

<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</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO:</p> <p style="text-align: center;">Metodología y Diseño de la Actividad Física</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dra. Liliana Aracely Enríquez del Castillo</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
	Área de Formación:	Optativa
	Área Curricular	Salud
	Clave de la materia:	MH704
	Semestre:	Séptimo
	Nº de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	6
	Horas de teoría:	4
	Horas de taller:	0
	Horas de laboratorio:	2
	Horas de práctica:	0
	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:	96
	Materia (s) prerequisite (s):	Practica de Campo II
	Fecha de actualización	Enero 2023

Descripción del curso

Este curso ofrece al estudiante la base de conocimiento científico acerca de los principios teóricos y procedimientos metodológicos para el diseño de programas de actividad física con enfoque a la salud atendiendo a las necesidades de cada población. Promoviendo estilo de vida saludable siendo competente por el conducto de la solución de problemas, la comunicación y el trabajo en equipo enfocado en personas con o sin patologías no transmisibles así como grupos poblacionales con factores de riesgo para la salud con la finalidad de coadyuvar a la sociedad brindando programas de atención diseñados específicamente para sus necesidades, tomando en cuenta la individualidad de cada persona, aplicados por los estudiantes enfocados en la prescripción del ejercicio. El curso se desarrollará con participación donde se evaluará el análisis de información correspondiente y aplicado hacia los programas a desarrollar.

Problema del contexto:

El comportamiento sedentario y la poca adherencia a programas de actividad física son un problema que prevalece en las distintas poblaciones, es por ello que el Licenciado en Motricidad Humana atenderá dicha problemática identificando factores de riesgo para la salud, abordando esta problemática a través del diseño de programas de actividad física de forma individualizada acorde a las necesidades, objetivos y características para preservar la salud a través del movimiento para cualquier población y grupos en riesgo, con énfasis en la discapacidad, enfermedades no transmisibles y adultos mayores.

Competencia a desarrollar

Competencias básicas

B2. 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.

B3. Comunicación: Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.

B5. Liderazgo y trabajo en equipo: Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

Competencias profesionales

P1. 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.

P3. 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.

P5. 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.

Competencias específicas

E1. Actividad física para la salud: En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.

E3. Enfoque biomédico y psicosocial: Valora integralmente el proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible, con base en las características biopsicosociales para promover e implementar estrategias, que coadyuven al bienestar de grupos en riesgo.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Objeto de estudio 1 Promoción y prevención de la salud y recomendaciones de actividad física 1.1 Necesidades de actividad física y recomendaciones de ejercicio para las capacidades físicas determinantes 1.2 Actividad física y Forma Física 1.3 Recomendaciones Básicas de AF (principio FIT) 1.4 Descriptores de AF y Ejercicio Físico 1.5 Intensidad Adecuada de la AF, Medir la intensidad 1.6 Escalas de Percepción de Esfuerzo 1.7 Tipos de entrenamiento (aerobio y anaerobio) 1.8 Contraindicaciones del ejercicio por tipo de población 1.9- Modelos y metodologías de entrenamiento para	B2: Solución de problemas B3: Comunicación B5: Liderazgo y trabajo en equipo P5: Investigación en el área de la salud y educación E1: Actividad física para la salud	B2-1: Aplica las diferentes técnicas de observación para la identificación de problemas B3-1: Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz, entre otros). B3-5: Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes. B3-9: Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación.	Búsqueda de información de los temas 1.1, 1.2 Mesa de debate tema 1.3 Búsqueda de información de los temas 1.4 a 1.6 Video de tipos de entrenamiento y presentación por parte de los alumnos 1.7 y 1.9 Revisión literaria de ejercicios desaconejados del tema 1.8 Proyecto de investigación Evaluación Inicial integral de su paciente	Informes escrito acerca de recomendaciones de AF y tabla comparativa Portafolio de evidencias de cada uno de los temas En colaboración por pares inician su proyecto de investigación (proyecto formativo) que elijan desarrollando la introducción, planteamiento del problema y justificación acompañado del expediente del paciente con las evaluaciones y planeaciones iniciales.	Rubrica de informe (No.1) Rubrica Portafolio de evidencias (no.2) Lista de cotejo

<p>generar adherencia al ejercicio (continuo e interválico) (Running, senderismo, Traking, Spinning, bicicleta de ruta, actividades acuáticas acuaerobics, natación, zumba, jumping// Hiit (High Intensity Interval Training con velocidad); HIPT High Intensity Power Training), HIMT (High Intensity Middle Training), tabata, AMRAP (as meny repetition as posible) FT (For time), EMOM (Every Minute overminute): Entrenamiento Funcional, Crossfit, TRX, Bandas de resistencia).</p>		<p>P5-5: Realiza (lleva a cabo) las acciones pertinentes para la solución de los problemas de salud.</p> <p>E1-3: Promueve estilos de vida saludable para 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 estudio 2</p> <p>Prescripción adecuada de actividad física basado en programas de ejercicio</p> <p>2.1 Principios generales el entrenamiento</p> <p>2.2 Consulta y evaluación iniciales</p> <p>2.3 Determinación de la frecuencia del entrenamiento</p> <p>2.4 Selección de los ejercicios</p> <p>2.5 Carga de entrenamiento: Resistencia y Repeticiones</p>	<p>B3: Comunicación</p> <p>P1: Cultura en Salud</p> <p>P5: Investigación en el área de la salud y educación.</p> <p>E1: Actividad física para la salud.</p> <p>E3: Enfoque biomédico y psicosocial.</p>	<p>B3-2: Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.</p> <p>B3-5: Recopila, analiza y aplica Información de diferentes fuentes.</p> <p>P1-4: Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>P5-5: Realiza (lleva a cabo) las acciones pertinentes para la</p>	<p>Exposición por parte del maestro del tema 2.1</p> <p>Exposición por parte del alumno de los temas 2.2</p> <p>Cartografía conceptual de forma individual de cada uno de los temas.</p> <p>Continuidad del proyecto de investigación.</p>	<p>Exposición</p> <p>Informes realizados (Ensayo de la exposición, tareas).</p> <p>Portafolio de evidencias (evidencias clase).</p> <p>Examen, prueba de competencias con preguntas abiertas y cerradas.</p>	<p>Rubrica No. 3</p> <p>Rubrica No. 2</p> <p>Rubrica No. 1</p> <p>Examen de 20 reactivos</p>

<p>2.6 Volumen de entrenamiento: repeticiones y series</p> <p>2.7 Periodos de descanso</p> <p>2.8 Variación</p> <p>2.9 Secuenciación del entrenamiento</p> <p>2.10 Progresión</p> <p>2.11 Ejemplos de programas para la obtención de los resultados</p> <p>2.12 Especificidad del entrenamiento de resistencia aeróbica</p> <p>2.13: Componentes de un programa de entrenamiento de resistencia aeróbica</p> <p>2.14: Tipos de programas de entrenamiento de la resistencia aeróbica</p>		<p>solución de los problemas de salud.</p> <p>P5-7: Replantea los problemas y alternativas de solución.</p>		<p>Para continuar con su proyecto formativo deberán de entregar las correcciones de las planeaciones del paciente, además del apartado de metodología, que incluye el diseño de investigación, variables, sujetos o muestras, herramientas y procedimiento.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p>Objeto estudio 3</p> <p>Diseño de programas de actividad física</p> <p>3.1 Estructura y diseño de una sesión de AF (calentamiento, medular y final)</p> <p>3.2 Variables y criterios para el diseño de un programa de AF centrado en la aptitud Cardiovascular (aerobio).</p> <p>3.3 Variables y criterios para el diseño de un programa de AF centrado en el acondicionamiento muscular (Resistencia aerobia).</p>	<p>B2: Solución de problemas</p> <p>B3: Comunicación</p> <p>P3: Prestación de servicios de salud.</p> <p>E1: Actividad física para la salud.</p> <p>E3: Enfoque biomédico y psicosocial.</p>	<p>B2-1: Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>B2-2: Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.</p> <p>B2-5: Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.</p> <p>B3-1: Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.</p>	<p>Exposición por parte del alumno de los temas 3.1 al 3.5</p> <p>Presentación por parte del maestro tema 3.6</p> <p>Proyecto de investigación.</p>	<p>Exposición</p> <p>Informes realizados (Ensayo de la exposición, tareas).</p> <p>Portafolio de evidencias (evidencias clase).</p> <p>Para finalizar con su proyecto formativo deberán de entregar la comparación de sus evaluaciones iniciales y finales además del apartado de resultados y</p>	<p>Rubrica No. 3</p> <p>Rubrica No. 2</p> <p>Rubrica No.1</p> <p>Lista de cotejo</p>

<p>3.4 Variables y criterios para el diseño de un programa de AF centrado en el acondicionamiento muscular (Anaerobias: Fuerza, velocidad, potencia, resistencia muscular, flexibilidad, coordinación).</p> <p>3.5 Metodologías desaconsejadas Valsalva, oclusión,</p> <p>3.6 Dosificación y planificación de la carga de trabajo (Macro ciclo, mesociclo y micro ciclo)</p>		<p>B3-5: Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p> <p>B3-9: Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación.</p> <p>P3-3: Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la Investigación de necesidades y problemas de salud.</p> <p>P3-4: Opera modelos de atención a la salud en diferentes niveles de atención.</p> <p>E1-2: Diseña y adecúa, 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 estilo de vida.</p> <p>E3-5: Diseña e implementa programas de Actividad Física para la salud Basándose en el diagnóstico de la Capacidad funcional atendiendo las recomendaciones de organismos nacionales e internacionales</p>		<p>conclusión</p>	
--	--	--	--	-------------------	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Aguilar, E. (2009). Bases fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo. <i>Revista politécnica</i>, 5(8), 84-93.</p> <p>Font-Jutglà, C., Gimeno, E. M., Roig, J. B., da Silva, M. G., & Villarroel, R. M. (2020). Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática. <i>Revista Española de Geriatria y Gerontología</i>, 55(2), 98-106.</p> <p>Cabral, L. L., Lopes, P. B., Wolf, R., Stefanello, J. M. F., & Pereira, G. (2017). Revisão sistemática da adaptação transcultural e validação da escala de percepção de esforço de Borg. <i>Journal of Physical Education</i>, 28(1).</p> <p>Rodríguez, A. V., Luján, R. C., Enriquez-del Castillo, L. A. E., López, S. A. R., & Legleu, C. E. C. (2019). Efecto del ejercicio físico sobre la concentración de adipocinas en adultos con obesidad. Una revisión sistemática. <i>Movimiento Científico</i>, 13(2), 27-36.</p> <p>Haff, G y Haff, E. (2016). Capitulo 15. Diseño de programa de entrenamiento de fuerza. <i>National Strength and Conditioning Association. Fundamentos del entrenamiento Personal</i>. (2.a edición). Pp 653-720</p> <p>Hagerman, P. (2016). Capítulo 16. Diseño de programa de entrenamiento de resistencia aerobia. <i>National Strength and Conditioning Association. Fundamentos del entrenamiento Personal</i>. (2.a edición revisada y ampliada). Pp 721-758.</p> <p>Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. <i>Workplace health & safety</i>, 65(12), 612-618.</p>	<p>Objeto de estudio 1:</p> <p>Informes realizados-Rubrica.....40%</p> <p>Diario de Campo- Lista de cotejo.....40%</p> <p>Portafolio de evidencias-Rubrica.....20%</p> <p>Objeto de estudio 2:</p> <p>Exposición.....10%</p> <p>Portafolio de evidencias-Rubrica.....20%</p> <p>Investigaciones- Tabla de ejercicios y ejemplos..... 20%</p> <p>Examen-Prueba de competencias con preguntas abiertas y cerradas.....50%</p> <p>Objeto de estudio 3:</p> <p>Exposición.....10%</p> <p>Informes realizados-Rubrica.....40%</p> <p>Portafolio de evidencias final con mesociclo incluido.....50%</p> <p>SEGA:</p> <p>Objeto de estudio 1.....30%</p> <p>Objeto de estudio 2.....30%</p> <p>Objeto de estudio 3.....40%</p>

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

SEMANAS

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

"Educar para la vida, a través del movimiento"



ANEXOS: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Rúbrica 1:

RÚBRICA METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dra. Liliana Aracely Enriquez del Castillo

CRITERIOS	EXCELENTE 5	MUY BIEN 4	SUFICIENTE 3	DEFICIENTE 2
Portada	Contiene todos los datos: logo institución, nombre institución, actividad, nombre del alumno, nombre del docente, fecha de entrega.	Falta un solo dato.	Faltan más de 2 datos.	Faltan más de 3 datos.
Introducción	La introducción incluye el propósito, exposición general del tema, objetivos claros y subdivisiones principales.	La introducción incluye el propósito y una exposición general del tema, pero es un poco confusa.	La introducción está incompleta y es confusa.	No se hace introducción.
Pregunta o problema	La pregunta o problema es relevante, describe un problema delimitado y concreto, y motiva a la investigación.	La pregunta o problema es relevante, aunque poco delimitado y concreto.	Se plantea un problema o pregunta irrelevante.	No se plantea ninguna pregunta o problema.
Calidad de Información	Las ideas se presentan con claridad y objetividad.	La información está claramente relacionada con el tema principal y proporciona ideas secundarias y ejemplos.	Todos los temas tratados y la mayor parte de las preguntas fueron contestadas. Algunas ideas se repiten.	La información tiene poco o nada que ver con el tema principal. Uno o más temas no están tratados. Muchas ideas se repiten o tienen poco que ver con el tema principal.
Organización	Las ideas se presentan en un orden lógico. Tiene coherencia y presenta fluidez en la transición de las ideas. El orden de los párrafos refuerza el contenido. Cada párrafo presenta una idea distinta.	Estructura coherente. Las ideas se presentan en un orden lógico. El orden de los párrafos no dificulta la comprensión del contenido. Contenido bien diferenciado y secciones estructuradas.	Estructura poco elaborada. Las ideas se presentan en orden lógico solo de forma parcial. El orden de las ideas en los párrafos dificulta la comprensión del contenido.	Contenido si estructurar. Las ideas no se presentan en orden lógico. No tiene coherencia y el orden de los párrafos dificulta la comprensión del contenido.
Presentación	Excelente presentación. Mantiene y dirige la atención del lector a los puntos clave.	Buena maquetación del <u>texto</u> , incluye viñetas, listas numeradas, sangrías, espacios en blanco, cabeceras que delimitan claramente los contenidos.	Emplea los diferentes atributos del texto como numeración, cabeceras, sangrías, espacios en blanco de forma arbitraria.	Presentación pobre que dificulta la lectura.
Reflexión Personal	Se aprecia una postura clara y fundamentada. Las opiniones y postura de la reflexión son claramente apoyadas por documentos referenciados.	Las opiniones no están apoyadas por documentos referenciados.	Las opiniones no están fundamentadas. Justificación insuficiente.	No hay justificación o reflexión.
Conclusión	Termina la exposición con un resumen muy claro que da respuesta al problema planteado.	Termina la exposición con un resumen satisfactorio que da respuesta al problema planteado	Termina la exposición con un resumen que no recoge los conceptos principales.	El resumen es limitado o no incluyó conclusión.
Bibliografía	Cita las fuentes bibliográficas en Formato APA donde obtuvo la información para elaborar el organizador gráfico.	Cita las fuentes bibliográficas en formato APA.	Cita las fuentes bibliográficas sin el formato APA debido.	No hace citación bibliográfica.
Ortografía, gramática y presentación.	Sin errores ortográficos y gramaticales.	Existen errores ortográficos y gramaticales (menos de 3)	Varios errores ortográficos y gramaticales (más de 3 pero menos de 5)	Presenta más 5 errores en la redacción y/o en la ortografía



Rúbrica No. 2
Rúbrica para ensayo y diario de campo

	Excelente	Bien	Regular	Deficiente
<i>Introducción</i>	Presenta con precisión el tema y la idea central ampliando el panorama del lector.	Presenta brevemente el tema y la idea central.	Presenta, con inconsistencias, el tema y la idea central.	No se comprende el tema a tratar ni la idea central.
<i>Desarrollo</i>	Expone con claridad los argumentos que sustentan la idea central, incluye citas, referencias bibliográficas y opiniones de otros autores.	Expone los argumentos que sustentan la idea central, incluye citas y referencias bibliográficas.	Expone parcialmente los argumentos que sustentan la idea central, incluye solo algunas citas o referencias bibliográficas.	No expone los argumentos para sustentar la idea central o éstos son confusos, ni incluye citas o referencias bibliográficas.
<i>Conclusión</i>	Sintetiza de manera organizada las ideas expuestas en el desarrollo y realiza una reflexión final completa.	Sintetiza las ideas expuestas en el desarrollo y realiza una reflexión final.	Sintetiza de manera desorganizada las ideas expuestas en el desarrollo y realiza una reflexión final breve.	No logra sintetizar las ideas expuestas en el desarrollo y la reflexión final es demasiado breve o incompleta.
<i>Coherencia</i>	El texto tiene coherencia, presenta una adecuada relación entre palabras y oraciones. El vocabulario es rico y variado.	El texto tiene coherencia, presenta una relación adecuada entre palabras y oraciones, aunque existen algunas imprecisiones. El vocabulario es variado.	El texto tiene poca coherencia, existe una deficiente relación entre palabras y oraciones. El vocabulario es limitado.	El texto no tiene coherencia, no se aprecia relación entre palabras y oraciones. El vocabulario es limitado y repetitivo.
<i>Ortografía</i>	Utiliza correctamente las reglas ortográficas	Presenta dos o tres errores u omisiones al utilizar las reglas ortográficas.	Presenta cuatro o cinco errores u omisiones al utilizar las reglas ortográficas.	No utiliza las reglas ortográficas, presenta errores u omisiones incluso en palabras comunes.
<i>Signos de puntuación</i>	Utiliza correctamente los signos de puntuación.	Presenta dos o tres errores u omisiones al utilizar los signos de puntuación.	Presenta cuatro o cinco errores u omisiones al utilizar los signos de puntuación.	No utiliza los signos de puntuación o lo hace de manera equivocada en todo el texto.



Rúbrica No. 3
Rúbrica para exposiciones

Criterios/Niveles	Excelente	Bien	Regular	Deficiente
<i>Dominio del tema</i>	Demuestra un conocimiento completo del tema. No duda ni comete errores.	Demuestra un buen entendimiento de partes del tema. Comete muy pocos errores.	Demuestra un conocimiento parcial del tema. Muestra dudas y requiere que hacer algunas rectificaciones.	Demuestra desconocimiento del tema. Muestra constantes dudas y requiere hacer rectificaciones continuamente.
<i>Presentación visual de apoyo (Power Point, Prezi, Mural...)</i>	Emplea elementos visuales dinámicos, pertinentes y creativos en la presentación que cautivan a la audiencia.	Emplea elementos visuales adecuados al tema, aunque no están organizados de manera adecuada y presentan algunas imprecisiones.	Emplea elementos visuales insuficientes que no aportan a la exposición, están desorganizadas y presentan imprecisiones.	No emplea elementos visuales para apoyar la exposición.
<i>Organización</i>	La audiencia entiende la exposición ya que se presenta de forma lógica e interesante.	La audiencia entiende la exposición ya que se presenta de manera lógica.	La audiencia tiene dificultades para entender la exposición debido a que hay imprecisiones en la secuencia del tema.	La audiencia no entiende la exposición debido a que no existe una secuencia lógica en la presentación del tema.
<i>Seguridad</i>	Demuestra mucha seguridad al exponer.	Demuestra seguridad al exponer.	Demuestra un poco de inseguridad al exponer.	Se muestra muy inseguro al exponer.
<i>Dicción</i>	Pronuncia las palabras	Pronuncia algunas	Presenta problemas para	Tiene bastantes