



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 ACONDICIONAMIENTO FISICO PERSONALIZADO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8820	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 I8767 CISA I8794

Área de formación:

AREA ESPECIALIZANTE SELECTIVA

Perfil docente:

Profesional con posgrado en el ámbito de la Cultura Física y con especialidad y/o certificación en el área de entrenamiento personalizado.

Elaborado por:

Edtna E. Jáuregui Ulloa
Juan Antonio Jiménez Alvarado

Evaluated and updated by:

Edtna E. Jáuregui Ulloa
Academia de Actividad física y estilo de vida saludable

Fecha de elaboración:

15/01/2018

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

03/09/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Profesionales

Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre el funcionamiento y la estructura del cuerpo humano, desde diversas perspectivas de las ciencias de la salud, asociadas a la actividad física y el deporte;
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
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;
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 acondicionamiento físico personalizado (Personal trainer) forma parte de la orientación de entrenamiento personalizado y en ella se aplican y llevan a la práctica los conocimientos en acondicionamiento físico personalizado en pequeños grupos o individuos. Se relaciona con las siguientes unidades de aprendizaje: Acondicionamiento físico, evaluación de programas de actividad física y salud, nutrición de la actividad física y deporte, evaluación de rendimiento físico y prácticas supervisadas en actividades físicas para el bienestar.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Realiza prácticas profesionales en el proceso de acondicionamiento personalizado, de acuerdo con las condiciones de las personas, los grupos y las organizaciones.
Elabora programas de actividades físicas y deportivas orientados a la condición física, para personas y/o grupos con características específicas como jóvenes, adultos, adultos mayores y de acuerdo con el género.

5. SABERES

Prácticos	Realiza una entrevista inicial para conocer el estado de salud y los hábitos y actitudes hacia el acondicionamiento físico, los intereses y las motivaciones. Identifica las necesidades de las personas participantes. Evalúa la aptitud física. Elabora un plan personalizado de entrenamiento. Maneja los principios de la comunicación y el marketing del entrenamiento personalizado.
Teóricos	Conoce y sabe explicar a sus clientes, los principios de la prescripción de los ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria ejercicio aeróbico y anaeróbico, ejercicios de fuerza, la carga y la programación del entrenamiento.
Formativos	Intervenir en las Prácticas Profesionales con sentido de equidad, imparcialidad, juego limpio, colaboración, etc.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

- 1.- Encuadre.
- 2.- Conceptos y Generalidades.
- 3.- Revisión de Modelos de entrenadores personal relacionados con la salud y estilo de vida saludable como son:
 - Personal trainer

•	The Chronic Disease Self management program
•	ACSM Certified personal Trainer por el Colegio Americano de Medicina del deporte
•	Public Health Physical Activity Practitioners
•	Clinical exercise fisiologist
•	Certificaión en exercise is medicine
•	ACSM/ACS certified Exercise trainer
4.- Preparación y revisión de elementos básicos para un entrenador personal de acondicionamiento físico	
•	Dominio de consulta y abordaje del cliente
•	Dominio de programación e implementación del ejercicio
•	Dominio de liderazgo en el ejercicio y educación del cliente
•	Aspectos legales, profesionales, de negocios y marketing
•	Simulación de exámenes para la certificación
5.- Propuesta de un programa de acondicionamiento físico personalizado	

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

●	Aprendizaje por aplicación de programa
●	Aprendizaje vivencial
●	Diseño y creación de material audiovisual
●	Uso de dispositivos móviles para la evaluación de la actividad física
●	Revisión bibliográfica

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Cuadros sinópticos y mapas mentales	1-Análisis de diferentes certificaciones de Personal trainer 2-Sociodrama de personal trainer,(observaciones y feed back), revisión de videos en Youtube.	Internet
Diseño de material digital y audiovisual	1-Realizar una infografía digital y un video donde plasme su propuesta de programa de acondicionamiento físico, (Inicio, proceso, evaluaciones, observaciones, evidencia, etc...)	Internet, computadora, dispositivos electrónicos.
Bitácoras semanales en classroom	1- Bitácoras semanales de prácticas, se subirán en classroom a)uso de dispositivos electrónicos para evaluar la actividad física (podómetros, relojes telemétricos, teléfono móvil) b)evaluación de las actividades físicas en gimnasios al aire libre (reloj telemétrico) c)Evaluación de actividades	Espacios donde lleve a cabo su práctica, dispositivos electrónicos e instrumentos especializados de medición de la actividad física

	físicas en lugar recreacional al aire libre	
Entrevistas	El alumno deberá realizar entrevistas a su usuario durante todo el proceso de aplicación de su programa de acondicionamiento físico personalizado.	Espacios donde lleve a cabo su práctica.

9. CALIFICACIÓN

Revisión bibliográfica.

10 %

Cuadros sinópticos y bitácoras (cuentan con asistencia también).

20 %

Programa de acondicionamiento físico (entrevistas, aplicación, evaluación y resultados.

30%

Video final.

10%

Infografía digital.

10%

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 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.
- Baechle, T., Earle, R. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. 2da. Edición. Madrid, España: Panamericana.
- Clínica Mayo (2007). Mi solución para un mejor acondicionamiento: ¡Tu coach personal para el manejo del acondicionamiento físico!. México: Trillas. Clasif LC: RA781 M378 2007.
- Fitts, T. (2014). ACSM: Recursos para el especialista en fitness y salud. Barcelona, España: Wolters Kluwer. Clasif. LC: GV 481 A2818 2014.
- 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

- Rodríguez, P. (2008). Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Madrid: Panamericana. Clasif. LC: GV546.5 R63 2008.

- Thompson, W. (2014). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Badalona, Paidotribo. Clasif. LC: RC 684.E9 M3518.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Colado, J. (1996). Fitness en las salas de musculación. Barcelona: INDE. Clasif. LC: GV481 C65 1996

- Garret, W. (2001). Women`s health in sports and exercise. USA: Amer Academy of Orthopaedic. Clasif LC: RD97 W65 2001.

- Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. 5ta. Edición. Madrid, España: Panamericana.

- Miller, T. (2012). NSCA`s Guide to tests and assessments. Champaign, USA: Human Kinetics.

- ISPAH (2017). Global physical activity network (GlobalPANet). En: <http://www.globalpanet.com/>

- Stanford Self-management Fidelity Toolkit

- <http://www.selfmanagementtbc.ca/chronicdisease自我管理>

- <http://www.selfmanagementtbc.ca/chronicdiseaseprogram>