

<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: Laboratorio para el Ejercicio Físico</p> <p style="text-align: center;">Elaboró: Dr. Salvador Jesús López Alonzo</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
	Área de Formación:	Optativa
	Área Curricular	Salud
	Clave de la materia:	MH804
	Semestre:	Octavo
	N° de Créditos:	8
	Total de horas por semana:	6
	Horas de teoría:	1
	Horas de taller:	2
	Horas de laboratorio:	1
	Horas de práctica:	2
	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):	MH704 Metodología y Diseño de la Actividad Física	
Fecha de actualización	Enero 2023	
<p>Descripción del curso El estudiante desarrollará las competencias necesarias para diseñar, desarrollar y aplicar un programa de ejercicio controlado en laboratorio, para personas no entrenadas y(o) con enfermedades no transmisibles.</p>		
<p>Problema del contexto: Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) sobrepeso, obesidad y la inactividad física en la población, se han convertido en problemáticas de salud pública en nuestro país. Por lo que es de gran relevancia que el estudiante desarrolle e implemente programas de ejercicio controlado enfocados al tratamiento y prevención del sobrepeso, obesidad y ENT.</p>		
<p>Competencia a desarrollar</p> <p>Competencias básicas</p> <p>4. Emprendedor Expresa una actitud emprendedora al desarrollar su capacidad creativa e innovadora para interpretar u generar proyectos productivos de bienes y servicios.</p> <p>Específica</p> <p>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.</p> <p>Profesionales</p> <p>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.</p>		

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1.-PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO</p> <p>1.1 Administrar formularios previos a la intervención.</p> <p>1.2 Evaluar los componentes de la condición física relacionados con la salud.</p> <p>1.3 Evaluar la composición corporal y solicitar exámenes sanguíneos.</p> <p>1.4 Aplicación de una entrevista nutrimental.</p> <p>1.5 Medir y clasificar la presión arterial.</p> <p>1.6 Planear, diseñar y aplicar sesiones de actividad física controlada en el laboratorio.</p> <p>1.7 Planificar e implementar semanalmente la actividad física controlada en laboratorio.</p>	<p>Básicas</p> <p>4. Emprendedor</p> <p>1. Genera y desarrolla proyectos de bienes y servicios que contribuyan a la solución de problemas del contexto.</p> <p>2. Demuestra habilidades de creatividad e innovación al desarrollar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida.</p> <p>4. Adecua las tecnologías en su área profesional acorde al desarrollo de los proyectos</p>	<p>1. Genera y desarrolla proyectos de bienes y servicios que contribuyan a la solución de problemas del contexto.</p> <p>2. Demuestra habilidades de creatividad e innovación al desarrollar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida.</p> <p>4. Adecua las tecnologías en su área profesional acorde al desarrollo de los proyectos</p>	<p>Consulta de diferentes fuentes de información</p> <p>Simulación de procesos</p> <p>Taller reflexivo</p> <p>Proyectos</p> <p>Relatorías</p>	<p>Argumenta y discute</p> <p>Diseña hojas de registro y formatos de evaluación</p> <p>Planifica actividad física en base a las recomendaciones mundiales de actividad física para la salud</p> <p>Realiza reportes e informes formales</p> <p>Brinda servicios prestados</p>	<p>Parcial I 1.- PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)</p> <p>Habilidades y destrezas (60%)</p> <p><i>Audios y videos (grabación de las evaluaciones)</i></p> <p><i>Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones)</i></p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2.- SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO</p> <p>2.1 Desarrollar reportes semanales y mensuales</p>	<p>Profesionales</p> <p>3. Prestación de servicios en salud</p> <p>4.- Propone las posibles soluciones a los problemas de</p>	<p>4.- Propone las posibles soluciones a los problemas de salud individual y social.</p>	<p>Taller reflexivo</p> <p>Proyectos</p> <p>Creación de bases de datos y gráficos</p>	<p>Argumenta y discute</p> <p>Brinda servicios prestados</p> <p>Controla el ejercicio con</p>	<p>Parcial II (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)</p> <p>Habilidades y destrezas (60%)</p>

<p>de la actividad física controlada en el laboratorio.</p> <p>2.2 Realizar adaptaciones y ajustes de las cargas de entrenamiento.</p> <p>2.3 Desarrollar reportes semanales del peso, estatura y cintura de los clientes.</p> <p>2.4 Desarrolla reportes semanales de presión arterial y glucosa de ser necesario.</p> <p>2.5 Realizar evaluaciones intermedias de los componentes de la condición física y composición corporal.</p> <p>2.6 Crear un expediente personal de los clientes atendidos.</p> <p>2.7 Realizar reportes personales para los sujetos atendidos.</p>	<p>salud individual y social.</p> <p>6.- Evalúa los resultados en el contexto socio-educativo-individual</p>	<p>6.- Evalúa los resultados en el contexto socio-educativo-individual</p>		<p>principios de entrenamiento</p> <p>Utiliza bases de datos</p> <p>Desarrolla reportes e informes escritos</p>	<p><i>Audios y videos (grabación de las evaluaciones)</i></p> <p><i>Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones)</i></p>
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. CONCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO</p> <p>3.1 Presentación de expediente personal de los sujetos atendidos:</p> <p>3.2 Presentar y explicar resultados de la evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud</p>	<p>Específicas</p> <p>1. Actividad física para la salud</p> <p>1.- Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p> <p>2.- Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico.</p> <p>3.- Aplica los principios básicos de la biomecánica</p>	<p>1.- Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p> <p>2.- Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico.</p> <p>3.- Aplica los principios básicos de la biomecánica para resolver problemas, disminuir riesgos</p>	<p>Proyectos</p> <p>Reportes e informes formales</p> <p>Bases de datos</p> <p>Diseño de expediente</p>	<p>Argumenta y discute</p> <p>Analiza bases de datos</p> <p>Desarrolla reportes e informes escritos</p> <p>Desarrolla expediente</p>	<p>Parcial III (100%= 40%) <i>(Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)</i></p> <p>Habilidades y destrezas (60%) <i>Audios y videos (grabación de las evaluaciones)</i></p> <p><i>Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones)</i></p>

3.3 Presentar y explicar resultados de la evaluación de la composición corporal	para resolver problemas, disminuir riesgos y hacer eficientes los movimientos en la actividad física.	y hacer eficientes los movimientos en la actividad física.			
3.4 Presentar y explicar resultados de exámenes sanguíneos (iniciales y finales).	6.- Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.	6.- Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física.			
3.5 Presentar y explicar reportes semanales y mensuales de entrenamiento.	7.- Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.	7.- Valora la capacidad funcional del individuo para el diseño de programas de actividad física.			

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Libros Base:</p> <p>Bushman, B. (2017). Complete Guide to Fitness & Health. American College Sport Medicine Second edition.</p> <p>Referencias complementarias:</p> <p>Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. (2016). Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics Publishers, U.S.A.</p> <p>Avilés-Martínez, M. A., López-Román, F. J., Galiana Gómez de Cádiz, M. J., Arnau-Sánchez, J., Martínez-Ros, M. T., Fernández-López, M. L., ... Menarguez-Puche, J. F. (2022). Benefits of a community physical exercise program prescribed from primary care for perimenopausal/menopausal women. <i>Atencion Primaria</i>, 54(1), 102119. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102119</p> <p>Jofré-Saldía, E., Villalobos-Gorigoitía, Á., & Gea-García, G. (2021). Effects of multicomponent exercise program with progressive phases on functional capacity, fitness, quality of life, dual-task and physiological variables in older adults: Randomized controlled trial protocol. <i>Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia</i>, 56(5), 272-278. https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.04.006</p> <p>Special Communication, Exercise and Type 2 Diabetes (2010). American College of Sports Medicine, American Diabetes Assoc.</p> <p>Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, Horton ES, Castorino K, Tate DF. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association.</p>	<p>Parcial I 1.-PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO (Proyecto Fase I) (100% = 30%)</p> <p>Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica, argumenta y reporta la aplicación de los formularios • Explica, argumenta y reporta la aplicación de una entrevista nutricional • Realiza análisis de la nutrición y gasto calórico • Mide, clasifica y reporta la presión arterial. • Mide, clasifica y reporta los componentes de la condición física relacionados con la salud. • Desarrolla la programación del ejercicio controlado en laboratorio <p>Habilidades y destrezas (60%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Audios y videos (grabación de las evaluaciones) • Reportes e informes (análisis e interpretación de las evaluaciones) • Implementa evaluación nutricional • Evaluación de la presión arterial. (Medir y clasificar) • Evaluación de los componentes de la condición física relacionados con la salud (medir y clasificar) • Evaluación antropométrica (medir y clasificar) • Informes (expedientes)

Diabetes Care. 2016 Nov;39(11):2065-2079. doi: 10.2337/dc16-1728. PMID: 27926890; PMCID: PMC6908414.

OMS, (2020) Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

- Creaciones (Bases de datos, formatos, poster, trípticos).

Actitudes (10%)

- Asistencia
- Responsabilidad académica

Parcial II (100=30%) 2.- SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO

Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)

- Desarrollar reportes semanales y mensuales de la actividad física controlada en el laboratorio.
- Realizar adaptaciones y ajustes de las cargas de entrenamiento.
- Desarrollar reportes semanales del peso, estatura y cintura de los clientes.
- Desarrolla reportes semanales de presión arterial y glucosa de ser necesario.
- Crear un expediente personal de los clientes atendidos.
- Realizar reportes personales para los sujetos atendidos.

Habilidades y destrezas (60%)

- videos
- Trabajo de laboratorio
- Evaluación y seguimiento nutrimental.
- Evaluación y seguimiento de la presión arterial
- Evaluación y seguimiento de la antropométrica
- Reportes (semanales y mensuales)
- Informes
- Creaciones (formatos de registro, bases de datos, trípticos y poster informativo).
- Servicios prestados (entrevista).

Actitudes (10%)

- Hetero-evaluación en el servicio prestado.
- Responsabilidad académica

Parcial III (100%= 40%)

3. CONCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO

Conocimientos 30% (Pruebas orales, informes escrito, argumentación y discusión)

- Presentación y explicación de expediente personal del sujeto atendido:
- Presentar y explicar resultados de la evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud.

- *Presentar y explicar resultados de la evaluación de la composición corporal.*
- *Presentar y explicar resultados de exámenes sanguíneos (iniciales y finales).*
- *Presentar y explicar reportes de entrenamiento.*

Habilidades y destrezas (60%)

- *Audios y videos (grabación de las evaluaciones)*
- *Trabajo de laboratorio*
- *Reportes formales*
- *Evaluación y seguimiento nutrimental.*
- *Evaluación y seguimiento de la presión arterial*
- *Evaluación y seguimiento de los componentes de la condición física relacionados con la salud*
- *Evaluación y seguimiento de la antropométrica*
- *Reportes (semanales, mensuales y finales)*
- *Informes (entrevista y en escrito)*
- *Creaciones (, base de datos, gráficos y para la evaluación).*
- *Servicios prestados (entrevista).*

Actitudes (10%)

- *Hetero-evaluación en el servicio prestado.*
- *Responsabilidad académica*

“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
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 1:	X	X	X													
SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 2:				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
CONCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA EN LABORATORIO 3:														X	X	X

"Educar para la vida, a través del movimiento"

ANEXOS:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El estudiante deberá desarrollar un programa de ejercicio personalizado y darle seguimiento durante 8 semanas:

Planificación del ejercicio controlado en el laboratorio (actividad física)				
El estudiante aplica, demuestra y explica la planificación del ejercicio controlado en laboratorio.	Mal (3)	Regular (4)	Bueno (5)	Excelente (6)
1. Aplica formularios preliminares				
2. Usa la fórmula de karvonen y escala de percepción de esfuerzo para el control del ejercicio.				
3. Describe y reconoce las recomendaciones de actividad física para la salud.				
4. Diseña y utiliza hojas de registro y recolección de datos de medición antropométrica, condición física y presión arterial				
5. Hoja de registro y recolección de datos de la sesión de ejercicio (FC y EPE)				
6. Realiza evaluaciones para conocer el nivel de condición física relacionado con la salud y la composición corporal				

Seguimiento del ejercicio controlado				
El estudiante demuestra y explica el seguimiento del ejercicio, con reportes e informes formales.	Mal (3)	Regular (4)	Bueno (5)	Excelente (6)
1. Crea y explica bases de datos y gráficos				
2. Desarrolla y explica reportes semanales y mensuales del entrenamiento				
3. Desarrolla y explica reportes semanales y mensuales de presión arterial				
4. Desarrolla y explica reportes semanales y mensuales del entrenamiento peso y cintura				
5. Desarrolla y explica reportes mensuales de las pruebas físicas				
6. Realiza evaluación nutrimental mensual				
7. Presenta evidencia video grabada de las evaluaciones				
8. Presenta expediente personal del sujeto atendido				

Actitudes a evaluar en el estudiantes				
El estudiante demuestra responsabilidad personal y social	Mal (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Excelente (4)
1. Cumple con el uniforme				
2. Cumple con el material necesario para su practica				
3. Se dirige con respeto a sus compañeros				
4. Demuestra responsabilidad académica				
5. Hetero evaluación (servicio prestado)				