

| | | |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA PROGRAMA DEL SEMINARIO: Actividad Física para Enfermedades Cardiovasculares</p> <p style="text-align: center;">Elaboró: M.C. Claudia Ivette Herrera Covarrubias</p> | DES: | SALUD |
| | Programa Educativo: | Licenciatura en Motricidad Humana |
| | Área de Formación: | Específica |
| | Área Curricular | Salud |
| | Clave de la materia: | MH502 |
| | Semestre: | Quinto |
| | N° de Créditos: | 6 |
| | Total de horas por semana: | 4 |
| | Horas de teoría: | 3 |
| | Horas de taller: | 0 |
| | Horas de laboratorio: | 1 |
| | Horas de práctica: | 0 |
| | Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre): | 0 |
| | Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre): | 2 |
| | Total de horas Semestre: | 64 |
| Materia (s) prerrequisito (s): | MH403 Patología Clínica para Grupos en Riesgo | |
| Fecha de actualización | Enero 2023 | |
| <p>Descripción del curso El alumno identificará las enfermedades cardiovasculares de mayor prevalencia, ya que son una de las principales causas de muerte en México. Reconocerá la influencia de la actividad física en la prevención, tratamiento y rehabilitación, donde prescribirá ejercicio físico que mejore la capacidad cardiovascular de individuos sanos y enfermos mediante programas específicos de actividad física, basados en estándares internacionales para la intervención.</p> | | |
| <p>Problema del contexto: Las cifras de sobrepeso en nuestro país cada vez se alzan en aumento y esto puede generar complicaciones que pueden derivar en otras patologías (como las patologías o afecciones cardiacas), a la par esto está generando costos elevados al sistema de salud. Una estrategia para contrarrestar esta situación es la prevención y la aplicación de estilos de vida saludables, donde en este caso se abordará la actividad física para enfermedades cardiovasculares. Para esto se debe de conocer el entorno, metodologías y protocolos a seguir para prescribir la cantidad de actividad física adecuada para el grupo en cuestión.</p> | | |
| <p>Competencia a desarrollar</p> <p>Profesionales</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos: 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>Específicas</p> <p>3. Enfoque biomédico: Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo.</p> | | |

| OBJETOS DE ESTUDIO | COMPETENCIAS | DOMINIOS | METODOLOGÍA | EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Aspectos epidemiológicos de las enfermedades cardiovasculares (ECV)</p> <p>1.1 Factores de riesgo cardiovascular 1.2 Estudios epidemiológicos de las ECV</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos.-</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2.1. Explica conceptualment e los componentes básicos en el área de la salud. 2.2. Explica conceptualment e a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social. 2.3. Explica la influencia del micro y macro ambiente en la persona</p> | <p>1.1-1.2 Lectura comentada, lectura de textos complementarios, análisis de videos y discusión dirigida</p> | <p>Evidencia para portafolio</p> <p>1.1-1.2 Línea de tiempo y mapa mental</p> | <p>Lista de cotejo</p> |
| <p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Anatomía y fisiología del sistema cardiovascular y respiratorio</p> <p>2.1 Anatomía cardiaca 2.2 Circulación coronaria 2.3 Circulación pulmonar</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos.-</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2.1. Explica conceptualment e los componentes básicos en el área de la salud. 2.4. Explica la salud y la enfermedad como un continuum de la vida humana.</p> | <p>2.1-2.3 Lectura de textos complementarios, análisis de videos y exposición de temas</p> | <p>Evidencia para portafolio</p> <p>2.1-2.3 Historieta</p> <p>Examen Parcial 1</p> | <p>Lista de cotejo</p> |
| <p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. Las ECV de mayor prevalencia: Dislipidemia, Enfermedad Coronaria (angina e infarto), Hipertensión arterial, Aterosclerosis,</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos.-</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2.1. Explica conceptualment e los componentes básicos en el área de la salud. 2.5. Relaciona los elementos</p> | <p>4.1-4.4. Exposición de temas, lectura de textos complementarios, mesa redonda y Phillips 66</p> | <p>Evidencia para portafolio</p> <p>4.1-4.4. Matriz de clasificación, análisis teórico de estudios de caso</p> <p>Exposición</p> | <p>Lista de cotejo y rubrica</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Enfermedad vascular cerebral y periférica.</p> <p>3.1 Fisiopatología 3.2 Signos y síntomas 3.3 Diagnóstico 3.4 Tratamiento</p> | | <p>salud y enfermedad con la persona y su ambiente.</p> <p>2.6. Identifica su participación e interacción para valorar el quehacer de cada miembro del equipo de salud respetando sus ámbitos de acción.</p> <p>2.7. Explica los principios básicos de la bioética relacionados con su desempeño profesional.</p> | | <p>4.1-4.4. Exposición de un tema</p> <p>Examen Parcial 2</p> | |
| <p>Objeto de estudio 4</p> <p>4. Fisiología del ejercicio y efectos de la actividad física en las ECV.</p> <p>4.1 Mecanismos de acción 4.2 Efectos agudos y crónicos del ejercicio 4.3 Interacciones farmacológicas con el ejercicio 4.4 Revisión de programas de ejercicio 4.5 Tipo, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física 4.6 Seguridad e higiene en el ejercicio</p> | <p>Competencias profesionales:</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos.-</p> <p>Competencias Específicas:</p> <p>3. Enfoque biomédico.-</p> | <p>Competencias Profesionales:</p> <p>2.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p> <p>2.2 Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social.</p> <p>2.3 Explica la influencia del micro y macro ambiente en la persona.</p> <p>2.4 Explica la salud y la enfermedad como un</p> | <p>3.1-3.3 Lectura comentada, lectura de textos complementarios, análisis de videos y exposición de temas</p> | <p>Evidencia para portafolio</p> <p>4.1-4.3 Mapa mental y/o mapa conceptual</p> <p>4.2-4.4 Evaluación de un paciente con ECNT y diseño teórico de un programa de ejercicio</p> <p>4.2-4.4 Aplicación de una sesión de ejercicio a un paciente con ECNT</p> <p>Examen Parcial 3</p> | <p>Lista de cotejo y rubrica.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>continuum de la vida humana.</p> <p>2.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente.</p> <p>Competencias Específicas:</p> <p>3.1. Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p> <p>3.2. Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico.</p> <p>3.6. Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas) | EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos) |
|---|--|
| <p>Prevention. Of Weight Regain for Adults. Positio Stand of the American College of Sports Medicine. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 41(2); 459---471.</p> <p>Earle, R. W., Baechle, T.R. (2008). Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal. Ed. Paidotribo, Badalona, España.</p> <p>Garber, C E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin B. A., Lamonte, M. J., Lee, I---M., Nieman, D.C. Swain, D. P.(2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintainin Cardiorespiratory,</p> | <p>Examen diagnóstico Sin valor</p> <p>Parcial 1.....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Examen 60% ● Evidencias en portafolio 40% <p>Parcial 2.....30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Examen 50% ● Evidencias en Portafolio 25% ● Exposición 25% |

| | |
|--|--|
| <p>Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Position Stand of the American College of Sports Medicine. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 43(7); 1334---1359.</p> <p>Haskell, W. L., Lee, I---M., Pate, R. R., Powell, K. E. Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. <i>Circulation</i>, 116; 1081---1093.</p> <p>López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (2006). <i>Fisiología del Ejercicio (3a.ed.)</i>. Editorial Panamericana. Madrid, España.</p> <p>McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (2007) <i>Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance (6th.ed.)</i>. Lea & Febiger Editors. U.S.A.</p> <p>Roitman, J. L. , LaFontaine, T. (2012). The exercise professional's guide to optimizing health. Strategies for preventing and reducing chronic disease. Published in Cooperation with the American College of Sports Medicine. 1st ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Baltimore. USA.</p> <p>Serra Grima, J. R. (Ed.) <i>Prescripción del ejercicio físico para la salud. (1ª. ed)</i> Editorial Paidotribo, Barcelona España.</p> | <p>Parcial 340%</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Examen 40% ● Evidencias en portafolio 40% ● Exposición del estudio de caso 20% <p>Notas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serán agregadas durante el semestre tareas complementarias en el portafolio, las cuales dependerán de las necesidades individuales y de grupo observadas. 2. Se entregará al alumno un documento electrónico del contenido específico, el formato y la fecha de entrega de cada una de las tareas en el momento de la solicitud por el docente. 3. Actitudes positivas sumarán al porcentaje de cada parcial. 4. Actitudes negativas restarán al porcentaje de cada parcial |
|--|--|

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

| Objetos de Estudios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Objeto de estudio 1: | X | X | X | | | | | | | | | | | | | |
| Objeto de estudio 2: | | | | X | X | X | | | | | | | | | | |
| Objeto de estudio 3: | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | |
| Objeto de estudio 4: | | | | | | | | | | | X | X | X | X | | |
| Objeto de estudio 5: | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

S E M A N A S

"Educar para la vida, a través del movimiento"