



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 EN ACTIVIDADES FISICAS PARA EL BIENESTAR

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8819	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 I8787

Área de formación:

AREA ESPECIALIZANTE SELECTIVA

Perfil docente:

Profesional con mínimo licenciatura con especialidad y/o certificación en el área de actividad física y salud.

Elaborado por:

Edtna Jáuregui Ulloa, Juan Antonio Jiménez Alvarado, Juan R. López y Taylor.

Evaluated and updated by:

Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Fecha de elaboración:

06/06/2017

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

25/01/2019

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Profesionales

Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el

mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos.
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
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 de Prácticas supervisadas en actividades físicas para el bienestar forma parte de la orientación de entrenamiento personalizado y en ella se fundamentan los conocimientos para la implementación en intervenciones en actividad física y ejercicio para el bienestar de forma individualizada y grupal. Se relaciona con las siguientes unidades de aprendizaje: Evaluación de Programas de Actividad Física y Salud, Nutrición en la Actividad Física y el Deporte y Evaluación del Rendimiento Físico.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Realiza prácticas profesionales en el proceso de bienestar físico, de acuerdo con las condiciones de las personas, los grupos y las organizaciones.
Elabora programas de actividades físicas y deportivas orientados al bienestar, para personas y/o grupos con características específicas como sedentarismo, sobrepeso, adultos mayores, y de acuerdo con el género y la edad y los gustos y preferencias de práctica.

5. SABERES

Prácticos	Realiza una entrevista inicial para conocer el estado de salud y los hábitos, los intereses y las motivaciones para la actividad física Identifica las necesidades y preferencias de práctica de las personas participantes Evalúa la aptitud física Elabora un plan personalizado de entrenamiento y/o grupal Interviene en la creación de climas micro-sociales, propicios para la práctica de las actividades.
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, así como de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con sobre peso y obesidad, personas mayores, hipo activos o sedentarios. Conoce programas y experiencias basados en evidencia. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambios de comportamientos. Cuenta con conocimientos de los lineamientos, recomendaciones, guías y normatividad en materia de actividad física. Utiliza distintas estrategias de intervención para los diferentes grupos y/o personas.
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)

Encuadre
Medios audiovisuales, de comunicación y redes sociales.
Mercadotecnia de las actividades físicas para el bienestar (marketing social)
Marketing y comunicación
Entrenamiento con implementos deportivos caseros.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Metodología de aula invertida.
Uso innovador de la tecnología.
Aprendizaje Cooperativo.
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
Mapas conceptuales.	Plasmar los resultados de las ponencias de clase, y feedback de clase.	Evidencia de manera virtual a través de la plataforma classroom.
Cuestionarios aplicados.	Aplicación de cuestionarios básicos e interpretación de resultados.	Trabajo en binas, de manera virtual sincrónica, evidencia de manera virtual a través de la plataforma classroom.
Formato de prácticas.	Evidenciar la asistencia a las prácticas dirigidas.	Trabajo individual, de manera presencial, con evidencia de manera virtual a través de la plataforma classroom.
Infografía digital.	Realizar una infografía digital con el uso de las tecnologías online, donde utilice aspectos de marketing y comunicación, para plasmar los resultados de su programa.	Uso de aplicaciones online de manera gratuita y evidencia plasmada de manera virtual a través de la plataforma classroom.
Programa de actividad física aplicado.	Aplicación de un programa de actividad física o ejercicios funcionales para una persona que haya tenido COVID.	Evidencia constante de manera virtual a través de la plataforma classroom.

9. CALIFICACIÓN

Prácticas	40%
Participación activa (presencial y virtual)	15%
Programa (documento y presentación en clase)	20%
Infografía	10%
Evidencias (mapas, tareas y trabajos en clase)	15%

Nota: Se tendrá en cuenta la participación activa, de manera presencial o virtual, donde se tomará en cuenta también el uso de cámara web, micrófono y uso de chat, durante clase virtual. Respecto a las prácticas además de contar la asistencia, también se toma en cuenta la actitud y feedback de los alumnos.

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

ACSM (2011). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Champaign, USA: Human Kinetics.

Andreasen, A. R. (1994). Social Marketing: Its Definition and Domain. *Journal of Public Policy & Marketing*, 13(1), 108–114. <https://doi.org/10.1177/074391569401300109>

Andreasen, A. R. (2002). Marketing social marketing in the social change marketplace. *Journal of Public Policy and Marketing*, 21(1), 3–13. <https://doi.org/10.1509/jppm.21.1.3.17602>

Dominguez, E. (2012). Medios de comunicación masiva (Red Tercer).

Medina, Y. (2009). La mezcla de mercadotecnia social. In *Estrategias de promoción de cambios sociales*

Jáuregui, E. (2016). *Guía de Actividades Alternativas para la Salud*. Guadalajara, México: Groppe libros.

Jáuregui-Ulloa E, Tiscareño-Aguilera D, Soria-Rodríguez R, Ascanio-Sandoval C, Pinedo-Ruan E, Retano-Pelayo R, García-Cardona C, Ojeda-Robles J, González-Villalobos M, López-Taylor, J. (2019). Dispositivos para evaluar la actividad física: experiencias, ventajas y limitaciones. En: *Actualidades en Educación Física y Deporte 2019*. Muñoz-Fernández V, Reynaga-Estrada P, Morales-Acosta J, Cabrera-González J. eds Edit: Universidad de Guadalajara. 2019. ISBN: 978-84-17075-05-7

Guía de actividades Holísticas. <http://www.instituto-icaafyd.com/2/interes.html>

Guía de investigación en actividad física: capítulo Evaluación de programas. <http://www.instituto-icaafyd.com/2/interes.html>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ASCM (2017). Public Information. Health and physical activity reference database. En: <http://www.acsm.org/public-information/health-physical-activity-reference-database>.

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

Edlin, G., Golanty, E., McCormak, K. (1996) *Essentials for Health and Wellness*. Londres, UK: Jones & Bartlett.

ISPAH (2017). Global Physical Activity Network (GlobalPANet). En: <http://www.globalpanet.com/>

Pastor, JL. (2007). *Salud, estado de bienestar y actividad física: Aproximación multidimensional*. España: Walceulen. Clasid. LC: QP301 P38

Pate, R. Buchner, D. (2014). *Implementing Physical Activity Strategies*. Champaign, USA: Human Kinetics