



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

Actividad física y estilo de vida saludable

Nombre de la unidad de aprendizaje:

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8737	34	14	48	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / 2o.	CISA I8751

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Profesional de la salud con experiencia probatoria en docencia, investigación o intervención en proyectos de Actividad Física y salud.

Elaborado por:

Dr. En Cs. Pedro Reynaga Estrada.
MC Gerardo Guillermo Soriano Lozano.

Evaluated and updated by:

Academia de Actividad Física y estilo de vida saludable. Dr. En Cs. Pedro Reynaga Estrada; MC Gerardo Guillermo Soriano Lozano y Lic. Juan Antonio Jiménez Alvarado; Daniela Berenice Castañeda Alvarez y Patricia Saucedo

Fecha de elaboración:

24/07/2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

18/02/2021

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
Profesionales
Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre el funcionamiento y la estructura del cuerpo humano, desde diversas perspectivas de las ciencias de la salud, asociadas a la actividad física y el deporte;
Desarrolla una visión multidisciplinaria sobre los aspectos psicológico, social, histórico, filosófico y antropológico del cuerpo humano, con relación a la actividad física y el deporte;

3. PRESENTACIÓN

El curso de actividad física y salud forma parte del área de formación básico particular obligatorio de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes. Este curso pretende constituir la fundamentación científica, que teórica y prácticamente le permitan al alumno comprender la relación entre la actividad física y la salud, el sedentarismo y la enfermedad. Con un total de 48 horas (34 horas teóricas y 14 prácticas), tiene como prerrequisito la unidad de aprendizaje “Introducción a la Licenciatura en Cultura Física y Deportes”.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

El estudiante comprende y explica científicamente la relación de la actividad física con el proceso de salud- enfermedad desde la dinámica física, biológica, psicológica, social y cultural para que adquiera la formación básica en su práctica profesional.

5. SABERES

Prácticos	1) Investiga los conceptos relacionados con la actividad física y la salud. 2) Elabora un gráfico o esquema para demostrar que comprende la visión holística de la actividad física y la salud. 3) Analiza la influencia de la vida moderna en la hipo actividad física utilizando la caminata como ejemplo para intervenir profesionalmente en la mejora de los hábitos saludables y el cuidado ecológico. 4) Elabora un esquema para explicar el impacto de la actividad física en el binomio salud- enfermedad. 5) Aplica el baile como ejemplo para comprender los conceptos básicos en la fisiología del ejercicio que ocurren durante y después de la realización de la actividad física, y cómo repercute este proceso en la salud. 6) Identifica los diferentes métodos de evaluación y diagnóstico cineantropométrico de los grupos y las personas; y formula el interrogatorio de antecedentes clínico- médico- deportivos para definir el estado de actividad física y salud, aplicándolo en la práctica de subir y bajar escaleras (o caja de madera de 20cm de altura x 30 de huella x 40 de ancho). 7) Comprende la importancia del plan adecuado de actividad física en la prescripción del ejercicio. 8) Enlista y comprende la aplicación de los agentes físicos en la rehabilitación deportiva, con orientación de un especialista en el área. 9) Con apoyo de un especialista en el área, establece la importancia de la nutrición en la actividad física y deportiva. 10) Mediante el estudio de caso comprende el papel del profesional de la actividad física en el manejo de las enfermedades crónicas.
------------------	--

Teóricos	1) Comprende los conceptos de actividad física, salud, enfermedad, deporte, ejercicio, hipo- actividad física, inactividad física o sedentarismo, educación física y cultura física. 2) Asume la visión holística para la actividad física y la salud. 3) Analiza la Influencia de la vida moderna en la hipo actividad física, el daño ecológico y los estilos de vida no saludables. 4) Explica el impacto de la actividad física en el binomio salud- enfermedad. 5) Comprende los conceptos básicos en la fisiología del ejercicio. 6) Identifica los métodos de evaluación y diagnóstico cineantropométrico e indicadores asociados a la salud. 7) Conoce el plan adecuado de actividad física en la prescripción del ejercicio. 8) Distingue los agentes físicos en la rehabilitación deportiva. 9) Comprende la relación entre la nutrición y la actividad física y deportiva 10) Explica el papel profesional de la actividad física en el manejo de las enfermedades crónicas.
Formativos	1) Valora el interés por la investigación y el conocimiento científico. 2) Promueve la visión integral del ser humano. 3) Incorpora la cultura de la actividad física para la salud como un estilo de vida saludable y ecológica. 4) Prioriza la eficiencia en el cumplimiento de las actividades académicas del curso. 5) Respeta las opiniones y productos de los demás. 6) Estimula las propuestas creativas e innovadoras. 7) Promueve la motivación para el autoaprendizaje individual y colectivo. 8) Participa en el trabajo colaborativo con iniciativas individuales y grupales. 9) Estima la socialización del conocimiento. 10) Transfiere la importancia del trabajo en equipo para interactuar en el futuro de manera multi e interdisciplinar con otros profesionales de la salud;

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

Presentación y encuadre.	
1.	Definición de conceptos:
1.1.	Actividad física, ejercicio,
1.2.	Deporte.
1.3.	Hipo- actividad física, inactividad física o sedentarismo.
1.4.	Salud.
1.5.	Enfermedad.
1.6.	Cultura física
1.7.	Educación física.
2.	La visión holística de la actividad física y la salud.
3.	Influencia de la vida moderna en la hipo actividad física, el daño ecológico y los estilos de vida no saludables.
4.	Impacto de la actividad física en el binomio salud enfermedad.
5.	Conceptos básicos en la fisiología del ejercicio.
6.	Métodos de evaluación y diagnóstico cineantropométrico e indicadores asociados a la salud. Parámetros fisiológicos y signos vitales.
7.	El plan adecuado de actividad física en la prescripción del ejercicio.
8.	Los agentes físicos en la rehabilitación deportiva.
9.	Nutrición y actividad física y deportiva
10.	El papel profesional de la actividad física en el manejo de las enfermedades crónicas.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Estrategias de aprendizaje cooperativo y/o colaborativo.
 Trabajo autónomo o autoaprendizaje (Participación individual; Fichas de trabajo; investigación y ensayo final).
 Preguntas guía.
 Clases Prácticas.
 Estudio de caso.
 Aprendizaje basado en problemas.
 Aula invertida
 Sesiones plenarias/magistrales

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Reporte de participación individual	El alumno debe expresar los temas y/o conceptos investigados y sus opiniones ante el grupo para enriquecer el trabajo grupal (ver formato).	Profesional y personal.
Reporte de Actividades Prácticas (Participación grupal).	El alumno se incluye en las actividades prácticas para enriquecer el trabajo grupal.	Profesional y personal.
Reporte de Ejercicio	El alumno deberá de aplicar por escrito los temas y / o conceptos investigados de sus fichas de trabajo a situaciones reales o hipotéticas que permitan demostrar el grado de preparación teórica de los temas (Véase formato de Ejercicio).	Personal y profesional.
Ficha de trabajo.	1) Datos de identificación de la fuente de información: autor, título de la obra, lugar, Editorial, año y número de edición, o dirección electrónica. 2) Datos de identificación del alumno: Nombre, curso, número de tarea, fecha. (Véase formatos 1, 2 y 3 para las fichas de trabajo).	Investigación escolar.
Reporte de Asesoría para el avance del ensayo final.	Cumplir con las sugerencias y observaciones del grupo y del profesor para avanzar en la investigación del ensayo (ver formato).	Investigación escolar.
Ensayo final.	Incluir en el contenido: 1. Hoja de presentación: Institución, Tema, nombre del autor del ensayo (alumno), nombre del profesor y fecha. 2. Introducción: 2.1. Por qué escogió el tema. 2.2. Para qué escogió el	Investigación escolar.

	tema 2.3. Qué importancia tiene el tema en lo personal 2.4. Qué importancia tiene el tema en lo personal en lo profesional 2.5. Cómo respondía al tema antes de iniciar la investigación. 3. Cuerpo teórico: Fundamentar y explicar apoyándose en autores y/o teorías los elementos del tema (Diferenciar las ideas propias de las ajenas, citando o referenciando las fuentes de información, opinando si está de acuerdo o en desacuerdo con la información encontrada. 4. Conclusiones: Qué diferencia existe entre lo que pensaba antes de la investigación y después; cuál es el punto más importante de los que se investigó. 5. Referencias: Mínimo 5 referencias bibliográficas ajenas a las del programa. No más de dos fuentes electrónicas.	
--	--	--

9. CALIFICACIÓN

Reporte de participación individual.	10%
Reporte de Participación grupal (actividades prácticas de aprendizaje colectivo).	10%
Reporte de Ejercicio (aprendizaje cooperativo).	10%
Reporte de fichas de trabajo (aprendizaje autónomo preliminar).	30%
Reporte de Asesorías para el avance del ensayo final.	10%
Ensayo final.	30%
Valores de formación profesional (aprendizaje valoral) (Positivos hasta +30; Negativos hasta -30)	
Para que el alumno tenga derecho a asistencia en las sesiones virtuales asincrónicas deberá presentar evidencia de la clase, definida a criterio del profesor (fotografías, videos, reportes, cuestionarios, entre otros, dependiendo de las características de la sesión).	
Si las condiciones sanitarias lo permiten, se podría implementar un modelo educativo híbrido que requeriría sesiones presenciales a las instalaciones educativas o instalaciones externas a las cuales el alumno debería asistir o bien acordar con el profesor del curso una actividad a cambio.	

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación 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.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Reynaga-Estrada, P., y Fernández, V. T. M. (2013). La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte. Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Salazar-Landereros, M. M., Reynaga-Estrada, P., y Murúa, J. A. H. (2013). Capítulo 1. La visión holística de la actividad física y la salud en la formación del profesional de la cultura física y del deporte. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 13-25). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Salazar-C, C. M., Manzo-Lozano, E. G., y Medina-Valencia, R. T. (2013). Capítulo 2. Influencia de la vida moderna en la hipoactividad física. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 27-33). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Cardona-Muñoz, J. I., y Cardona-Medina, J. I. (2013). Capítulo 3. Impacto de la actividad física en el binomio salud- enfermedad. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 33-42). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

DelRio-Valdivia, J. E., Muñoz-M, J., y Velazco, M. J. (2013). Capítulo 4. Conceptos básicos de fisiología del ejercicio: músculos y oxígeno. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 43-54). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Rivera-Sosa, J. M. (2013). Capítulo 5. Evaluación cineantropométrica e indicadores asociados a la salud. En P. Reynaga-Estrada y V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 55-70). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Gómez-Figueroa, J. A. (2013). Capítulo 6. La prescripción del ejercicio y el plan adecuado de actividad física. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 71-78). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Porras-Rangel, S., Agredano-Jiménez, M., y Reynoso-Gutiérrez, O. J. (2013). Capítulo 7. Los agentes físicos en la rehabilitación deportiva. En P. Reynaga-Estrada & V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 79-90). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Cabrera-González, J. L. (2013). Capítulo 8. Nutrición deportiva. En P. Reynaga-Estrada y V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 91-96). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Jáuregui-Ulloa, E., López-y-Taylor, J. R., y López, I. N. (2013). Capítulo 9. El papel del profesional de la actividad física en la prescripción y manejo de del ejercicio en enfermedades crónicas. En P. Reynaga-Estrada y V. T. M. Fernández (Eds.), La actividad física y la salud en la formación básica

del profesional de la cultura física y del deporte (pp. 97-106). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Denk (Coordinador), H. (2003). Deporte para mayores (E. N. Silva, Trans. 1a ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Devís Devís, José. Actividad Física, Deporte y Salud. España. INDE Publicaciones. 2000.
- Delgado-Fernández, M., Saíenz, A. G.-_ , & Garzón, M. C. (s.f). Entrenamiento Físico - Deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta (segunda edición ed.). Granada, España: Editorial Paidotribo.
- Garnier, A., y Waysfeld, B. (1995). Alimentacion y practica deportiva (Y. Tugues-i-Breysse, Trans.). Barcelona, España: Hispono Europea.
- Morehouse, L. E., y Miller, A. T. (1986). Fisiología del ejercicio (M. Marino, Trans.). Buenos Aires, Argentina: Editorial El Ateneo.
- Laurell, Ana Cristina. "La salud- enfermedad como proceso social". En: Revista Latinoamericana de Salud. Nueva imagen. No. 2. México. 1982. Pp. 8- 25.
- Oakes, E. H. (Ed.). (2005). The encyclopedia of Sports Medicine. New York: Facts on file Inc.
- Paulin-Zambrano, L., y Vargas, R. (2002). Diccionario básico de conceptos sobre actividades físico-deportivas y recreativas. México, D.F.: Ediciones Supernova.
- Pedraz, M. V. (1997). La disposición regulada de los cuerpos. Propuesta de un debate sobre cultura física popular y los juegos tradicionales. apunts. Educación física y deportes (48), 6-16
- Reynaga Estrada, Pedro. "Actividad Física y Salud Mental". Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 7. Num. 40. Septiembre de 2001. <http://efdeportes.com>.
- Reynaga-Estrada, P., J. R. López-Taylor, et al. (2007). "El debate necesario entre la educación física, la educación física y la actividad física: una reflexión para la formación profesional del estudiante." Revista de Educación y Desarrollo (7): 27-34.
- Rosen G. "La Salud, la historia y las ciencias sociales". En: De la Policía Médica a la Medicina Social. Siglo XXI. México. 1985. Pp. 50- 76.
- Saavedra, Carlos. "Salud, ejercicio físico y nutrición". En Lecturas de Educación física y Deportes. [http://www.efdeportes.com/revista digital](http://www.efdeportes.com/revista%20digital).
- Sánchez Bañuelos, Fernando. La actividad física orientada hacia la salud. España. Editorial Biblioteca Nueva. 1996.
- Schlaepfer- Pedrazzini. "La medición de salud: Perspectivas teóricas y metodológicas". En: Salud Pública de México. 1990. Num. 32. Pp. 141- 155.
- Scharll, M. (s.f). La actividad física en la tercera edad (C. Halberstadt, Trans. 2a ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Silva-Camargo, G. (2002). Diccionario básico del deporte y la educación física (3a. ed.). Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Susser M. y Watsons W. La sociología en medicina. Col. Medicina y Seguridad Social. IMSS. México. 1982. Pp. 95- 160.
- Twaddle, Andrew C. "Parámetros biológicos del estado de la salud". En Gartly (comp.) Pacientes, médicos y enfermedades. Medicina y seguridad Social. IMSS. México. 1982. Pp. 243—269.
- Weineck, Jürgen. Salud, ejercicio y deporte. España. Editorial Paidotribo. 2001. (Trad. Cristina Halberstad)
- Winter, E. M., Jones, A. M., Davidson, R. C. R., Bromley, P. D., & Mercer, T. H. (2007). Sport and exercise tenting. Guidelines. The British Association of Sport and Exercise Guide. (Vol. two). New York: Rouledge