



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Formato F6 para Unidades de Aprendizaje

PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro Universitario de la Costa

Departamento

Ciencias Médicas

Academia:

Cultura Física y Deportes

Unidad de Aprendizaje

Acondicionamiento Físico

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
18736	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	18746

Área de formación:

Básico Particular Obligatoria

Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: 22/julio/ 2016	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: 28/agosto/2020
Nombres de los profesores participantes: Adolfo Hernandez Becerra, Gerardo Daniel Rodríguez Pintor.	Actualización: Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza Nombres de los profesores participantes en la evaluación: Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Lic. Ignacio García Dueñas, Lic. Raquel García Pereda, Lic. Quiané González Díaz, Lic. Jorge López Haro, Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Mtra. Paola Cortés Almanzar, Lic. Gerardo Daniel Rodriguez Pintor

Apunte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de acondicionamiento físico, a partir de la integración de los conocimientos biológicos, psicológicos y técnicos pertinentes, en diferentes etapas de desarrollo y contextos tanto desde los puntos de vista de los estilos de vida saludable, así como en el área de rendimiento.

2. PRESENTACIÓN.

La unidad de aprendizaje pretende proporcionar al estudiante los conocimientos sobre el proceso del acondicionamiento físico a través de métodos contemporáneos, así como el diseño de programas en los ámbitos de la actividad física para la salud, el entrenamiento deportivo y el entrenamiento personalizado, a partir de principios científicos, metodológicos y prácticos.

3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conoce las características y los procesos de desarrollo de la condición física relacionadas con la edad.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Comprende de los factores personales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones de practicantes.

Diseña, implementa y evalúa programas de actividades físicas y deportivas en el ámbito de los servicios del entrenador personal.

Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física que preparen a los deportistas y los equipos para competir con éxito en el deporte.

4. ATRIBUTOS Y SABERES

Saberes Prácticos (Saber hacer)	Evalúa las capacidades físicas, diseña y desarrolla programas de acondicionamiento físico para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y flexibilidad en grupos diversos y a través de distintos medios y métodos contemporáneos de acondicionamiento físico. Trabaja desde una perspectiva multi y transdisciplinaria.
Saberes Teóricos (Saber pensar)	Comprende los conceptos relacionados con las capacidades físicas en las distintas etapas de desarrollo del individuo. Analiza la evaluación de capacidades físicas. Conoce la planificación de programas de acondicionamiento físico, así como los medios y métodos contemporáneos para el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia, amplitud articular y flexibilidad.
Saberes Formativos (Saber ser)	Aplica el Juego limpio, la responsabilidad, la honestidad, equidad y el respeto a los principios del entrenamiento deportivo, a los principios de individualidad. Tiene la sensibilidad para entender las diversas necesidades e intereses de los demás. Reconoce la ética profesional en ámbito del acondicionamiento físico.

5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.- Acondicionamiento físico
1.1 Principios del entrenamiento. Las capacidades físicas
1.2 Individualidad, Sobrecarga, Continuidad, Especificidad, Heterocronicidad, Periodización, Desentrenamiento.
1.3 Composición corporal
1.4 La carga de entrenamiento, la fatiga y la recuperación.
2.- Acondicionamiento físico en la actividad física para la salud
2.1 Cronología de los cambios en la composición corporal
2.2 Enfermedades cardiovasculares y acondicionamiento físico
3.- Acondicionamiento físico y entrenamiento personalizado
3.1 Métodos contemporáneos: Entrenamiento funcional, intermitencia, suspensión, HIT, a través de música y el baile
3.2 Pruebas físicas de utilidad directa para la creación de programas de acondicionamiento físico
4.- Acondicionamiento físico en el ámbito deportivo
4.1 Deportes acílicos (de pelota y combate) y deportes cíclicos (tiempo y marca)
5. Diseño del programa de acondicionamiento físico.
5.1 Diseño de programas dirigidos a la fuerza, velocidad, amplitud articular, agilidad, equilibrio y coordinación.

6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
-----------	-----------



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

6.1 Clases teóricas	Se desarrollarán vía virtual por Zoom o Meet a través de exposiciones verbales de los alumnos con apoyo de PPT, acompañadas de sesiones de preguntas y respuestas del profesor.
6.2 Seminarios	No aplica.
6.3 Talleres	No aplica.
6.4 Clases prácticas	Estas se revisarán de manera virtual y consiste en la revisión y evaluación de programas de acondicionamiento físico.
6.5 Tutorías	Última clase de cada mes, asesoría virtual al trabajo integrador (programa de acondicionamiento).
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	No aplica
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	De acuerdo a la oferta de actividades del Centro Universitario de la Costa y el programa de videoconferencias de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes.
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	Diseño e implementación de programas de acondicionamiento físico.
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo auto dirigido del alumno	Revisión de programas y modelos de acondicionamiento físico de manera virtual.

7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO	9 CAMPO DE APLICACIÓN
Portafolio de evidencias Entrega de resumen previo y mapa conceptual de cada uno de los temas. Creación de un programa de acondicionamiento físico general para distintas poblaciones. Traducción y comprensión de al menos 1 artículo científicos.	El portafolio de evidencias deberá de incluir los desempeños del alumno durante el semestre el cual contendrá los trabajos que se realicen de manera virtual, mapas conceptuales, fichas reflexivas. Se entregará una planificación de acondicionamiento físico con sus respectivos ciclos, períodos y etapas. Deberá entregar la traducción junto con un análisis de la aplicación de los conocimientos expuestos en el artículo.	En este semestre no aplica debido a la pandemia.

10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

La evaluación será por sumatoria de los diferentes rubros, puestas en común o foro de discusión, toma de acuerdos y saberes, teóricos, formativos, los cuales al final del curso servirán de apoyo al alumno para presentar su diseño, planificación y resultados de sus proyectos.

11. ACREDITACIÓN

Asistir por lo menos al 80% de las clases para acreditación en periodo ordinario y Asistir por lo menos al 65% de las clases para acreditación en periodo extraordinario.

12. CALIFICACIÓN

Trabajos integrador final	30%
Portafolio de evidencias	30%
Evaluación cualitativa	10%
Trabajos en línea	30%

13. BIBLIOGRAFÍA



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

BAECHLE Thomas R., EARLE Roger W., (2007) Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico National Strength & Conditioning Association Estados Unidos.

DIÉGUEZ Papí Julio (2007) Entrenamiento funcional en programas de fitness. INDE Publicaciones. España.

JIMÉNEZ Gutiérrez Alfonso (2007) Entrenamiento personal, bases, fundamentos y aplicaciones. INDE Publicaciones. España.

MIRELLA Riccardo, (2001) Las nuevas metodologías en el entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Editorial Paidotribo, España.

ZIMMERMANN Klaus (2004). Entrenamiento muscular. Editorial Paidotribo. España

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

McArdle, W. D. (2015). Fisiología del ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud. (8va ed). Wolters Kluwer.

14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

Debido a la pandemia de utilizaron diferentes Tics, libros e informacion extraidos de internet

- Classroom
- Meet o Zoom
- Artículos
- Programas de cómputo como Word, Excel, Power Point
- Bases de datos de la Universidad de Guadalajara wdg.biblio.udg.mx

16. PERFIL DEL DOCENTE

El docente encargado de impartir esta unidad de aprendizaje debe ser un profesionista del área de Ciencias de la Salud, capaz de percibir las necesidades de cada uno de sus alumnos en diversas situaciones y respetuoso de las diferencias individuales; para ello se requieren ciertas características, entre las cuales destacan:

Conocimiento y aceptación del enfoque pedagógico.

Conocimiento de las estrategias de aprendizaje.

Conocimiento de la población estudiantil: cuáles son sus ideas previas, sus capacidades, sus limitaciones, sus estilos de aprendizaje, sus motivos, sus hábitos de trabajo, sus actitudes y valores frente al estudio.

Actualización permanente con educación continua.

Habilidades de comunicador y promotor del cambio.

Habilidad para crear situaciones de confrontación que estimulen el pensamiento crítico, la reflexión y la toma de decisiones.

Habilidad para manejo de grupo.

Habilidad en la planeación didáctica

Habilidad para crear espacios de reflexión que estimulen la creatividad.

Habilidad para propiciar la participación activa de los alumnos.

Habilidad de comunicación y relación interpersonal.

Disposición y amor por la enseñanza.

Entusiasta y tolerante.

Responsabilidad y seguro de sí mismo.

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario
de la Costa

Dr. Jesús Aarón Curiel
Beltrán

JEFE DEL DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO DE
CIENCIAS MÉDICAS

REMBERTO CASTRO CASTAÑEDA C
Dr. Remberto Castro Castañeda
DIRECTOR DE LA DIVISIÓN
DIVISIÓN DE CIENCIAS
BIOLÓGICAS DE LA SALUD

Dr. Lino Francisco Jacobo
Gómez Chávez
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA
DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES