



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

Actividades físicas y deportivas (Senderismo)

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
18764	8	24	32	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = Curso CL= Curso Laboratorio L = Laboratorio P = Práctica T = Taller CT = Curso - Taller N = Clínica M = Módulo S = Seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario <u>Licenciatura</u> Especialidad Maestría Doctorado	Cultura Física y Deportes <i>Flexibilidad curricular</i>	N/A

Área de formación:

Optativa abierta

Elaborado y actualizado por:

Quiané González Díaz	Julio del 2016
Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez Lic. Quiané González Díaz Lic. Francisco Javier Chávez Alvarado Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza	Julio de 2018

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

Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre la realización de la actividad física y el deporte para una vida activa.



2. PRESENTACIÓN.

Esta UDA de carácter optativo, induce a la práctica habitual de actividad física para la adopción de un estilo de vida activo en los estudiantes de distintas licenciaturas del Centro Universitario. Logrando fomentar la práctica físico deportiva a través del senderismo en los medios natural y urbano.

3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Realiza actividades físicas con orientación de salud para mejorar las capacidades físicas, favorecer la interacción social y fomentando el cuidado y la conservación del medio ambiente.

4. ATRIBUTOS Y SABERES

Saberes Prácticos (Saber hacer)	Comprende los fundamentos básicos del senderismo, medidas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica del senderismo.
Saberes Teóricos (Saber pensar)	Identifica los cambios biopsicosociales que se logran a través de la práctica de actividad física como un estilo de vida saludable.
Saberes Formativos (Saber ser)	Fomenta e induce a la población, a llevar un estilo de vida saludable, a través del senderismo. Trabaja en equipo y colabora de manera transdisciplinar con otras profesiones.

5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Beneficios del Senderismo.
 - 1.1. Aspectos físicos y biológicos.
 - 1.2. Aspectos psicológicos.
 - 1.3. Aspectos socioafectivos.
2. Diferencias entre senderismo, caminata, trekking, hiking.
 - 2.1. Senderismo.
 - 2.2. Caminata.
 - 2.3. Trekking.
 - 2.4. Hiking
3. Medidas y aspectos de seguridad en Senderismo.
4. Medición de la intensidad del ejercicio.
 - 4.1. Frecuencia cardiaca máxima.
 - 4.2. Zonas de actividad física según FCMax.

6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	Si aplica.
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	No aplica
6.4 Clases prácticas	Si aplica



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

6.5 Tutorías	No aplica
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	Si aplica
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	No aplica
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	No aplica
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	No aplica

7. Evidencias de aprendizaje	8. Criterios de desempeño	9. Campo de aplicación
Participación en clases prácticas. Reporte de prácticas. Video integrador final.	Participación activa en prácticas con ropa adecuada, comportamiento de respeto y tolerancia para los demás y permanencia en ella.	Promoción de estilos de vida saludables y activos aplicados al día a día, para la mejora del bienestar biopsicosocial del estudiante universitario.

10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Actividades globales de enseñanza aprendizaje de manera colectiva para los saberes prácticos.

11. ACREDITACIÓN

Para acreditar el curso el alumno deberá cubrir:

Asistencia mínima para calificación en período ordinario.....80%

Asistencia mínima para calificación en período extraordinario.....60%

12. CALIFICACIÓN

Reporte de clase teórica	10%
Reporte de prácticas	30%
Asistencia a prácticas	30%
Video integrador final de evidencias de prácticas	20%
Evaluación cualitativa	10%
Total	100%



13. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Conde, L., Ceballos, D., López, F., Del Río, J., Ortega, F. & Funes, J. (2012) ***El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores.*** Emás, Revista Digital de Educación Física. Año 4, Núm. 19 (noviembre – diciembre de 2012) ISSN: 1989-8304. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122500.pdf>
- Bouzas, J., Ottoline, N. & Delgado, M. (2010) ***Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio.*** Apunts Med Esport. 45 (168): 251-258. Recuperado de: <http://www.apunts.org> el 10/12/2010.
-

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

http://senderoslatinoamericanos.org/wp-content/uploads/2013/11/GUIA_DE_INICIACION_AL_SENDERISMO.pdf

14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Aula de N104 y medio natural en Puerto Vallarta y Cabo Corrientes.

15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

Smartphone, app Runtastic, proyector, pintarrón y marcadores de colores.

16. PERFIL DEL DOCENTE

Licenciado en cultura física y deportes o Licenciado en educación física con una visión de educación superior universitaria y que posea profundos conocimientos en la práctica físico deportiva en el medio natural y urbano.

Dr. Aarón Curiel Beltrán JEFE DEL DEPARTAMENTO	Dr. Jorge Téllez López DIRECTOR DE LA DIVISIÓN	Mtro. Francisco Jacobo Gómez Chávez PRESIDENTE DE LA ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
---	---	---