



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:

PRACTICAS SUPERVISADAS. IMPLEMENTACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8806	20	140	160	12

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
P = práctica	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 7o a 8o	CISA I8766 CISA I8805

Área de formación:

AREA ESPECIALIZANTE SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciado en cultura física y deportes o profesional de la salud con experiencia teórico práctica en la implementación, aplicación y evaluación de programas para promover la actividad física en el campo clínico o comunitario.

Elaborado por:

Juan Ricardo López y Taylor.
Juan Antonio Jiménez Alvarado.
Sandra María del Rosario Martínez Cárdenas

Evaluated and updated by:

Academia de Actividad física y estilo de vida saludable
Juan Ricardo López y Taylor
Sandra María del Rosario Martínez Cárdenas

Fecha de elaboración:

13/11/2018

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

25/08/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
Profesionales
Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina;
Gestiona recursos humanos y materiales para desarrollar proyectos y programas de actividad física y deporte en organizaciones, instituciones y dependencias de los sectores público y privado en los ámbitos de la salud, la educación física, la recreación y el deporte;
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, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad;
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
Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales;

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje Prácticas supervisadas. Implementación de programas de actividad física y la salud, forma parte del área especializante selectiva de la carrera de cultura física y deportes y se sitúa en la orientación en Actividad física y estilo de vida saludable. En ella se establece la implementación, aplicación y evaluación de un programa de actividad física y salud para una comunidad. Tiene como pre-requisito la clase de Prácticas supervisadas de diseño de programas para la actividad física y la salud y se relaciona con otras unidades de aprendizaje de la licenciatura en cultura física y deportes como promoción y consejería de la actividad física, evaluación de programas de la actividad física y la salud, evaluación del rendimiento físico y prescripción del ejercicio.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Implementa programas de actividad física y salud, mediante el uso de actividades físicas y deportivas para el incremento de la actividad física y disminución del sedentarismo.

Implementa programas para la prevención o disminución de los factores de riesgo para la salud y la enfermedad.

Aplica programas de actividades físicas y deportivas orientados a la salud, para grupos con características específicas como niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes.

Reconoce los factores, determinantes personales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones de practicantes.

Desarrolla el monitoreo y supervisión de los programas de actividad física.

Implementa programas o servicios de actividades físicas y deportivas en el sector público o privado.

5. SABERES

Prácticos	Implementa programas aplicados a diferentes poblaciones para la realización de actividades físicas encaminadas a la salud. Utiliza y adecua el equipo y los instrumentos más eficaces de actividad física encaminados a la salud. Prescribe los ejercicios adecuados a las necesidades de cada población que atiende. Aplica métodos objetivos y /o validados de evaluación de la actividad física.
Teóricos	Conoce los diferentes modelos de intervención en Actividad Física aplicada a la Salud. Tiene conocimiento de las recomendaciones de actividad física para los diferentes grupos de personas. Cuenta con los conocimientos de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con alguna enfermedad crónico-degenerativa o con alguna alteración musculo esquelética. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambios de comportamientos Cuenta con conocimientos de anatomía, fisiología y bioquímica que le permiten tener una mejor decisión al momento de indicar las actividades físicas para la salud. Tiene conocimientos educativos didácticos para la aplicación de programas de acuerdo a los diferentes grupos. Conoce los métodos más pertinentes para evaluar los programas de actividad física. Conoce el equipo y los instrumentos más adecuados para la medición y evaluación de las personas que intervienen en los programas de actividad física.
Formativos	Trabaja colaborativamente para la resolución de problemas. Tiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de la actividad física para la salud. Se desempeña con ética y de profesionalismo en su ejercicio profesional. Es sensible hacia las necesidades de las personas que acuden a sus servicios adaptando los programas para tener mejores resultados, siempre cuidando la integridad de los usuarios.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1)	Introducción, Encuadre y presentación del curso
2)	Generalidades y conceptos básicos para la unidad de aprendizaje
a)	Proyecto de investigación
b)	Programa de intervención
c)	Estrategia
d)	Promoción
e)	Acciones
f)	Evaluación
g)	Política pública
3)	Plan de Actividad Física OMS
a)	Objetivos del desarrollo sostenible de la ONU Sociedades, Sistemas, Entornos, Personas +Activas
4)	Investigación o Programa
4.1 Investigación	
a)	Características
b)	Métodos
c)	Diseños
4.2 Programa	
d)	Características
e)	Componentes
f)	Elementos básicos de evaluación
g)	Política pública

5)	Presentación del proyecto de Intervención
6)	Presentación de proyecto para evento promoción de actividad física
7)	Implementación del proyecto / asesorías
8)	Seminario de presentación de programas

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje orientado a proyectos.
Aprendizaje basado en la solución de problemas.
Aprendizaje vivencial.
Aprendizaje basado en evidencias.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Programa de intervención	El alumno presentará Documento por escrito con las características y contenidos de un programa de actividad física	Computadora, internet, classroom y similar
Mapas conceptuales de lecturas	El alumno entregará un mapa conceptual por cada lectura que se le recomiende leer, ésta de interés al curso.	Computadora, internet, classroom o similar
Diario de trabajo	El alumno entregará un diario de trabajo en dónde plasma la actividad realizada, éste se forma a base de bitácoras diarias	Lugar asignado para la práctica, computadora, internet
Asesorías de seguimiento y retroalimentación	Se tendrán reuniones virtuales para asesoría durante la implementación del programa de Actividad Física, éstas deberán mostrar el avance de la intervención	Computadora, internet, google meet o zoom
Seminario de presentación de programas de actividad física y salud	Se subirán a plataforma educativa y durante una semana se evaluarán entre alumnos y profesores que tengan acceso al link	Classroom, internet, google meet

9. CALIFICACIÓN

Programa de intervención:	15 %
Mapas conceptuales de lectura:	10 %
Diario de proceso:	25 %
Asesoría y retroalimentación:	10 %
Programa final:	40 %

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

Bañuelos, F. S. (2020). La Actividad Física Orientada Hacia La Salud (Deportes) (Sánchez, F. ed.). Biblioteca Nueva.

Bouchard, C., Blair, S., Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics.

Day, Robert A. (1994). Cómo escribir y publicar trabajos científicos. Phoenix, AZ, USA: Organización Panamericana de la Salud Clasif. T 11 D3918 1994

Hopkins, KD., Hopkins, BR. Glass, G. (1997). Estadística básica para las ciencias sociales y del comportamiento. México: Prentice-Hall. Clasif. HA 29 H66.18 1997

Jauregui, E. (2017). Guía de investigación en actividad física (López Y Taylor, A ed.). Universidad de Guadalajara.

Jauregui, E. (2019). Outcomes on physical activity levels by minimal contact intervention at a university setting: Preliminary results. Medicine and Science in Sports and Exercise (Jimenez, A ed) <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000563019.40146.db>

Marcus, BH., Forsyth, LA. (2009). Motivating people to be physically active. Second edition. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics

Quintana, Y., & García, O. (2018). Serious games for health: Mejora tu salud jugando (1.a ed.). Gedisa Mexicana.

Ransdell, L., Dinger, M., Huberty, J., Miller, K. (2009). Developing effective physical activity programs. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics.

Riegelman, R. Hirsch, R. (1992). Cómo estudiar un estudio y probar una prueba: lectura crítica de la literatura médica. Washington, DC, USA: Organización Panamericana de la Salud. Clasif. R 118.6 R54 1992

Sánchez, F. (1996). La Actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva

Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública, Arias, R. D. G., Villa, J. L., Velez, W. V., Ospina, F. L. R., Ruiz, A. O. M., Jaramillo, P. R., Peña, G. S. V., & Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública. (2009). Manual de gestión de proyectos [Libro electrónico]. Universidad de Antioquia, Facultad Nacional de Salud Pública. http://saludpublicavirtual.udea.edu.co/eva/pluginfile.php/6117/mod_resource/content/2/Manual%20de%20gestión%20de%20proyectos.pdf

Ward, D., Saunders, R., Pate, R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics.

Woolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio, Fundamentos Fisiológicos: Barcelona, ES: Elsevier Masson. Clasif. LC: Qp301. W6618 2008.

World Health Organization. (2019). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. World Health Organization. <https://www.cdc.gov/eval/guide/cdcevalmanual.pdf>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

CDC (2006). Manual de Evaluación de la Actividad Física, Atlanta, Georgia. Departamento de salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos, Centros para el control y Prevención de Enfermedades, 2006. En: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa>

OMS (2010). Guía y recomendaciones sobre actividad física para la salud. En: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf