

Participación en clase con calidad 10%

Autoevaluación 5%

Coevaluación 5%

Reporte diario 5%

*Evaluación del 2 Objeto de estudio:*

Exposición en equipo (teórico-práctico) 40%

Presentación de video de ejercicios

Desaconsejados y tópico del 4 objeto de estudio.

Individual 40%

Autoevaluación 5%

Coevaluación 5%

Reporte diario 10%

*Evaluación del 4 Objeto de estudio:*

Exposición en equipo (teórico-práctico) 10%

Presentación en movie maker del tópico

seleccionado individual 40%

Reportes y trabajos 10%

Autoevaluación 5%

Coevaluación 5%



Complementarias:

ACSM (2002). Manual de Consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Colección medicina deportiva. Tr. Eduardo Iriarte Goñi Editorial Paidotribo. Barcelona, España. ISBN 84-8019-434-0

Howley, E.; Franks, B. (2002) Manual del técnico en salud y fitness. Colección Fitness. Tr. Eduardo Iriarte Goñi. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. ISBN 84-8019-168-6

Pareja, L. A. (1998). La frecuencia cardiaca de reserva, como indicador de carga interna. Educación Física y Deporte. Vol 2(1), pp 61-68.

Disponible en [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64059631/Dialnet-LaFrecuenciaCardiacaDeReservaComoIndicadorDeCargaI-3645266.pdf?1596138319=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa\\_frecuencia\\_cardiaca\\_de\\_reserva\\_como\\_i.pdf&Expires=1642641896&Signature=X11~10KrTbRs0bjmFzk27wgRT6qh2CH7yffHLBoz3DaGBSVVWg4Kn96~935VxjIULMgjOhwmTXCJPa33-bwK8L0232sGiVG03i8rXj-pcnzHdQw0gjZF3p0mO-5x-CszgtX9xTjg3qZ6F4GwO2U75GjPE15TVBCC7ndJIN2I5uNRoYP3ETm60QoHBdffAxjScdGzS8zmD05J~0YJS5qhnWflbe0rZroDLvC6Ugj~SWQNGh8zMG9aRBWPjYw5FqwSyhKuZ-ftVEUiwiQFZ6FQJIGLUPEPwydd~4NrO2~x8dOQgj1remkFVUJrMsVznfUxb9Pevbh5p3cA-78jkbZbPUBQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64059631/Dialnet-LaFrecuenciaCardiacaDeReservaComoIndicadorDeCargaI-3645266.pdf?1596138319=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_frecuencia_cardiaca_de_reserva_como_i.pdf&Expires=1642641896&Signature=X11~10KrTbRs0bjmFzk27wgRT6qh2CH7yffHLBoz3DaGBSVVWg4Kn96~935VxjIULMgjOhwmTXCJPa33-bwK8L0232sGiVG03i8rXj-pcnzHdQw0gjZF3p0mO-5x-CszgtX9xTjg3qZ6F4GwO2U75GjPE15TVBCC7ndJIN2I5uNRoYP3ETm60QoHBdffAxjScdGzS8zmD05J~0YJS5qhnWflbe0rZroDLvC6Ugj~SWQNGh8zMG9aRBWPjYw5FqwSyhKuZ-ftVEUiwiQFZ6FQJIGLUPEPwydd~4NrO2~x8dOQgj1remkFVUJrMsVznfUxb9Pevbh5p3cA-78jkbZbPUBQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Camarda, S. R. D. A., Tebexreni, A. S., Páfaró, C. N., Sasai, F. B., Tambeiro, V. L., Juliano, Y., & Barros Neto, T. L. D. (2008). Comparison of maximal heart rate using the prediction equations proposed by Karvonen and Tanaka. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 91, 311-314. Disponible en <https://www.scielo.br/j/abc/a/3SG3HkTKTzmg6NtrDfXmZYq/?format=pdf&lang=en>

Garber, Carol Ewing PhD, FACSM, FAHA, FNAK The Health Benefits of Exercise in Overweight and Obese Patients, *Current Sports Medicine Reports*: August 2019 - Volume 18 - Issue 8 - p 287-291 doi: 10.1249/JSR.0000000000000619

Medina, E. (2003) Actividad Física y Salud Integral. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. ISBN 84-8019-655-6

Weineck, J. (2001) Salud, ejercicio y deporte. Activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado. Prevenir enfermedades con el deporte correcto. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. ISBN 84-8019-505-3

Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva (2002). Manual ACSM de medicina deportiva. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. ISBN 84-8019-341-7

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. INDE publicaciones. Barcelona, España. ISBN 84-95114-17-8

López Miñaró. (2002) Ejercicios desaconsejados en la práctica de la actividad física. Inde

Duncan, J; Wenger, H.; Gren, H. (2004) Evaluación fisiológica del deportista. Editorial PAIDOTRIBO. España.

Ceballos, O; Álvarez, J; Torres, A. y Zaragoza, J. (2009). Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y tercera edad. Editorial Trillas, S.A. de C.V. México. ISBN 978-607-17-0172-5

González, L.(2002) Efectos de un programa de ejercicio acuático en diabéticos no insulino dependientes. Tesis Maestría en ciencias del deporte opción biología. FEFCO

López, S. (2006) Efectos de un programa de ejercicio personalizado con orientación nutricional. Tesis Licenciatura en Educación Física. FEFCO.

De la Torre Díaz, M. (2006) Ejercicio físico en adultos con síndrome metabólico. Tesis de Maestría en Ciencias Del deporte, opción biología. FEFCO.

Rodríguez, J. (2006) Ejercicio físico en mujeres de 40-50 años con dislipidemia. Tesis de Maestría en ciencias del deporte, opción biología. FEFCO.

Reporte diario 10%

Examen escrito 20%

1 Parcial 30% = 1er. Objeto de estudio.

2 Parcial 30%= 2do. Objeto de estudio.

3 Parcial 40%= 3er. Objeto 20% y 4to. Objeto 20%

**Para considerar acreditado el curso deberá cumplir con los siguientes criterios**

- El desempeño del alumno se empieza a evaluar a partir del primer día de clases.
- El primer día de clases se indican las fechas de entrega de los proyectos, ensayos, tareas y toda actividad a desarrollar durante el semestre.
- Haber acreditado los exámenes parciales.
- Haber presentado los reportes de las encuestas y prácticas realizadas, así como tareas, cumpliendo los criterios de calidad requeridos.
- Haber asistido al 80% de las clases impartidas.
- Haber presentado los reportes diarios.

PROYECTOS: Promoción de la salud por medio de plática, activación física, presentación ppt, tríptico, sopa de letras o crucigrama. (1er. Objeto).

-Toma de signos vitales, presión arterial, IMC, ICC (1er objeto).

-Presentación en movie maker de los ejercicios desaconsejados (10 minutos de duración mínimo, no actuado, 2do. objeto).

-Aplicación de encuestas a nivel escolar. (3er. Objeto)

-Valoración de 1 centro escolar y 1 centro deportivo. (presentando evaluación en físico y fotos, 3er objeto).

-Elaboración de presentación en movie maker de un tópico relacionado con las enfermedades crónico degenerativas, adicciones, (4to. Objeto de estudio)

1.- Elaboración del anteproyecto a desarrollar.

2.- Presentación del programa propuesto al centro de elección (escuela).

3.- Entrega de los reportes en tiempo (7 días después de solicitados) con los criterios de calidad indicados.

Todos los trabajos se deben presentar en letra Arial 12, interlineado 1.5, márgenes 2.54 cm.

Deberán contar con:

Portada

- Introducción
- Marco teórico
- Justificación
- Análisis de datos
- Gráficas
- Discusión
- Conclusiones: 2 cuartillas
- Referencias consultadas, bajo el formato de la APA.

Pérez, A. (2002) Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria. Tesis de Maestría en ciencias del deporte, opción administración. FEFCO.

Delgado, M.; Gutiérrez, A. y Castillo, M.J. (2004) Entrenamiento físico deportivo y alimentación. Desde la infancia a la edad adulta. 2ª edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. ISBN 84-8019—334-4

Cano, J.M.; Granero, A.; De la Torre, E.; Gil, S.; Lucas, J.M. y Muñoz, F.J. (1997) Problemas de Salud en la práctica físico-deportiva: Actuaciones y adaptaciones curriculares. Waunceulen Editorial deportiva, S.L. Cádiz. España. ISBN 84-87520-44-8

Secretaria de Educación Pública. Gobierno del Estado de Chihuahua. (2005)

Secretaria de Educación y Cultura. Dirección de Educación Básica del Estado. Departamento de Educación Elemental. División Académica de Educación Física. Programa de Educación Física Motriz de Integración Dinámica. Tercera Edición 2005. Talleres Gráficos del Gobierno del Estado. Chihuahua, Chih. México. ISBN 968-29-6344-3

Secretaria de Educación Pública (2009) Programas de estudio 2009. Primer grado. Educación Básica Primaria. 2ª edición. 2009. Talleres de Litografía Magno Graf, S.A. de C. V. Puebla, Pue. México. ISBN 978-607-467-014-1

Anexos (gráficas, tablas, imágenes).

**“Educar para la vida, a través del movimiento”**

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA**

SEMANAS

<b>Objetos de Estudios</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X	X	X	X	X										
Objeto de estudio 2:							X	X	X							
Objeto de estudio 3:										X	X	X				
Objeto de estudio 4:													X	X	X	X

**“Educar para la vida, a través del movimiento”**