

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Actividad Física en el Medio Acuático

Elaboró:

M.A.D. Alejandro Sáenz Fernández

DES:

Programa Educativo:

Área de Formación:

Área Curricular

Clave de la materia:

Semestre:

Nº de Créditos:

Total de horas por semana:

Horas de teoría:

Horas de taller:

Horas de laboratorio:

Horas de práctica:

Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):

Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):

Total de horas Semestre:

Materia (s) prerequisite (s):

Fecha de actualización

SALUD

Licenciatura en Motricidad
Humana

Optativa

Salud

MH704

Séptimo

7

6

2

0

2

2

2

1

96

MH607 Práctica de Campo II

Enero 2023

Descripción del curso

El estudiante desarrollara habilidades y destrezas correctas en el medio acuático además al adquirir conocimientos que le permitan a diseñar, aplicar y evaluar, programas de ejercicio físico, reeducación motriz y recreación para el adulto mayor, personas discapacitadas y grupos con enfermedades crónico-degenerativas, que impacten en su formación como licenciado en Motricidad Humana promoviendo además un estilo de vida saludable y la mejora de la calidad de vida.

Problema del contexto:

Considerando los beneficios que aporta la actividad física en el medio acuático y debido al incremento de la población que padece enfermedades crónico-degenerativas, discapacidades y personas de la 3ra edad, es de suma importancia el preparar a los estudiantes con las herramientas y habilidades necesarias que les permitan ofrecer un servicio profesional de calidad y así mejorar la calidad de vida de la población en general.

Competencia a desarrollar

Básicas:

1. Solución de problemas

Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.

2. Sociocultural

Evidencia respeto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás, apreciando y conservando el entorno.

3. Comunicación

Utiliza diversos 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:

6. Cultura en salud

Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.

7. 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.

Específicas:

8. 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.

9. 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.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>Familiarización y actividades en el medio acuático.</p> <p>-Beneficios de la Actividad Física en el Medio Acuático</p> <p>-Cualidades básicas en el medio acuático</p> <p>-Implementos básicos en el medio acuático</p> <p>-11ava Muestra de materiales</p> <p>-Evaluación previa a la realización del programa (Tipos de TEST)</p> <p>-Manejo de las diferentes poblaciones en el medio acuático.</p> <p>-Estilos de la natación (Crol, Dorso, Pecho y Mariposa)</p> <p>-Natación adaptada.</p>	<p>Básicas</p> <p>1. Sociocultural</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Emprendedor</p> <p>Profesionales</p> <p>4. Cultura en salud</p> <p>5. Prestación de servicios profesionales</p> <p>Específicas</p> <p>6. Actividad Física para la Salud</p>	<p>1.1. Demuestra interés por diferentes fenómenos sociales y culturales.</p> <p>1.2 Participa en propuestas que contribuyan al desarrollo y mejoramiento social y cultural.</p> <p>1.3 Interactúa con diferentes grupos sociales, promoviendo la calidad de vida.</p> <p>1.4. Se identifica con los valores de la Universidad.</p> <p>1.5 Actúa como promotor de la calidad de vida.</p> <p>2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>2.2 Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.</p> <p>2.3 Emplea</p>	<p>1. Presentación del programa</p> <p>Exposición del profesor de las actividades en el medio acuático con apoyo del proyector (Teoría).</p> <p>Inicio de actividades en el Laboratorio Acuático, adaptación al medio acuático (Laboratorio)</p> <p>1.1 Investigar sobre los beneficios de la actividad física en el medio acuático y el impacto de esté en las poblaciones en riesgo.</p> <p>1.2 Investigación y exposición (1) del tema en equipo (Teoría).</p> <p>Presentación practica por parte del profesor, actuando directamente sobre los</p>	<p>1,1,3 Obtención del programa en físico.</p> <p>Aclaración de dudas tempranas acerca del programa y de sus prácticas.</p> <p>Ingreso al medio acuático para desarrollo de habilidades.</p> <p>Los que no ingresen podrán permanecer en clase, tomando anotaciones de lo trabajado en clase.</p> <p>1,1,1,3,1,4,1,5</p> <p>Exposición teórica</p> <p>-No menos de 10 diapositivas.</p> <p>-Dominio del tema de todos los expositores</p> <p>-No lectura.</p> <p>-Los estudiantes que no expongan presentaran anotaciones del tema expuesto</p> <p>Exposición practica</p> <p>-En el medio acuático.</p> <p>-Desarrollo de</p>	<p>Teoría</p> <p>100% primer parcial (30% calificación final)</p> <p>50% examen teórico</p> <p>10% autoevaluación</p> <p>40% trabajos, tareas y expos</p> <p>Laboratorio</p> <p>100% primer parcial (30% calificación final)</p> <p>75% realización del material</p> <p>25% autoevaluación</p>

<p>-Reglamentación</p>		<p>diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas. 2.4 Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos. 2.5 Desarrolla el interés y espíritu científico. 3.1 Demuestra capacidad de generación de empleo y autoempleo. 3.2 Aprovecha óptimamente los recursos existentes. 8. Vincula el ambiente académico con el ambiente de trabajo. 3.3 Desarrolla habilidades de creatividad e innovación. 4.1 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable. 4.2 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. 4.3 Demuestra una actitud de servicio y de participación comunitaria 5.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.</p>	<p>estudiantes (Laboratorio) 1.3 Exposición de muestras anteriores. Presentación de requerimientos para el material. Toma de poblaciones por equipo. Creación visual del material. Presentación final de materiales. 1.4 Exposición practica por parte de los alumnos y reforzamiento del profesor en el Laboratorio Acuático 1.4 Exposición del tema por parte del profesor (Teoría) Presentación de nadador de competencia con alguna discapacidad. 1.5 Investigación y exposición (5) del tema en equipo (Teoría)</p>	<p>habilidades prácticas en el medio acuático. Exposición practica -En el medio acuático. -Desarrollo de habilidades prácticas en el medio acuático -Toma de anotaciones -Elección y registro de población -Creación de material virtual donde se mostrara un dibujo e ideas básicas del material para corrección y aportaciones. -Presentación ante el grupo. -Presentación ante autoridades.</p>	
------------------------	--	--	--	--	--

		<p>5.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.</p> <p>5.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.</p> <p>6.1 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>6.2 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>Objeto de estudio 2</p> <p>Prevención e higiene en el medio acuático.</p>	<p>Básicas</p> <p>1.- Solución de problemas</p> <p>2. Comunicación</p>	<p>1.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p>	<p>2. Investigación y exposición (6) del tema en equipo (Teoría)</p> <p>2.1 Presentación practica por parte</p>	<p>2., 2.2 2.3 Investigación y exposición (6) del tema en equipo (Teoría)</p> <p>2.1</p>	<p>Teoría</p> <p>100% segundo parcial (30% calificación final)</p>

<p>-Medidas de seguridad en el medio acuático.</p> <p>-Rescate acuático (tomas, nados y salidas)</p>	<p>3. Trabajo en equipo y Liderazgo</p> <p>Profesionales</p> <p>4. Prestación de servicios profesionales</p>	<p>1.2 Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.</p> <p>1.3 Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.</p> <p>2.1 Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.</p> <p>2.2 Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal.</p> <p>3.1 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.</p> <p>3.2 Desarrolla habilidades de negociación ganar-ganar.</p> <p>3.3 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común.</p> <p>3.4 Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.</p> <p>4.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.</p> <p>4.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.</p>	<p>del profesor en el Laboratorio Acuático sobre las medidas de seguridad.</p> <p>2.2 Investigación y exposición (7) del tema en equipo (Teoría) Presentación practica de rescate acuático por parte del profesor, inicio de técnicas adecuadas para el desarrollo de habilidades (Laboratorio).</p> <p>2.3 Presentación practica por parte del profesor en el Laboratorio Acuático. Inicio de técnicas adecuadas para el desarrollo de habilidades.</p>	<p>-Toma de anotaciones.</p> <p>-Evidencia fotográfica de las áreas de seguridad.</p> <p>-Correlación de medidas de seguridad con las distintas áreas fotografiadas.</p> <p>2.2, 2.3 Exposición practica</p> <p>-En el medio acuático.</p> <p>-Desarrollo de habilidades prácticas en el medio acuático.</p>	<p>40% examen teórico</p> <p>40% examen practico</p> <p>10% autoevaluación</p> <p>10% trabajos, tareas y expos</p> <p>Laboratorio</p> <p>100% segundo parcial (30% calificación final)</p> <p>90% reportes de practica</p> <p>10% autoevaluación</p>
--	---	--	--	--	---

<p>Objeto de estudio 3</p> <p>Impacto del medio acuático en grupos en riesgo.</p> <p>Elaboración de programas con distintos fines en los que interviene el medio acuático</p>	<p>Básicas</p> <p>1. Sociocultural</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Emprendedor</p> <p>Profesionales</p> <p>4. Cultura en salud</p> <p>5. Prestación de servicios profesionales</p> <p>Específicas</p> <p>6. Actividad Física para la Salud</p>	<p>1.1. Demuestra interés por diferentes fenómenos sociales y culturales.</p> <p>1.2 Participa en propuestas que contribuyan al desarrollo y mejoramiento social y cultural.</p> <p>1.3 Interactúa con diferentes grupos sociales, promoviendo la calidad de vida.</p> <p>1.4. Se identifica con los valores de la universidad.</p> <p>1.5 Actúa como promotor de la calidad de vida.</p> <p>2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>2.2 Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.</p> <p>2.3 Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.</p> <p>2.4 Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos.</p> <p>2.5 Desarrolla el interés y espíritu científico.</p> <p>3.1 Demuestra capacidad de generación de empleo y autoempleo.</p>	<p>3. Investigación y exposición teórico-práctico, en el laboratorio acuático de las distintas poblaciones especiales durante el semestre.</p> <p>3.1. Elaboración de programa para una población específica, con bases conceptos y sesiones (20), no aplicado.</p>	<p>3. Exposición Teórica</p> <p>Exposición practica en el laboratorio de actividades acuáticas</p> <p>3.1 Elaboración de programa de actividad física</p>	<p>Teoría</p> <p>100% tercer parcial (40% calificación final)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 75% programa realizado ❖ 25% autoevaluación <p>Laboratorio</p> <p>100% tercer parcial (40% calificación final)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 75% concentrado de prácticas realizadas (bitácora). ❖ 10% autoevaluación ❖ 15% muestra de materiales
---	---	---	---	---	--

		<p>3.2 Aprovecha óptimamente los recursos existentes.8. Vincula el ambiente académico con el ambiente de trabajo.</p> <p>3.3 Desarrolla habilidades de creatividad e innovación.</p> <p>4.1 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>4.2 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>4.3 Demuestra una actitud de servicio y de participación comunitaria</p> <p>5.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.</p> <p>5.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.</p> <p>5.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, Curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>6.1 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>6.2 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>			
--	--	---	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Los bebes en el agua. (2007) una experiencia fascinante. David Montserrat Castillo. Editorial Paidotribo. Primera edición.</p> <p>Acondicionamiento físico en el medio acuático.(2004)Juan Carlos Colado Sánchez. Editorial Paidotribo. Primera edición.</p> <p>American College of Sports Medicine. (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th. Edition. Lea & Febiger Editors. U.S.A.</p> <p>American Heart Association. (1990). A Statement for Health Professionals from the AHA. Exercise Standards. Special Report. Circulation 82(6):2286- 2322</p> <p>Astrand, P-O., Rodahl, K. (1986).Textbook of Work Physiology. Physiological bases of exercise (3th. ed.). McGraw-Hill International Editions. Medical Science Series. U.S.A.</p> <p>Crawford M.H., Fletcher G.F. (1993). Estudios Ergométricos y Rehabilitación Cardiaca. En Ed. Interamericana-McGraw Hill & B. Rivera-Muñoz (Trad) Clínicas Cardiológicas de Norteamérica (Vol. 2).New México. U.S.A.</p> <p>Earle, R. W., Baechle, T.R. (2008). Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal. Ed. Paidotribo, Badalona, España.</p>	<p>La <u>calificación final</u> del curso será reportada en dos apartados:</p> <p>1. <u>Teoría</u>: Promedio de las calificaciones de los exámenes parciales teóricos y/o de las evidencias de desempeño entregadas oportunamente. Corresponde al <i>100% de la calificación final</i>.</p> <p>2. <u>Laboratorio</u>. Promedio de las calificaciones parciales de laboratorio. Corresponde al <i>100% de la calificación final</i>.</p> <p>Ambos aspectos se computaran en el SEGA bajo los lineamientos y criterios indicados por la secretaria académica divididas en los siguientes porcentajes :</p> <p>TEORIA</p> <p>100% PRIMER PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 50% EXAMEN TEORICO ● 10% AUTOEVALUACION ❖ 40% TRABAJOS, TAREAS Y EXPOS

<p>Grupo de Hipertensión Arterial Sociedad Andaluza de Medicina de Familia. (2006). Manual de Hipertensión Arterial en la Práctica Clínica de Atención Primaria. Junio 2006.</p> <p>IOF. (2005). Invierta en sus huesos Muévelo o piérdalo (Move it or Lose it). IFO-Outreach and Education: 06; June 2005. Disponible en la World Wide Web: www.osteofound.org</p> <p>Johnson, B; Nelson, J. (1986). Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. (4th. ed). Mac Millan Editors, U.S.A.</p> <p>López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (1998). Fisiología del Ejercicio. (2a. ed.). Editorial Panamericana. Madrid, España.</p> <p>McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (1986). Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. (2nd. ed.). Lea & Febiger Editors. U.S.A.</p> <p>Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. (1995). Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics Publishers, U.S.A.</p> <p>Norton K., Olds, T. (1996). Anthropometrica. University of South Wales Press, Australia.</p> <p>Pérez Pasten, E. (2003). Guía para el Paciente y el Educador en Diabetes. (4^a. ed). Editorial cortesía de la Johnson & Johnson Medical. México.</p> <p>Rikli, R. E. & Jones, J. (2001). Senior Fitness Test Manual. (1st. ed.). Human Kinetics Publishers. U.S.A. ISBN 0-7360-3356-4</p> <p>Ruiz Morales, A. J. (Ed.). (s/f). Manual de Diagnóstico Y Tratamiento de las Dislipidemias. Atha Comunicação e Editora Ltda. São Paulo – SP. Obtenido el 26 de febrero 2009, 19:46 horas.</p> <p>Serra Grima, J. R. (Ed.) Prescripción del ejercicio físico para la salud. (1^a. ed) Editorial Paidotribo, Barcelona España</p>	<p>100% SEGUNDO PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 40% EXAMEN TEORICO ❖ 40% EXAMEN PRACTICO ❖ 10% AUTOEVALUACION ❖ 10% TRABAJOS, TAREAS Y EXPOS <p>100% TERCER PARCIAL (40% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 75% PROGRAMA REALIZADO ❖ 25% AUTOEVALUACION <p>LABORATORIO</p> <p>100% PRIMER PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 75% REALIZACION DEL MATERIAL ❖ 25% AUTOEVALUACION <p>100% SEGUNDO PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 90% REPORTES DE PRACTICA ❖ 10% AUTOEVALUACION <p>100% TERCER PARCIAL (40% CALIFICACION FINAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 75% CONCENTRADO DE PRÁCTICAS REALIZADAS (BITACORA). ❖ 10% AUTOEVALUACION ❖ 15% MUESTRA DE MATERIALES
<p><u>Ponderación Final:</u></p> <p>La ponderación de la calificación de ambas secciones (Teoría y Laboratorio-practica) se obtendrá al final del curso.</p> <p><u>Candados:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia según criterios indicados en reglamentos académicos vigentes. semanales y de prácticas de laboratorio para aspirar a la evaluación global de cada aspecto (teoría – Lab). • Participación, bajo criterios de calidad y contribución al contenido de manera oportuna y voluntaria. • Desde la semana 1, el alumno destinara 20 hrs a la semana para cumplir con las tareas propias de su laboratorio - practica externa, la cual se desarrollara en conjunto con el resto de las materias de la opción Salud, sumando 8 hrs a la semana para cumplir con las tareas y proyectos que demande su institución y programas a los cuales permanecerá adjunto durante todo el semestre. 	

	Trabajo extra-clase: <ul style="list-style-type: none"> Se considera un tiempo aproximado a 4 hrs a la semana en el cual se realizaran los reportes, consultas, lectura previa, trabajos y productos (varios) para entrega y preliminares de su trabajo final.
--	---

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

"Educar para la vida, a través del movimiento"