



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:

ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8822	8	24	32	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
P = práctica	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 6o a 8o (LICD) LICENCIATURA EN CIRUJANO DENTISTA / De 3o. a 9	NINGUNO

Área de formación:

OPTATIVA ABIERTA

Perfil docente:

Profesores con formación (pregrado y/o posgrado) en el área de la actividad física, deporte y salud con visión a la promoción y fundamentos del manejo práctico del ejercicio y diferentes actividades físicas alternativas.

Elaborado por:

Dra. en C. .Edtna Jáuregui Ulloa
LCFYD. Alexandra Cuellar Ibáñez.

Evaluated and updated by:

Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable
Aldo René Palafox Rentería
Graciela Valenzuela Pulido

Fecha de elaboración:

10/07/2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

03/09/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA 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;

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área de formación Optativa Abierta de la Carrera en Cultura Física y Deportes y de Cirujano Dentista. Su objetivo es reconocer la importancia de la práctica de la actividad física y/o deportiva como parte de un estilo de vida saludable y llevarla a la práctica para ser congruentes como agentes promotores de la salud. Se relaciona con la unidad de aprendizaje Salud Pública que forma parte del área de formación básico común. Para la carrera de Cultura Física y Deportes se relaciona con el curso de Actividad Física y Salud del área de formación básico particular obligatorio.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Realiza actividades físicas con orientación hacia la salud para mejorar las capacidades y la aptitud física favoreciendo la interacción social. Muestra actitudes que favorecen el juego limpio, la responsabilidad y el respeto en la práctica de la actividad física y el deporte.

5. SABERES

Prácticos	Practica actividades físicas (que pueden ser deportivas, recreativas, o expresivas) en forma saludable en un contexto que favorezca la interacción social. Realiza la práctica de actividades físicas integrando los fundamentos para su realización. Identifica los elementos de la autoevaluación para iniciar un programa de actividades físicas.
Teóricos	Reconoce las diferencias entre actividad física, deporte, ejercicio físico y su relación con estilos de vida saludable. Comprende los conceptos relacionados con las capacidades físicas y estilos de vida saludable. Conoce la evaluación de capacidades físicas y de la composición corporal. Comprende los componentes de una sesión de actividades físicas. Comprende los beneficios que aportan la práctica regular y sistemática de actividades físicas. Reconoce los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de la salud.
Formativos	Muestra actitudes favorables para mantenerse activo, la responsabilidad, la honestidad, la equidad y el respeto en la práctica de la actividad física y el deporte. Valora la importancia de la práctica constante de la actividad física para un estilo de vida saludable. Tiene la sensibilidad para entender las necesidades e intereses de los demás. Reconoce el papel ético que se guarda en toda práctica de la actividad física.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.	Conceptos básicos (Actividad física, ejercicio, deporte, educación física, estilo de vida).
2.	Panorama General de la Actividad Física (en la salud, la enfermedad, la recreación, social).
3.	Antecedentes Históricos de la Actividad Física. (Prehistóricos, históricos, actuales).
4.	Tendencias Actuales de la Actividad Física entre la individualización, grupal y comunitaria.

5. La aparición de los profesionales de la salud en la industria de la prevención y tratamiento de la enfermedad.
6. Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física (actividades físicas holísticas, entrenamiento deportivo, gimnasio y modelos actuales de ejercitarse).
7. ¿Por qué hacer Ejercicio? Importancia de la Actividad Física para la Salud, Beneficio de la Actividad Física, beneficios sociales, psicológicos, vínculo indivisible con la nutrición.
8. Recomendaciones Actuales de la Actividad Física.
- 8.1 Revisión del Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030.
9. Planeando un programa de ejercicio para la salud, Elementos estructura básica y objetivo reconociendo los elementos fundamentales de la aptitud física para la salud como son la composición corporal, flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular.
10. Modificación del comportamiento a través del modelo de las cinco A's
11. El FITT (frecuencia, intensidad, tipo y tiempo del ejercicio) Reconocer la importancia de evaluar la intensidad del ejercicio y clasificarla en leve, moderada e intensa.
12. De la teoría a la práctica: sesionar para tu salud como práctica diaria (deportes, sesiones de baile, activaciones físicas, actividades físicas alternativas y holísticas).

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Se aplicarán las estrategias de aprendizaje basado en aprender haciendo y vivencial, aprendizaje basado en problemas de salud-enfermedad y el papel del ejercicio, la actividad física y el deporte; aprendizaje orientado al proyecto de vida, aprendizaje basado en evidencias (revisiones de recomendaciones sustentadas, elaboración de bitácoras).

- ● Sesiones virtuales donde realizarán la practica en casa.
- ● Sesiones virtuales de temas teóricos.
- ● Sesiones presenciales, experiencia vivencial.
- ● Búsqueda de información y desarrollo de evidencias de lectura.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Bitácora de clases practica	Cumplir con las características solicitadas. Reporte de experiencia.	Computadora, internet, classroom
Evidencia de lectura de los temas	Cumplir con las características solicitadas. síntesis, mapa mental, conceptual, etc.	Internet, biblioteca
Infografía y/o video	Cumplir con las características solicitadas. Referencias bibliográficas de calidad.	Computadora, internet, classroom o similar
Elaboración de material para las practicas	Utilizar material reciclado para su elaboración.	Escenarios diversos

9. CALIFICACIÓN

Asistencia y participación en clase	50 %
Tareas. Revisión de artículos, bitácoras, entre otras.	15 %
Exposición	10 %
Proyecto final	15 %
Evaluación teórica	10 %

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. (2010) Guidelines for exercise testing and prescription. 8 Ed. "Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2008). Complete guide to fitness and health. Physical activity and nutrition Guidelines for every age(2008)for Every Age.. Barbara"Busman"(Editor).

Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL. (2007). Physical activity and health. Champaign, Ill. USA. Human Kinetics.

Galaviz, K. I., Estabrooks, P. A., Ulloa, E. J., Lee, R. E., Janssen, I., López y Taylor, J., Ortiz-Hernández, L., & Lévesque, L. (2017). Evaluating the effectiveness of physician counseling to promote physical activity in Mexico: an effectiveness-implementation hybrid study. *Translational Behavioral Medicine*, 7(4), 731–740. <https://doi.org/10.1007/s13142-017-0524-y>

ISPHA (2016) Declaración de Bangkok sobre la Actividad Física para la Salud Mundial y el Desarrollo Sostenible. Recuperado de: https://ispah.org/wpcontent/uploads/2019/08/BKK_Declaration_Spanish.pdf

Jáuregui-Ulloa, E., López-y-Taylor, J. R., y López, I. N. (2013). Capítulo 9. El papel del profesional de la actividad física en la prescripción y manejo del ejercicio en enfermedades crónicas. En P. Reynaga-Estrada y V. T. M. Fernández (Eds.), *La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte*. (pp. 97-106). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

OMS (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Versión oficial en español, Organización Panamericana de la Salud (2019) ISBN: 978-92-75-32060-0. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllo wed=y

Reynaga-Estrada, P., Suárez, R. T., Preciado, M. d. L., y Bautista, J. L. (2017). Capítulo 5. Actividad física y salud en el trabajo, gimnasia laboral y pausa laboral activa. Un acercamiento conceptual, pp. 93 (ISBN: 978-84-17290-09-2). En V. T. Muñoz (Ed.), *Actualidades de Educación Física y Deporte* (pp. 180). Guadalajara, México

Salazar-Landeros, M. M., Reynaga-Estrada, P., y Murúa, J. A. H. (2013). Capítulo 1. La visión holística de la actividad física y la salud en la formación del profesional de la cultura física y del deporte. En P. Reynaga-Estrada y V. T. M. Fernández (Eds.), *La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte*. (pp. 13-25). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Bauer, B. (2010). Mayo Clinic. Book of alternative Medicine. New York, USA: Mayo Clinic

Devís, J. (2007) Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

López Mojaras L. M. (2000). Actividad Física y Salud para Ejecutivos y Profesionales, España: Ed. Dossat.

Serra Grima J. R (1998). Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. España: Paidotribo.