

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Valoración Funcional y Prescripción del  
Ejercicio

Elaboró:

M.C. Rosa Georgina Ortega Contreras

DES:	SALUD
Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
Área de Formación:	Específica
Área Curricular	Salud
Clave de la materia:	MH602
Semestre:	Sexto
Nº de Créditos:	6
Total de horas por semana:	4
Horas de teoría:	3
Horas de taller:	0
Horas de laboratorio:	0
Horas de práctica:	1
Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	2
Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	2
Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerequisite (s):	MH501 Actividad Física para Enfermedades Metabólicas MH502 Actividad Física para Enfermedades Cardiovasculares
Fecha de actualización	Enero 2023

#### Descripción del curso

Realizar una valoración funcional que permita prescribir un programa de ejercicios para poblaciones en riesgo, con una actitud profesional y humanística.

#### Problema del contexto:

La prescripción de ejercicio individualizado a las necesidades específicas provoca mayores y mejores adaptaciones que el ejercicio estandarizado

#### Competencia a desarrollar

##### Básicas:

- 3. Comunicación.** - Utiliza diferentes lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.
- 4. Emprendedor.** - Expresa una actitud emprendedora al desarrollar su capacidad creativa e innovadora para interpretar u generar proyectos productivos de bienes y servicios
- 5. Trabajo en equipo y liderazgo.** - demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

##### Profesionales:

- 1. Cultura en salud.** - Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevalente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.
- 3. Prestación de servicios de salud.** - 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.
- 5. Investigación en el área de la salud y educación.** - Desarrolla y aplica la capacidad de investigación de fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, para la solución de problemas del individuo y la sociedad.

##### Específicas:

- 1. Actividad física para la salud.** -En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>Objeto de estudio 1</b></p> <p><b>1.-VALORACION FUNCIONAL</b></p> <p>1.1 Historia clínica</p> <p>1.2 Test de estilo de vida.</p> <p>1.3 Carta consentimiento.</p> <p>1.4 Alineación de segmentos, anatomía y arcos de movilidad</p> <p>1.5 Patrón de marcha</p> <p>1.6 Signos vitales</p>	<p><b>Básicas:</b></p> <p>3. Comunicación.</p> <p>4. Emprendedor.</p> <p><b>Profesionales:</b></p> <p>1. Cultura en salud.</p> <p>5. Investigación en el área de la salud y educación.</p> <p><b>Específicas:</b></p> <p>3. Enfoque biomédico.</p>	<p>3.1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.</p> <p>3.2 Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.</p> <p>3.3. Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (internet, electrónico, audio, conferencias de voz, entre otros).</p>	<p>1.1-1.6 Análisis y Reflexión de lecturas complementarias</p> <p>Mesa de discusión</p> <p>Consulta y Selección de información</p> <p>Investigación y revisión de documentos</p> <p>diseño de formatos</p> <p>1.1-1.6 exposición teórico-práctico por parte de equipos, complementación grupal</p>	<p>En el tema de historia analiza y selecciona información de materiales relacionados con el tema, y presenta evidencia de los contenidos más relevantes y lo discute en sesión de clase</p> <p>El estudiante en forma individual presenta, previo formato establecido 5 ejemplos de cartas de consentimiento según diferentes padecimientos que justifican prescripción de ejercicio, se presenta en evidencia escrita, se evalúa en lista de cotejo</p> <p>Elaboración de portafolio de manera individual donde se incorporarán trabajos realizados durante el semestre</p>	<p>Rubrica de reportes escritos</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>analiza, explica, y reporta</p> <p>Mide y reporta componentes de la condición física relacionados con la salud.</p> <p>Análisis visual y mediciones de patrón de marcha</p> <p>Mide, clasifica y reporta componentes de la condición física relacionados con la salud.</p>
<p><b>Objeto de estudio 2</b></p> <p><b>2.- PRESCRIPCION DE EJERCICIO</b></p> <p>2.1 Analizar la Importancia de la actividad física para la salud pública.</p> <p>2.2 Explicar y</p>	<p><b>Básicas:</b></p> <p>3. Comunicación.</p> <p><b>Profesionales:</b></p> <p>1. Cultura en Salud</p> <p>5. Investigación en el área de la salud y educación.</p>	<p>3.3. Demuestra Dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información</p>	<p>Revisión bibliográfica y síntesis de lecturas complementarias de documentos</p> <p>Debate grupal</p> <p>Exposición teórica practica de</p>	<p>El estudiante consulta y reflexiona sobre la importancia de la AF en la salud pública.</p> <p>Elaboración de portafolio de manera individual</p>	<p>2.1 Mapa Mental</p> <p>2.2 Mapa conceptual de ejercicios desaconsejados</p> <p>2.3 Elaboración de instrumento</p>

<p>describir los fundamentos generales de los ejercicios desaconsejados.</p> <p>2.3 Terapia Ocupacional.</p> <p>2.4 Identificar la Cantidad y calidad del ejercicio para el desarrollo y mantenimiento de la capacidad cardiovascular, musculo esquelética y neuromotor (Cardio, flexibilidad, fortalecimiento. Equilibrio)</p>	<p><b>Específicas:</b></p> <p>1. Actividad física para la salud.</p> <p>3. Enfoque biomédico.</p>	<p>(internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz, entre otros.</p> <p>1.2 describe necesidades, problemas, expectativas ciencias y valores de salud de la sociedad.</p> <p>1.4 promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>5.2 realiza (lleva a cabo) las acciones pertinentes para la solución de los problemas de salud.</p> <p>1.1 Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.</p> <p>3.3 Aplica los principios básicos de la biomecánica para resolver problemas, disminuir riesgos y hacer eficientes los</p>	<p>Alumnos y maestra</p> <p>Portafolio</p> <p>Trabajo independiente</p>	<p>donde se incorporarán los trabajos realizados durante el semestre.</p> <p>Desarrolla programa de ejercicios individualizados.</p> <p>El estudiante presenta evidencia escrita de su trabajo de campo.</p> <p>Todas las evidencias se incluyen en el portafolio.</p>	<p>para T.O</p> <p>2.4 Analiza y diseña planeación de ejercicio individualizado</p>
---	---	---	---	--	---

		movimientos en la actividad física.			
<p><b>Objeto de estudio 3</b></p> <p>3. Diseño y aplicación de un programa de ejercicio para poblaciones en riesgo</p> <p>3.1 Uso de la fórmula de Karvonen y Escala de percepción de esfuerzo (Borg) como control del ejercicio.</p> <p>3.2 Planeación de la sesión de ejercicio.</p>	<p><b>Básicas:</b> 3. Comunicación.</p> <p><b>Profesionales:</b> 1. Cultura en salud. 3. Prestación de servicios de salud.</p> <p><b>Específicas:</b> 1. Actividad física para la salud</p>	<p>3.2 desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.</p> <p>1.3 promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>3.1 aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.</p> <p>1.2 Diseña y adecua, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su calidad de vida.</p> <p>1.3 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares.</p>	<p>Consulta y Selección de Información.</p> <p>Investigación y revisión de documentos.</p> <p>Trabajo de campo</p> <p>Debate</p> <p>Trabajo Independiente</p> <p>Portafolio</p>	<p>3.1-2 El estudiante elabora un programa de ejercicio físico acorde a las necesidades del usuario.</p> <p>El estudiante presenta por escrito programa de ejercicios acorde a las necesidades del usuario.</p> <p>Todas las evidencias se incluyen en el portafolio</p>	<p>Trabajo de Campo</p> <p>3.1 estimación de intensidad del ejercicio.</p> <p>3.2 intervención con programa de ejercicio físico previa valoración funcional</p>

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Tortora, G.J., (2015), Principios de Anatomía y Fisiología. México DF, México: Panamericana.</p> <p>Moore, K.L., Agur, A.M., &amp; Dalley, A.F. (2018). Fundamentos de Anatomía con orientación clínica, (8a. ed)</p> <p>Powers, S. K., &amp; Howley, E. T. (2014). Fisiología del ejercicio: teoría y aplicación a la forma física y al rendimiento. Editorial Paidotribo</p> <p>Kendall, F. P., &amp; Kendall McCreary, E. (2007). Kendall's músculos: Pruebas funcionales, postura y dolor (5' ed.). Madrid: Marbán</p>	<p>Parcial I VALORACION FUNCIONAL Y PRESCRIPCION DEL EJERCICIO (Proyecto Fase I) (100% = 30%) Conocimientos 70% (Pruebas orales y/o escritas) Habilidades, destrezas y Actitud 30%</p> <p>Parcial II (100=30%) VALORACION FUNCIONAL Y PREESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO (Proyecto Fase II) Conocimientos 70% (Pruebas orales y/o escritas) Habilidades, destrezas y Actitud 30%</p> <p>Parcial III (100%= 40%) VALORACIÓN FUNCIONAL Y PREESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO (Proyecto Fase III) Conocimientos 50% (examen escrito) Habilidades y destrezas (30%) Exposición (20%)</p>

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

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA**

S E M A N A S

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	X												
Objeto de estudio 2:					X	X	X	X	X	X						
Objeto de estudio 3:											X	X	X	X	X	X

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