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 del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Prácticas supervisadas en actividades físicas para el bienestar

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8819	20	140	160	12	Formación Profesional o Aplicada

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
P = práctica	Presencial	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA 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.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

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.
Técnico-Instrumentales
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
Socio-Culturales
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

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Realiza una entrevista inicial, evaluaciones funcionales y cuestionarios de aptitud para conocer el estado de salud, los hábitos, los intereses y las motivaciones para la actividad física. Identifica las necesidades, limitaciones motrices y preferencias de práctica holística de las personas participantes. Elabora un plan personalizado y/o grupal de entrenamiento que integre metodologías funcionales, control mental-corporal y dosificación del ejercicio. Interviene en la creación de ambientes micro-sociales inclusivos, motivantes y propicios para la práctica segura de las actividades. Planifica experiencias y dinámicas físicas en el medio ambiente (como el senderismo consciente) promoviendo el cuidado ecológico y la salud integral. Utiliza medios de comunicación y herramientas audiovisuales para mantener contacto, asesorar y supervisar de manera remota sus sesiones. Diseña propuestas comerciales atractivas y utiliza plataformas digitales/redes sociales para proyectar su perfil profesional y comercializar sus servicios de manera formal y estructurada.	Conoce los diferentes modelos de intervención en Actividad Física aplicada a la Salud y el bienestar integral desde una perspectiva holística. Comprende las recomendaciones internacionales de actividad física para los diferentes grupos de población. Analiza programas, tendencias actuales (como Yoga, Pilates mat y Reformer, Indoor Cycling, Entrenamiento Funcional y Senderismo) y experiencias del bienestar basadas en la evidencia científica. Domina las teorías y modelos de cambios de comportamientos orientados a la adherencia al ejercicio, la salud mental y la reconexión con el entorno natural. Identifica los lineamientos, guías de salud, metodologías de prevención de lesiones y normativas vigentes en materia de seguridad y actividad física. Estudia distintas estrategias de intervención, comunicación asertiva y uso de herramientas tecnológicas para coordinar los diferentes grupos y/o personas. Comprende los fundamentos básicos del marketing de servicios deportivos, el posicionamiento de marca personal (personal branding) y las estrategias de atracción y retención de usuarios en el sector del bienestar.	Trabaja colaborativamente con equipos multidisciplinares para la resolución de problemas relacionados con la inactividad física y la salud. Mantiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de las ciencias del deporte, el fitness y las disciplinas del bienestar. Se desempeña con estricta ética, valores de sostenibilidad ambiental y profesionalismo en su ejercicio formativo y laboral. Demuestra sensibilidad y empatía hacia las necesidades de las personas que acuden a sus servicios, adaptando los programas para cuidar siempre la integridad de los usuarios. Muestra honestidad y transparencia comercial en la promoción de sus servicios, evitando ofrecer resultados falsos o milagrosos y priorizando siempre la salud y la evidencia científica.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
1- Encuadre e introducción a la asignatura.	
2- Marco Conceptual e Introducción al Bienestar Integral desde la Actividad Física	2.1 Definición de salud holística, bienestar (wellness), calidad de vida, estilo de vida activo, ejercicio como “medicina”. 2.2 Tendencias mundiales de actividad física, análisis de disciplinas orientadas al cuidado de la salud física, mental y la conexión con el medio ambiente, utilizando medios de búsqueda con Inteligencia Artificial y buscadores tradicionales en internet. 2.3 Aspectos básicos del mercado del entrenamiento personalizado y grupal.
3- Evaluación inicial y biomecánica básica del movimiento.	3.1 Primer contacto con el cliente, aplicación del cuestionario de salud (PAR-Q+, consentimiento informado) y entrevista diagnóstica y técnica para definir metas reales. 3.2 Functional Movement Screen (FMS) como diagnóstico biomecánico. 3.3 Análisis funcional de los patrones básicos del movimiento, sistemas de palancas corporales y movilidad articular, orientados a la identificación, prevención y corrección técnica de errores posturales durante la sesión de entrenamiento.
4- Talleres teórico-prácticos en entornos internos y externos a la institución escolar.	4.1 Creación guiada de tarjeta de presentación digital. 4.2 Técnicas de comunicación asertiva para primera entrevista laboral, cotización de paquetes y manejo de entrenamientos individuales y grupales. 4.3 Costear y lanzar emprendimientos como entrenador en diferentes modalidades.
5- Talleres teórico-prácticos en entornos internos y externos a la institución escolar.	5.1 Desarrollo de prácticas-taller de disciplinas físicas actuales para el bienestar, tales como senderismo, yoga, pilates (mat y reformer), entrenamiento funcional, barre, body combat, indoor cycling, entre otras.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
Juego de Roles (Role-Playing).
Prácticas Situadas o Aprendizaje en Escenarios Reales.
Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de forma situada.
Aula Invertida / Flipped Classroom, revisión autónoma de la teoría.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Participación activa en prácticas grupales guiadas	Asistencia proactiva y ejecución obligatoria de 4 talleres prácticos presenciales, donde cada práctica tiene un valor del 10%. Acreditación de cada práctica (10% c/u): Para obtener el porcentaje de cada sesión, el alumno debe: 1. Registrar su asistencia y mostrar disposición participativa en la práctica. 2. Entregar de forma completa el formato oficial de evidencia, realizando anotaciones técnicas y metodológicas específicas solicitadas por el docente. Demuestra una correcta asimilación de la estructura de la sesión, comandos verbales, control del esfuerzo y adaptaciones biomecánicas en disciplinas como yoga, pilates, funcional, barre, indoor cycling, o senderismo.	Escenarios híbridos de aprendizaje. Espacios Internos: Instalaciones deportivas, salones multiusos o áreas verdes dentro de la escuela. Espacios Externos: Estudios de fitness, centros especializados o instituciones externas aliadas, con la finalidad de vivenciar y dominar de primera mano las nuevas tendencias del mercado.	40%
Evidencias de prácticas externas supervisadas	Entrega obligatoria del oficio de asignación inicial y el oficio de terminación formal emitido y sellado por la institución o escenario receptor. Acreditación total y obligatoria del número de horas establecidas para el periodo, las cuales deben coincidir exactamente con las metas indicadas en el oficio de	Entornos reales externos validados (gimnasios, clubes deportivos, centros de bienestar o estudios de fitness) donde el alumno aplica sus asesorías. El expediente completo se	40%

	asignación y reflejar cronológicamente en los reportes. Presentación del formato de control de asistencia, requisitado con las firmas autógrafas del supervisor o cliente que avalen de forma estricta los días y las horas reales de ejecución de las actividades. Entrega del formato de bitácoras oficiales completado con un llenado riguroso bajo las indicaciones.	entrega en formato PDF a través de la plataforma virtual de la clase.	
Evidencias teóricas	Se entregan productos solicitados como actividad en clase o tarea, en tiempo y forma y cumple con las reglas de ortografía y redacción técnica propias de la disciplina.	Aula presencial (sesiones de aula invertida) y plataforma virtual de comunicación correspondiente a la clase (Classroom).	10%
Elaboración de infografía o video informativo de una disciplina	Diseñado de forma digital con, uso de paleta de colores y tipografía legible, armonía, hecho en una plataforma digital (ej. Canva). Incluye datos de contacto profesional y referencias bibliográficas confiables.	Plataforma virtual de comunicación y entorno digital de la clase (redes sociales profesionales o portafolio digital).	10%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será 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 Sports Medicine. (2021). ACSM's resources for the personal trainer (6th ed.). Wolters Kluwer. https://acsm.org/education-resources/books/resources-personal-trainer/

American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (12th ed.). Wolters Kluwer.

National Strength and Conditioning Association, Schoenfeld, B. J., & Snarr, R. L. (Eds.). (2021). NSCA's essentials of personal training (3rd ed.). Human Kinetics. https://www.nsca.com/certification/nsca-cpt/essentials-of-personal-training--3rd-edition/

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. https://pronamsalud.csg.gob.mx/actividad-fisica-oms.pdf

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's behavioral aspects of physical activity and exercise. Lippincott Williams & Wilkins.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2007). Physical activity and health. Human Kinetics.

Boyle, M. (2017). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Ediciones Tutor.

Goodman, J. (2015). Ignite the fire: The secrets to building a successful personal training career (Revised and Updated ed.). CreateSpace Independent Publishing Platform.

Guyard, J., Díaz, J. V. L., & Guixeres, L. (s.f.). Manual práctico de cinesiología.

López, E. (2020). Manual del entrenador online: Cómo digitalizar tu negocio de entrenamiento y conseguir clientes estables. Evaristo López Digital.

Pastor, J. L. (2007). Salud, estado de bienestar y actividad física: Aproximación multidimensional. Wanceulen.

Pate, R., & Buchner, D. (Eds.). (2014). Implementing physical activity strategies. Human Kinetics.

Pérez-Soriano, P., & Llana Belloch, S. (2015). Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte (Vol. 53). Paidotribo.

Santana, J. C. (2015). Functional training. Human Kinetics.

Ventura, J. L. (s.f.). Anatomía y fisiología de la propriocepción. Editorial Médica.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

American College of Sports Medicine. (2026). Worldwide survey of fitness trends for 2026. ACSM's Health & Fitness Journal, 30(1), 1–12. https://acsm.org/top-fitness-trends-2026/

Baena-Arroyo, M. J., García-Fernández, J., & Gálvez-Ruiz, P. (2021). La importancia de la gestión de la calidad del servicio en la fidelización de clientes en centros de fitness. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 41, 234–243. https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83297

Boyle, M. (2021). Adelantos en entrenamiento funcional: Entrenamiento por intervalos y prevención de lesiones. Certified Functional Strength Coach (CFSC). https://cfscspain.com/wp-content/uploads/2021/03/Advances-in-Functional-Training-Spanish-text.pdf

International Society for Physical Activity and Health. (2017). Global Physical Activity Network (GlobalPANet). http://www.globalpanet.com/

International Society for Physical Activity and Health. (2020). Las ocho inversiones que funcionan para la actividad física. https://www.ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/Eight-Investments-Spanish-v2.pdf

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 V. Muñoz-Fernández, P. Reynaga-Estrada, J. Morales-Acosta, & J. Cabrera-González (Eds.), Actualidades en Educación Física y Deporte 2019 (pp. 45–58). Universidad de Guadalajara. http://www.instituto-icaafyd.com/2/documents/GUIA%20DE%20ACTIVIDADES%20HOLISTICAS.pdf

Jibril, M., & Othman, N. (2023). Motivations and barriers to physical activity engagement among fitness center members. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13(5), 1102–1115. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i5/16912

López Mesa, M. M., & Rodríguez González, E. M. (2023). Pilates: Efectos en la función física y sus limitaciones. Revisión sistemática y metaanálisis. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 47, 188–200. https://doi.org/10.47197/retos.v47.92937

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo más sano. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272745/9789243514109-spa.pdf

Pereira, H. V., Teixeira, D. S., Fisher, J., Fleck, S. J., Helms, E., Ide, B. N., Izquierdo, M., Nedergaard, A., Philips, S., Pinto, R. S., Plotkin, D. L., Turner, A. N., & Schoenfeld, B. J. (2025). International consensus on the definition of functional training: Modified e-Delphi method. Journal of Sports Sciences, 43(8), 767–775.

Rosales, J. (2023). La incidencia del entrenador personal en la adherencia al ejercicio físico. Revista Ímpetus, 17(1), 45–58. https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/download/1014/1356/9326

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Edtna Jáuregui Ulloa, Juan Antonio Jiménez Alvarado, Juan R. López y Taylor.	Damaris Teresa Tiscareño Aguilera Edtna Jauregui Ulloa LCFyD y candidato a Maestrante en Actividad Física y Estilo de Vida José Marcos Pérez Maravilla Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
06 de junio de 2017	13 de agosto de 2026