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 de Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Fundamentos e Iniciación Deportiva

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Fundamentos de las Actividades de Gimnasio

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8775	32	32	64	6	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
CT=curso taller	Presencial	Licenciatura	Lic en Cultura Fisica y Deportes	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Optativa abierta

PERFIL DOCENTE

Licenciado en cultura física y deportes o licenciatura afín, con conocimientos de fisiología del ejercicio, actividad física para la salud, y experiencia o certificación en entrenamiento de fisicoculturismo, con profundo sentido ético y moral para la enseñanza de esta disciplina.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
Pone en práctica, de manera reflexiva y a partir de sólidos conocimientos científicos, pedagógicos y didácticos, los programas oficiales de educación física considerando las culturas escolares, las características socio económicas del entorno y las necesidades y rasgos de los estudiantes en diferentes niveles educativos;
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva;
Técnico-Instrumentales
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.
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.
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 en sus proyectos de intervención profesional o de investigación.
Socio-Culturales
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;
Aplica en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad.

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje Fundamentos de actividades de gimnasio forma parte del área básica particular selectivo, con un total de 64 horas, 32 de teoría y 32 de práctica, se imparte en el nivel de Licenciatura y otorga un valor de 6 créditos. El contenido de esta unidad de aprendizaje retoma los conocimientos de Fundamentos de anatomía y fisiología de la actividad física y el ejercicio, para el diseño y aplicación de programas y rutinas de desarrollo y entrenamiento de la fuerza muscular en distintos contextos: deportivo, terapéutico y prescripción del ejercicio para la salud. Incluye conocimientos básicos en la utilización de aparatos de gimnasio y recursos tecnológicos para el entrenamiento personal y el entrenamiento deportivo y el medio Físico-constructivismo, Zumba, Insanity, Crossfit y Actividad física durante el embarazo.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Emplea de manera integrada los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de las Actividades de Gimnasio a partir de sus fundamentos tácticos y técnicos, así como de sus aspectos reglamentarios.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Aplica las estrategias y los procedimientos didácticos para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio. Elabora, aplica y evalúa programas para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio a partir de sus fundamentos tácticos y técnicos. Diseña y aplica secuencias didácticas de aprendizaje deportivo motor en las Actividades de Gimnasio.	Identifica las distintas concepciones del proceso de iniciación deportiva en las Actividades de Gimnasio. Realiza el análisis didáctico de los componentes de las Actividades de Gimnasio. Reconoce los modelos de intervención para el aprendizaje de las Actividades de Gimnasio. Analiza los aspectos reglamentarios de Actividades de Gimnasio.	Participa activamente en el desarrollo de las sesiones y las actividades llevadas a cabo a lo largo de la unidad de aprendizaje, respetando las diferencias de desempeño individual. Aprecia y promueve el valor del juego limpio.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
Planos de movimiento.	Sistema muscular (pecho, espalda, hombro, brazos, piernas, glúteos, abdominales) Modelo instruccional (pedagógico)
Fisicoculturismo.	Antecedentes (Historia)FBI Principios (entrenamiento) Metodología (rutinas, series, repeticiones, piramidal, circuitos) Nutrición Vestimenta Aparatos lesiones
Zumba	Historia Formula Principales beneficios Tipos de zumba (gold, kits ,acua , centado) Nutrición Practica lesiones
Insanity	Historia Formula Principales beneficios Nutrición Practica lesiones
Crossfit	Historia Formula Principales beneficios Nutrición Vestimenta Practica lesiones
Yoga	Historia Formula Principales beneficios Nutrición Vestimenta Practica Lesiones

Actividad física durante el embarazo Actividad Física para 3era edad.	Principales beneficios Nutrición Practica Riesgos Principales beneficios Nutrición Practica Riesgos

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

- Elaboración de Portafolio de evidencias, formado por:
- Elaboración de mapas conceptuales, mentales y cuadros comparativos.
- Reflexiones de manera crítica de cada uno de los temas del programa y su relevancia en la aplicación con la sociedad.
- Videos de la práctica aplicada en cada uno de los temas.

Diseño de programas y sesiones prácticas, para:

- Fisicoculturismo
- Zumba
- Insanity
- Crossfit
- Yoga
- Embarazo
- Adulto Mayor

Diseño de programas y sesiones prácticas para enfermedades Crónico Degenerativas en la población:

- Diabéticas
- Hipertensas
- Obesidad

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Video de Zumba, Adulto mayor Mujer en embarazo	El video deberá llevar 3 minutos de duración con la técnica zumba,Adulto mayor, mujer en embarazo (3 videos uno de cada técnica)	Familiares y amigos Las habilidades procedimentales se demostrarán en la elaboración de mapas, síntesis, observación, exposición y diseño	20%

La exposición de temas en equipos y prácticos ante el grupo	Las exposiciones se realizarán de manera colaborativa, evidenciando con seguridad la investigación y dominio del tema. La elaboración de cuadros comparativos, mapas conceptuales, mentales y las	se observarán actitudes de responsabilidad ética y moral en el transcurso y término de la unidad de aprendizaje.	20%
Exposición de temas en equipos y prácticas ante el grupo.	reflexiones o síntesis serán en PDF o formato JPG, para ser incluidos en el portafolio. La exposición se hará con la herramienta de su elección, siempre y cuando sea digital.	implementación de prácticas	10%
Diseño y presentación práctica de programas de cada tema a través de rutinas para diferentes poblaciones. Presentación del portafolio con los documentos y videos elaborados como evidencias durante el ciclo escolar.	La presentación práctica y aplicación de programas de rutina se realizará en gimnasio o en espacios adecuados que cumplan con los protocolos de prevención y seguridad. El portafolio tendrá orden y limpieza.	Se observarán actitudes de responsabilidad ética y moral en el transcurso y término de la unidad de aprendizaje. Los lugares de practica serán en: GUM, LCFYD, espacios adecuados y que cumplan con los protocolos de prevención y seguridad	20% 30%

9. 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.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion No. 804*. Obstetrics & Gynecology, 135(4), e178–e188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003773
AnatomyZone. (2020). *3D Anatomy of the Muscular System: Upper and Lower Limb Mechanics* [Canal educativo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/@AnatomyZone
BioDigital Inc. (2024). *BioDigital Human: 3D Human Anatomy & Exercise Visualization Platform* [Plataforma interactiva 3D]. https://www.biodigital.com/
Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular: Aspectos metodológicos*. Editorial INDE. (Obra pilar para la metodología del entrenamiento de la fuerza y evaluación neuromuscular).
Cánovas, R. (2014). *Anatomía y musculación*. Editorial Paidotribo. (Manual de análisis anatómico aplicado a ejercicios con pesas y máquinas).
Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., & Pérez-Gómez, J. (2018). *BENEFICIOS PARA LA SALUD DE ZUMBA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*. Journal of Sport & Health Research, 10(3), 327.
CrossFit Training. (2021). *Foundational Movements of CrossFit: Mechanics and Technique* [Serie en video]. YouTube. https://www.youtube.com/@CrossFitHQ
Díaz Martínez, X., Mena Bastías, C., Chavarría Sepúlveda, P., Rodríguez Fernández, A., & Valdivia Moral, P. Á. (2013). *Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia*. Revista Cubana de Salud Pública, 39(4), 640–650.
Down Dog Yoga. (2024). *Down Dog Custom Yoga Practice* [Aplicación móvil con acceso libre para entorno educativo]. Down Dog. https://www.downdogapp.com/
ExRx.net. (2024). *Exercise Prescription on the Net: Biomechanics and Muscle Directory* [Base de datos libre]. https://exrx.net/
Huberman, A. (Anfitrión). (2021–2025). *Huberman Lab Podcast: Science-Based Protocols for Fitness, Yoga, Flexibility, and Health* [Podcast de audio y video]. Scicomm Media. https://hubermanlab.com/
Iyengar, B. K. S. (2005). *Luz sobre el Yoga: Yoga Dipika*. Editorial Kairós. (Texto normativo fundamental para la ejecución de asanas, alineación postural y pranayama).
Izquierdo, M., Duque, G., & Morley, J. E. (2021). *Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento de fuerza en personas mayores: Proyecto Vivifrail*. Editorial Universidad Pública de Navarra. http://vivifrail.com/es/inicio/
Kisner, C., & Colby, L. A. (2005). *Ejercicio terapéutico: Fundamentos y técnicas*. Editorial Paidotribo.
López Chicharro, J. (Anfitrión). (2023–2026). *Fisiología del Ejercicio y Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT)* [Podcast / Blog en audio]. Grupo Fisiología del Ejercicio. https://www.fisiologiadelejercicio.com/
OpenStax. (2022). *Anatomy and physiology 2e*. Rice University. https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology-2e (Texto universitario de acceso abierto para la fundamentación morfofuncional).
Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/b/55518
Schoenfeld, B. J. (2010). *The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2857–2872. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3 (Revisión científica de referencia sobre la hipertrofia muscular).

Stephens, M. (2012). *Secuencias de Yoga: Cómo diseñar clases de Yoga transformadoras*. Editorial Sirio. (Guía metodológica para el diseño de sesiones, progresiones y adaptaciones físicas).
Yoga Journal Online. (2024). *Pose Finder & Anatomy of Yoga Asanas* [Base de datos en línea]. Yoga Journal. https://www.yogajournal.com/pose-finder/
Yoga With Adriene. (2024). *Yoga for Beginners, Flexibility, and Stress Relief* [Serie de videos educativos]. YouTube. https://www.youtube.com/@yogawithadriene

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Aguirre Caicedo, L., Serrano, L. M., & González, S. Y. (2015). *Tendencias en la práctica de actividad física*. Altius: Revista del Centro de Formación en Actividad Física y Cultura, 5(1), 12–28.
American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion No. 804*. Obstetrics & Gynecology, 135(4), e178–e188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003773
Avilés Alvarado, E. M. (2017). *Programa de ejercicios de CrossFit para desarrollar las capacidades físicas en jóvenes de 18 a 25 años* (Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil). Repositorio Institucional UG.
Beneficios para la salud de zumba: una revisión sistemática. Journal of Sport & Health Research, 10(3).
, B., Gallego, S., Mejía, E., & Rincón, E. (2023). *Conocimientos, prácticas alimentarias e ingesta nutricional en deportistas de fisicoculturismo*. Nutrición clínica y dietética hospitalaria, 43(2).
Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular: Aspectos metodológicos*. Editorial INDE. (Obra pilar para la metodología del entrenamiento de la fuerza y evaluación neuromuscular).
Cánovas, R. (2014). *Anatomía y musculación*. Editorial Paidotribo. (Manual de análisis anatómico aplicado a ejercicios con pesas y máquinas).
Copado Estrada, A. I. (2021). *Métodos para lograr la hipertrofia muscular en adultos de 50 a 60 años de edad*. Revista de Investigación en Actividad Física y Deporte, 8(3), 23–35. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000300023
Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). *Is yoga effective for fatigue? A systematic review of randomized controlled trials*. BMC Complementary and Alternative Medicine, 13, Article 254. https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-254
Cuadrado, S. G., Abella, C. P., & García, M. J. (2006). *El entrenamiento de la hipertrofia muscular*. ProQuest Ebook Central.
Díaz Martínez, X., Mena Bastías, C., Chavarría Sepúlveda, P., Rodríguez Fernández, A., & Valdivia Moral, P. Á. (2013). *Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia*. Revista Cubana de Salud Pública, 39(4), 640–650.
Domínguez, R., Maté-Muñoz, J. L., & Garnacho-Castaño, M. V. (2018). *Beneficios para la salud de Zumba: Una revisión sistemática*. Journal of Sport and Health Research, 10(3), 325–338.
Feito, Y., Heinrich, K. M., Butcher, S. J., & Poston, W. S. C. (2018). *High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness*. Sports, 6(3), Article 76. https://doi.org/10.3390/sports6030076

Iyengar, B. K. S. (2005). *Luz sobre el Yoga: Yoga Dipika*. Editorial Kairós. (Texto normativo fundamental para la ejecución de asanas, alineación postural y pranayama).
Izquierdo, M., Duque, G., & Morley, J. E. (2021). *Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento de fuerza en personas mayores: Proyecto Vivifrail*. Editorial Universidad Pública de Navarra. http://vivifrail.com/es/inicio/
Kisner, C., & Colby, L. A. (2005). *Ejercicio terapéutico: Fundamentos y técnicas*. Editorial Paidotribo.
Muñoz Fernández, V. T., Reynaga Estrada, P., Morales A., J. J., & Cabrera González, J. L. (2019). *Actualidades en Educación Física y Deporte*. Universidad de Guadalajara.
OpenStax. (2022). *Anatomy and physiology 2e*. Rice University. https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology-2e (Texto universitario de acceso abierto para la fundamentación morfofuncional).
Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/b/55518
Pearl, B., & Moran, G. (1993). *La musculación: Preparación a los deportes, acondicionamiento general*. Editorial Paidotribo.
Pereira-Rodríguez, J. E., Peñaranda-Flores, D. G., & Reyes-Sáenz, A. C. (2020). *Efectos del ejercicio físico sobre los niveles de glucosa y presión arterial en pacientes crónicos*. Revista Cubana de Salud Pública, 46(2), Article e1834.
Rodríguez, P. (2008). *Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable*. Editorial Médica Panamericana.
Ross, A., & Thomas, S. (2010). *The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(1), 3–12. https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044
Schoenfeld, B. J. (2010). *The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2857–2872. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3 (Revisión científica de referencia sobre la hipertrofia muscular).
Schwarzenegger, A. (1992). *Enciclopedia del culturismo*. España: Ediciones Martínez Roca.
Shuler, L., & Cosgrove, A. (2013). *Musculación práctica*. Editorial Paidotribo.
Sivaramakrishnan, D., Fitzsimons, C., Kelly, P., Ludwig, K., Gow, A. J., Murtagh, E. M., & Baker, G. (2019). *The effects of yoga-based interventions on physical and psychological health in older adults: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16(1), Article 36. https://doi.org/10.1186/s12966-019-0795-2
Stephens, M. (2012). *Secuencias de Yoga: Cómo diseñar clases de Yoga transformadoras*. Editorial Sirio. (Guía metodológica para el diseño de sesiones, progresiones y adaptaciones físicas).
Tesch, P. (2001). *Target bodybuilding: Aislamiento muscular en culturismo*. Editorial Hispano Europea.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

AnatomyZone. (2020). *3D Anatomy of the Muscular System: Upper and Lower Limb Mechanics* [Canal educativo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/@AnatomyZone
BioDigital Inc. (2024). *BioDigital Human: 3D Human Anatomy & Exercise Visualization Platform* [Plataforma interactiva 3D]. https://www.biodigital.com/
CrossFit Training. (2021). *Foundational Movements of CrossFit: Mechanics and Technique* [Serie en video]. YouTube. https://www.youtube.com/@CrossFitHQ
Down Dog Yoga. (2024). *Down Dog Custom Yoga Practice* [Aplicación móvil con acceso libre para entorno educativo]. Down Dog. https://www.downdogapp.com/
ExRx.net. (2024). *Exercise Prescription on the Net: Biomechanics and Muscle Directory* [Base de datos libre]. https://exrx.net/
Huberman, A. (Anfitrión). (2021–2025). *Huberman Lab Podcast: Science-Based Protocols for Fitness, Yoga, Flexibility, and Health* [Podcast de audio y video]. Scicomm Media. https://hubermanlab.com/
López Chicharro, J. (Anfitrión). (2023–2026). *Fisiología del Ejercicio y Entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT)* [Podcast / Blog en audio]. Grupo Fisiología del Ejercicio. https://www.fisiologiadelejercicio.com/
Xuan Lan Yoga. (2024). *Rutinas de Hatha, Vinyasa Yoga y Meditación Guiada* [Canal educativo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/@XuanLanYoga
Yoga Journal Online. (2024). *Pose Finder & Anatomy of Yoga Asanas* [Base de datos en línea]. Yoga Journal. https://www.yogajournal.com/pose-finder/
Yoga With Adriene. (2024). *Yoga for Beginners, Flexibility, and Stress Relief* [Serie de videos educativos]. YouTube. https://www.youtube.com/@yogawithadriene

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Nora Iveth Rivas Guzmán Cecilia Gutiérrez Ruiz	Nora Iveth Rivas Guzmán Cecilia Gutiérrez Ruiz Alba Guerrero Arriola
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
11 de julio 2026	8 de agosto del 2026