



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:

MEDICINA DEL DEPORTE

Nombre de la unidad de aprendizaje:

EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8767	28	20	48	5

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciado en cultura física y deportes o profesional que compruebe conocimiento y experiencia en el área de manejo e implementación de pruebas laboratoriales en el ámbito de la fisiología del ejercicio. Que cuente con capacidad resolutive de problemas y toma de decisiones para crear o modificar protocolos de una forma consiente y científicamente fundamentada con el fin de obtener los mejores resultados en el individuo evaluado.

Elaborado por:

Roberto Gabriel González Mendoza
López y Taylor Juan Ricardo

Evaluated and updated by:

LCFyD. Joaquín Ojeda Robles
Academia de Medicina del Deporte.

Fecha de elaboración:

15/03/2016

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

23/09/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES	
Profesionales	
Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo;	
Socio- Culturales	
Asume una actitud reflexiva que le permite examinar, en el ejercicio de la profesión, tanto sus propias ideas como las de los otros, ante el conocimiento de las ciencias de la salud y de las ciencias relacionadas con la actividad física y el deporte	
Técnico- Instrumentales	
Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía.	

3. PRESENTACIÓN

El rendimiento humano es el resultado de la coordinación de distintas capacidades físicas y psicológicas que llevan a un individuo a realizar un gesto motor de características variables. Conocer la condición de los distintos parámetros que afectan el rendimiento ayuda al profesional a establecer objetivos medibles, alcanzables y periodizados en un programa de acondicionamiento físico, discernir entre individuos que presentan altas capacidades en relación a otras poblaciones y predecir hasta cierto punto la capacidad y el rendimiento.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conoce los métodos y pruebas de evaluación morfo-funcional de los componentes de la aptitud física y composición corporal, tanto como las conocidas pruebas de laboratorio, así como las de campo.

Sabe evaluar las características de la capacidad física como la capacidad aeróbica, anaeróbica, la potencia, la fuerza en sus diferentes modalidades, la movilidad articular y la composición corporal entre otras en diferentes edades y características poblacionales (atletas, niños, adultos, ancianos).

Conoce y aplica las principales metodologías para la evaluación del rendimiento físico, tanto a nivel de laboratorio como de campo.

Sabe interpretar los resultados para poder prescribir el entrenamiento o el ejercicio.

5. SABERES

Prácticos	Aplica métodos de evaluación de las capacidades físicas para desarrollar y prescribir planes de ejercicio físico y entrenamiento. Realiza pruebas o evaluaciones a nivel laboratorio de las capacidades físico-deportivas. Realiza pruebas o evaluaciones a nivel de campo de las capacidades físico-deportivas.
	Conoce mediante las evaluaciones el estado físico actual del individuo. Predice con base en los efectos medidos a través de las pruebas de capacidad física los resultados del individuo inmediatos, así como el efecto consecuente del ejercicio y entrenamiento a largo plazo. Utiliza diferentes equipos e instrumentos para aplicar, medir y evaluar. Utiliza las herramientas y evaluaciones para la salud, aptitud física y antropometría, con la finalidad de prescribir acertadamente el ejercicio.

Teóricos	Conoce la descripción de cada una de las capacidades físicas. Conoce los fundamentos teóricos para la determinación de los datos con base en los resultados de la evaluación. Conoce la interrelación de las pruebas de capacidades físicas en laboratorio y las pruebas realizadas en campo. Conoce los principios, propósitos y componentes de la evaluación general de la salud (historia clínica, evaluación médica, pruebas de laboratorio y específicas de las capacidades físicas) para prescripción del ejercicio. Conoce los principios éticos para realizar exámenes y pruebas físicas en los individuos.
Formativos	Maneja adecuadamente y con ética la sistematización de la evaluación física y de las capacidades físico-deportivas. Reconoce la normatividad legal y ética del manejo del individuo que es evaluado físicamente. Es capaz de intervenir con personas en forma individual y grupal sin perder el sentido integral y holístico que conforma al individuo. Es consciente del aspecto de inclusión y no discriminación entre las personas con las que interactúa. Reconoce la importancia de promover la cultura de la paz en el medio en el que actúa. Reflexiona acerca de la importancia de poner en práctica la sustentabilidad en su entorno y las repercusiones de esta en el medio ambiente, la economía y la sociedad.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.	Conceptos sobre pruebas, evaluación y rendimiento
2.	Clasificación de las capacidades físicas
3.	Características de las pruebas físicas
3.1.	Pruebas físicas de utilidad directa para la prescripción del ejercicio
3.2.	Pruebas físicas para monitorear los efectos del ejercicio
3.3.	Pruebas físicas para determinar la capacidad física aeróbica, anaeróbica, fuerza y potencia
4.	Utilidad de los cuestionarios para detectar riesgos
5.	Cuestiones relativas a los instrumentos y verificaciones antes de la aplicación de pruebas
5.1.	Validez
5.2.	Repetitividad
5.3.	Calibración
5.4.	Consideración y registro de factores ambientales
5.5.	Riesgos a la salud asociados a las pruebas físicas
6.	Pruebas físicas de laboratorio
6.1.	Pruebas para determinar la condición de la capacidad anaeróbica, aeróbica, fuerza y potencia
6.2.	Pruebas para determinar la composición corporal
7.	Pruebas físicas de campo
7.1.	Pruebas para determinar la condición de la capacidad anaeróbica, aeróbica, fuerza y potencia
7.2.	Pruebas para determinar la composición corporal
7.3.	Pruebas para determinar la intensidad del ejercicio aeróbico
7.4.	Pruebas para determinar la intensidad del ejercicio anaeróbico
8.	Evaluación de los resultados de las pruebas físicas
8.1.	Estadística básica para evaluar los resultados de las pruebas
8.2.	Interrelación de las pruebas físicas
8.3.	Uso de las pruebas físicas en la prescripción del ejercicio

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje vivencial (Aprender haciendo).
Aprendizaje basado en la resolución de problemas.
Aprendizaje basado en evidencias.
Aprendizaje orientado al proyecto de vida.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Cuestionario y mapa conceptual de cada tema visto.	Llenado de un cuestionario con preguntas referentes al contenido de cada tema visto.	Biblioteca virtual, bases de datos, internet.
Cuestionario y mapa de procesos para cada práctica realizada.	Llenar cuestionario referente a la práctica realizada y crea un mapa con los pasos a seguir para el proceso de aplicación de cada prueba de capacidad física que se realice en las prácticas, en formato electrónico o a mano digitalizado para su envío.	Biblioteca virtual, bases de datos, internet.
Creación y aplicación de una batería de pruebas de capacidad física.	Entregar un documento en Word con la planeación y descripción de una batería de pruebas de capacidad física que incluya: objetivo, pruebas aplicadas, resultados y conclusiones.	Biblioteca virtual, bases de datos, internet.
Análisis y comprensión de artículos científicos en inglés, relacionados con el curso.	Llenar formato para análisis de artículos, proporcionado por el profesor.	Biblioteca virtual, bases de datos, internet.
Evaluación Teórica	Realizará un examen teórico al final del curso (cuestionario en línea).	En línea a través de internet.

9. CALIFICACIÓN

Cuestionario y mapa conceptual de cada tema. 20 %
Cuestionario y mapa de procesos para cada práctica realizada. 20 %
Creación y aplicación de una batería de pruebas físicas. 20 %
Análisis y comprensión de artículos científicos en idioma inglés. 20 %
Evaluación teórica 20 %

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

