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

Actividades físicas y deportivas

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8822	8	24	32	3	Formación Transversal

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 6o a 8o (LICD) LICENCIATURA EN CIRUJANO DENTISTA / De 3o. a 9	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Optativa abierta

PERFIL DOCENTE

Profesores con formación de la actividad física, deporte y salud con visión a la promoción de la salud y con fundamentos del manejo práctico del ejercicio en diferentes actividades físicas, con perfil profesional certificado.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

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.
Desarrolla una visión multidisciplinaria sobre los aspectos psicológico, social, histórico, filosófico y antropológico del cuerpo humano, con relación a la actividad física y al deporte.
Técnico-Instrumentales
Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte y ejerce habilidad de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales.
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.
Muestra una sólida autoestima profesional, así como actitudes de colaboración, respeto y solidaridad con profesionistas de cualquier área y grupo social.

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje pertenece al área de la formación Optativa Abierta para las licenciaturas en Cultura Física y Deportes y Cirujano Dentista. Su propósito fundamental es que las y los estudiantes reconozcan la actividad física y el deporte como pilares esenciales de un estilo de vida saludable vivenciando su práctica para su consolidación y congruencia como agentes promotores de la salud. Se relaciona con la unidad de aprendizaje de Salud Pública que forma parte del área de formación básico común. Y particularmente 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

Práctica y promueve actividades físicas y deportivas a través de diversas modalidades con orientación hacia la salud y la mejora de sus capacidades y la aptitud física, manteniendo la interacción social, la empatía y el respeto en la práctica de la actividad física actuando con congruencia como agente promotor de la salud.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
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	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 aporta la práctica regular y sistemática de actividades físicas.	Muestra actitudes favorables al juego limpio, 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.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
Encuadre, decálogo e introducción al curso.	Se presenta el programa y encuadre de la UA, así como el Decálogo de la buenas prácticas del profesor y alumnos.
Conceptos básicos y panorama general de la actividad física.	Diferenciación de conceptos y reconocer el panorama general del movimiento y su rol en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
Antecedentes históricos y tendencias actuales de la actividad física.	Contexto histórico del movimiento humano desde la prehistoria y su evolución; actualidades en la práctica individualizada y grupal de la actividad física
Modelos de abordaje, recomendaciones internacionales de la actividad física.	Prácticas holísticas, entrenamiento tradicional, tendencias contemporáneas; directrices vigentes, criterios de actividad física según grupos de edad y plan de acción mundial sobre actividad física.
Componentes de aptitud física y planificación de una sesión de ejercicio, principio FITT.	Componentes de la aptitud física para la salud; estructura básica de una sesión de entrenamiento; FITT, frecuencia, intensidad, tipo y tiempo.

Cambio de comportamiento y consejería (modelo 5A's)	Fundamentos de las 5 A´s, estrategias de consejería para incentivar cambio de conducta y motivar estilos de vida saludables; identificación de barreras y facilitadores.
De la teoría a la práctica	Vivencia práctica de actividades físicas deportivas, recreativas, alternativas y holísticas.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje vivencial (aprender haciendo)
Aprendizaje basado en evidencias (búsqueda de información y desarrollo de trabajos)
Aprendizaje basado en resolución de problemas
Aprendizaje basado en adquisición de actitudes y proyecto de vida.
Aprendizaje con trabajo colaborativo, autoaprendizaje, aula invertida.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Reportes de prácticas y participación activa.	Asistir puntualmente, permanecer durante toda la práctica, participar de forma activa y respetuosa, cumplir con el material y la ropa deportiva solicitada, cuidar la salud propia y de los demás, seguir las indicaciones del profesor en la entrega de los reportes de práctica en tiempo y forma. Estos aspectos reflejan responsabilidad, compromiso y participación activa dentro de las actividades prácticas.	Práctica en campo, escenarios diversos Instalaciones de la Universidad de Guadalajara.	50%
Fichas de lectura, mapas conceptuales y mentales	Cumplir con los criterios solicitados y referencias bibliográficas actualizadas y de calidad.	Plataforma educativa e internet.	15%
Trabajo colaborativo	Cumplir con los criterios solicitados y referencias bibliográficas actualizadas y de calidad.	Plataforma educativa, internet, material y	15%

		escenarios diversos.	
Proyecto final (ensayo, presentación y/o infografía)	Cumplir con los criterios solicitados y referencias bibliográficas de calidad.	Plataforma educativa e internet.	20%

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

ACSM´s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12th Edition) Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins

ACSM´s Complete Guide to Fitness and Health (2nd Edition) Barbara A. Bushman

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. Un Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano.

Naciones Unidas. (2015). Asamblea General Agenda 2030. Resolución Aprobada Por La Asamblea General El 25 de septiembre de 2015, 16301(1), 1–40.

ISPHA (2016) Declaración de Bangkok sobre la actividad física para la salud mundial y el desarrollo sostenible.

International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). Las Ocho Inversiones de la ISPAH para Mejorar la Actividad Física. Noviembre de 2020.

Jáuregui E,. Cuellar A., Ascanio C, Guía de promoción y consejería de la actividad física. Capítulo2.pag:19 -23.Enresearchgate: https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=guia%20de%20promoci%C3%B3n%20y%20consejeria%20%20en%20la%20%20acrtividad

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

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.

Jauregui de la Mota Alejandra. (2025). El desafío de moverse: la inactividad física y sus consecuencias en México. Gobierno de México. Instituto Nacional de Salud Pública.

Medina, C., C, D., Jáuregui, A., C, D., Hernández, C., C, D., González, C., & C, D. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en la población mexicana. Salud Pública de México, 65(1), 259–267.

Marcus, B. H., & Simkin, L. R. (1994). The transtheoretical model: aplicaciones to exercise behavior. Medicine and science in sports and exercise, 26(11), 1400–1404.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886

Elaborado por	Evaluado y actualizado por
Dra. en C. Edtna Jáuregui Ulloa LCFYD. Alexandra Cuellar Ibáñez.	Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable Aldo René Palafox Rentería Graciela Valenzuela Pulido Alondra Guadalupe Ortiz Ángel

Fecha de elaboración	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
10 de julio de 2014	13 de agosto de 2026