Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Acondicionamiento Físico

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8736	48	16	64	7	Práctico Profesional o aplicada

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
Curso Taller	Presencial	Licenciatura	(LCFD) Licenciatura En Cultura Física y Deportes / 5to.	I8746

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico particular Obligatoria

PERFIL DOCENTE

Licenciado en Cultura Física y Deportes con posgrado en ciencias afines a la cultura física, preferentemente con certificación como entrenador personal o deportivo y experiencia en la realización de programas de acondicionamiento físico dirigidas a distintas poblaciones atléticas y no atléticas.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
CP1. Elabora programas de actividad física y deporte con un enfoque multidisciplinario para aplicarlos y evaluar sus resultados orientados a promover los estilos de vida activos y saludables para prevenir enfermedades, en diferentes poblaciones y contextos específicos.
CP2. Prescribe ejercicio físico con un enfoque multidisciplinar en poblaciones con enfermedades crónicas no transmisibles en los sectores públicos, privados y sociales, con la finalidad de contribuir a la preservación de la aptitud física durante y después del tratamiento.
CP3. Aplica programas de ejercicio elaborados en coordinación con otros expertos de la salud que intervienen en el proceso de readaptación físico-deportiva, en los diversos ámbitos públicos o privados en donde se ejerce la profesión, para optimizar el tratamiento en la población afectada.
CP7. Genera programas de ejercicio y acondicionamiento físico a partir del conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano en diferentes situaciones de entrenamiento personalizado con el dominio de los métodos actuales y el conocimiento de las necesidades de las personas y grupos de diferentes edades, con la intención de proporcionarles las opciones de ejercicio adecuadas a los objetivos del rendimiento físico.
CP9. Ejerce sus tareas profesionales desde una visión biopsicosocial de la cultura física y el deporte, con el objetivo de superar la concepción técnica de la profesión.
Técnico-Instrumentales
CTI1. Utiliza en el ejercicio de su profesión, con sentido crítico y ético, las tecnologías

para la información, comunicación y conocimiento para el aprendizaje digital, de acuerdo con las exigencias de sus tareas o roles profesionales específicos para mejorar la calidad en su desempeño y de seguir aprendiendo a lo largo de su trayectoria formativa y laboral.
CTI2. Emplea métodos y técnicas para el análisis y el conocimiento de los diferentes contextos, las culturas propias de los escenarios y de los grupos sociales en los que ejerce su labor profesional, con el objetivo de tomar decisiones informadas en relación con los problemas cotidianos, sociales y laborales.
CTI3. Utiliza la literatura científica disponible del ámbito de las disciplinas asociadas a la cultura física para comunicar por escrito o verbalmente y de manera crítica, con claridad y eficacia sus proyectos de intervención profesional o de investigación.
Socio-Culturales
CSC1. Mejora la calidad de sus desempeños mediante la profesionalización, el uso de la creatividad, la búsqueda de la innovación, el trabajo colaborativo y actualización contínua, en los diversos escenarios laborales, con la finalidad de emprender, ejercer liderazgo y consolidar sus intervenciones ligadas a la profesión.
CSC2. Realiza sus intervenciones profesionales con ética y apegadas a los Derechos Humanos, el juego limpio y los marcos normativos aplicables, conforme a los Objetivos para el Desarrollo Sostenible con la finalidad de favorecer la cultura de la paz.
CSC3. Construye la identidad y comunidad profesional de la cultura física durante su formación y su práctica laboral para identificarse en los diferentes contextos y reivindicar el rol de los egresados en la sociedad actual y futura.

3. PRESENTACIÓN

Mejorar la calidad de vida de las personas es una de las tareas primordiales del profesional de la actividad física ya que ello coadyuva al fomento de la salud mediante el desarrollo de la aptitud física, la cual se logra con el incremento de las capacidades físicas, tanto condicionales como coordinativas, en un entorno atlético o no atlético.

El acondicionamiento físico promueve un estado saludable en los individuos que mejora su calidad de vida y el rendimiento atlético. Esta unidad de aprendizaje proporciona la fundamentación teórica y práctica que permitirá al estudiante adquirir los conocimientos necesarios para diseñar programas de acondicionamiento físico individual y colectivo en aras de desarrollar y mejorar todas las capacidades físicas encaminado por un profesional capacitado, responsable y ético.

La unidad de aprendizaje de acondicionamiento físico se ubica en el área de formación básico particular obligatoria, se adscribe al eje curricular práctico profesional y tiene como prerrequisito la UA de fisiología de la actividad física y el ejercicio (I8746). Además, guarda relación con los cursos de kinesiología, biomecánica, prescripción del ejercicio, fisiología del rendimiento deportivo, bases del entrenamiento deportivo y las correspondientes al área de formación especializante selectiva de entrenamiento personalizado y entrenamiento deportivo.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

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

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Diseña y aplica programas de acondicionamiento físico en población atlética y no atlética	Conoce los conceptos básicos asociados al acondicionamiento físico. Conoce los conceptos básicos de cada una de las capacidades físicas. Comprende los conceptos relacionados con las capacidades físicas en las distintas etapas de desarrollo del individuo. Conoce los métodos para la planificación de programas de acondicionamiento físico.	Aplica el juego limpio, la responsabilidad, la honestidad, equidad y el respeto a los principios del entrenamiento. Aplica el acondicionamiento físico de los individuos con un sentido de responsabilidad profesional, inclusión y respeto por las personas en los distintos entornos de su actividad profesional. Cuenta con una visión integral y holística en su práctica profesional en el acondicionamiento físico. Interviene con ética y profesionalismo durante su actividad profesional en el acondicionamiento físico. Promueve el cuidado del medio ambiente al utilizar alternativas ecológicas en la realización de su actividad profesional y en su vida diaria. Incorpora a su aprendizaje el pensamiento crítico que le permitirá cuestionar la realidad actual y realizar
Aplica protocolos de evaluación de la capacidad física.	Conoce la fundamentación de los elementos que se integran en una prueba física. Conoce cuáles son los elementos fundamentales de una prueba física. Conoce distintos protocolos (baterías de pruebas físicas)	

Domina el uso de diversos implementos que ayudan al desarrollo de cada una de las capacidades físicas.	Comprende la utilidad de los implementos que ayudan al desarrollo de las capacidades físicas. Conoce los principios en los que se basan los implementos que ayudan a desarrollar las capacidades físicas.	propuestas innovadoras en el acondicionamiento físico. Respeta las opiniones y productos de los demás. Promueve el aprendizaje individual y colectivo.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
Conceptos básicos sobre las capacidades físicas y el acondicionamiento físico.	a) Revisión de los conceptos básicos del acondicionamiento físico. b) Revisión de los conceptos de las diferentes capacidades físicas.
Adquisición, desarrollo, evolución y decremento de las capacidades físicas a lo largo de la vida	a) Cronología de los cambios antropométricos, de las capacidades físicas y en la composición corporal.
Principios del acondicionamiento físico	a) Principios relacionados con la respuesta del organismo al esfuerzo. b) Principios relacionados al estímulo del entrenamiento. c) Principios relacionados a los sistemas a los que se dirige el estímulo.
Tipos de periodización del acondicionamiento físico.	a) Periodización clásica. b) Periodización por bloques. c) Periodización FITTVP.
Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas	a) Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica. b) Métodos para el desarrollo de la fuerza. c) Métodos para el desarrollo de la velocidad. d) Métodos para el desarrollo de la potencia. e) Métodos para el desarrollo de la coordinación. f) Métodos para el desarrollo de la agilidad. g) Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.
Métodos para el desarrollo de los sistemas energéticos	a) Métodos para el desarrollo del sistema anaeróbico-aláctico. b) Métodos para el desarrollo de sistema anaeróbico-láctico.

	c) Métodos para el desarrollo del sistema oxidativo.
Pruebas físicas de utilidad directa para la creación de programas de acondicionamiento físico	a) Elementos básicos para la aplicación de pruebas físicas. b) Protocolos para la evaluación de las capacidades físicas (fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, resistencia aeróbica).
Diseño, implementación y evaluación del programa de acondicionamiento físico.	a) Variables de un programa de acondicionamiento físico. b) Diseño de programas dirigidos al desarrollo de las capacidades físicas. c) Elementos a evaluar de un programa de acondicionamiento físico.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje basado en evidencias.
Aprendizaje basado en la resolución de problemas.
Aprendizaje vivencial (Aprender haciendo).
Aprendizaje colaborativo y autoaprendizaje.
Aprendizaje orientado a proyectos.
Aula invertida.
Aprendizaje a través del uso de la inteligencia artificial y la realidad virtual.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Diseño de un programa de acondicionamiento físico	Debe contener la descripción del programa, objetivos, imágenes y descripción de los ejercicios y su duración además de criterios específicos que pueden ser plasmados por el profesor en la rúbrica correspondiente de la plataforma educativa virtual.	Internet, biblioteca, biblioteca virtual, plataforma educativa.	30
Evaluación Teórica	Se aplicará una evaluación basada en el contenido teórico revisado en la UA.	Plataforma educativa.	15
Bitácora de las prácticas realizadas durante el semestre, así como videos de la aplicación de pruebas en casa (si esto corresponde).	Asistencia y participación en las prácticas, así como la realización de los reportes o bitácoras de cada una de ellas, donde se describen las actividades y se realicen conclusiones.	En el sitio de la práctica, medios móviles, internet, plataforma educativa	30

Exposición teórica y práctica del desarrollo de una capacidad física	Búsqueda de los métodos para desarrollar una capacidad física y exposición frente a sus compañeros de clase además de la realización de una clase práctica donde apliquen los conocimientos vistos en la presentación.	Internet, biblioteca, aula, plataforma educativa	15
Análisis de un artículo científico	Realización de un análisis de la aplicación práctica de los conocimientos expuestos en el artículo o bien una presentación del mismo, bajo las especificaciones que estén señaladas en la plataforma virtual.	Internet, biblioteca, biblioteca virtual, plataforma educativa.	10

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

1. Beachle, T.R. (2007). Principio del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. (2nd ed). Madrid: Panamericana.
2. Dawes, J., Roozen, M. (2012). Developing agility and quickness. Human Kinetics. Fleck, S., Kraemer, W. (2014). Designing resistance training programs. Human Kinetics.
3. Gómez Mora José (2007). Bases del acondicionamiento físico. Wenceulen Editorial Deportiva. España.
4. Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. (5ta edición). Ed. Madrid: Panamericana. Clas. LC RA781
5. Hoffman, J. R. (2012). Guide to program design. Champaign, USA: Human Kinetics
6. Issurin, Vladimir. (2012). Block periodization: Breakthrough in sport training.

Editorial Paidotribo. Pacheco Ríos Rosana (2015). Manual de acondicionamiento físico para adultos mayores y de la tercera edad. Editorial Trillas, México.
7. Zimmermann, K. (2004). Entrenamiento muscular. Paidotribo.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Ceccache Anthony (2018). Home fitness: You wanna get shredded?

Issurin, Vladimir. (2008). Block periodization versus traditional training theory: A review. The Journal of sports medicine and physical fitness. 48. 65-75.

Jáuregui-Ulloa E, Tiscareño-Aguilera D, Soria-Rodríguez R, Ascanio-Sandoval C, Pinedo-Ruan E, Retano-Pelayo R, García-Cardona C, Ojeda-Robles J, González-Villalobos M, López-Taylor, J. (2019). Dispositivos para evaluar la actividad física: experiencias, ventajas y limitaciones. En: Actualidades en Educación Física y Deporte 2019. Muñoz-Fernández V, Reynaga-Estrada P, Morales-Acosta J, Cabrera- González J. edsEdit: Universidad de Guadalajara. 2019. ISBN: 978-84-17075-05-7

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

Morales J.J., Castañeda F.C. Reynaga-Estrada, P., Muñoz, V. T., Patiño A.O. (2019). Capítulo 13. Circuitos de entrenamiento musicalizados para la flexibilidad en adultos mayores. En V. T. Muñoz;
P. Reynaga-Estrada; J. J. Morales y J. L. Cabrera (Eds.), Actualidades de Educación Física y Deporte 2019 (pp. 223- 248). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Parker, N., Atrooshi, D., Lévesque, L., Jauregui, E., Barquera, S., Taylor, J. L. y, & Lee, R. E. (2016). Physical activity and anthropometric characteristics among urban youth in Mexico: A cross- sectional study. Journal of Physical 5 Activity and Health, 13(10), 1063–1069. https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0463

Reynaga-Estrada, P., Flores, C. D., Muñoz, V. T., Cabrera, J. L., y Morales, J. J. (2018). Capítulo 6. La escala de Borg para medir la percepión del esfuerzo físico en atletismo. En V. T. Muñoz; P. Reynaga-Estrada y J. J. Morales (Eds.), Actualidades de Educación Física y Deporte 2018 (pp. 153-162). Ibiza, España: Fondo Editorial Universitario.

Rodríguez Juanjo (2014). Entrenador en casa. Mantente en forma sin ir al gimnasio. Editorial Planeta.

Torres-Naranjo, F., González-Mendoza, R. G., Gaytán-González, A., González-Gallegos, N., López y Taylor, J. R., García-Hernández, P., Flores-Moreno, C., & De la Peña-Rodríguez, P. (2017). Correlation of bone mineral density with several common muscle mass criteria. Osteoporosis International, 28(Suppl 1), S517. https://doi.org/10.1007/s00198-017-3950-2

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

International Journal of Performance Analysis in sport: https://www.tandfonline.com/journals/rpan20

Journal of Sports Sciences: https://www.tandfonline.com/journals/rjsp20. Scielo (Scientific Electronic Library Online): https://www.scielo.org/ Science Direct: https://www.sciencedirect.com/

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Roberto Gabriel González Mendoza Juan Ricardo López y Taylor	Daniel Gómez Aldrete Juan Antonio Jiménez Alvarado Aldo René Palafox Rentería
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
06 de abril de 2016	13 de agosto de 2026