



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:

EDUCACION FISICA I

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I9189	10	30	40	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Técnico superior	(TSES) TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN EMERGENCIAS, SEGURIDAD LABORAL Y RESCATES / 2o.	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Licenciado en Cultura Física y Deportes, Especialistas en Rescate.

Elaborado por:

M.S.P. Pedro Antonio Kleeman (transcrito del documento del CUSUR).

Evaluated and updated by:

Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable.
M.C. Graciela Valenzuela Pulido.

Fecha de elaboración:

29/07/2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

19/02/2021

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN EMERGENCIAS, SEGURIDAD LABORAL Y RESCATES

Profesionales

Integra los conocimientos sobre la estructura y la función del ser humano y su entorno en situaciones de salud-enfermedad, en sus aspectos biológicos, psicológicos, históricos, sociales y culturales;
Socioculturales
Promueve estilos de vida saludables con una actitud humanística, crítica y reflexiva en la práctica profesional.
Técnico-Instrumentales
Comprende conocimientos basados en evidencias y literatura científica actual; analiza, resume y elabora documentos científicos.

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje educación física I, pertenece al área de formación particular obligatoria, de la carrera de Técnico Superior Universitario en Emergencias Seguridad Laboral y Rescates, con una totalidad de 40 Hrs. de las cuales 10hrs. son teoría y 30 prácticas, con un valor de 3 créditos y se imparte en el segundo ciclo. Esta unidad pretende dar a conocer los principios básicos de la educación física y sus orígenes, así como la forma de evaluación y práctica de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, pretendiendo obtener el control necesario para su aplicación ante cualquier situación.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Reconoce los fundamentos y principios de la educación física, así como el poder evaluar las capacidades psicomotrices aplicando los ejercicios de preparación y de fortalecimiento físico en lo general y específico, generando en el educando capacidades de aptitud y actitud para desenvolverse en situaciones de esfuerzo extremo y control ante situaciones de riesgo.

5. SABERES

Prácticos	Realiza evaluaciones de condición física Desarrolla su aptitud física. Practica el calentamiento adecuado que le prevenga de desgarros musculares u otro tipo de lesiones Lleva a cabo ejercicios de flexibilidad y elasticidad dentro de su preparación física Realiza métodos de relajación mental que le permitan concentrarse en situaciones de emergencia Desarrolla destrezas en movimientos y giros que activen su capacidad de respuesta Evalúa metodológicamente, la condición y habilidad físicas de una persona.
Teóricos	Conoce la historia de la educación física Aprende las técnicas de calentamiento y aplicación de ejercicios que mejoran la respiración y el desarrollo músculo esquelético del cuerpo humano. Conoce métodos de relajación para una preparación mental que le permita actuar en situaciones de emergencia Reconoce las lesiones originadas por una mala técnica en la preparación física y su forma
Formativos	Tiene un alto sentido de pertenencia institucional Trabaja en equipo Actúa con ética profesional. Desarrolla una personalidad que le permite tomar decisiones en situaciones extremas.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Conceptos sobre (educación física, deporte, actividad física, ejercicio, preparación física, condición física).

2.	Partes de una sesión de clases.
3.	Conceptualización de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
4.	Vías metabólicas en el ejercicio.
5.	Evaluación de la condición física.
6.	Beneficios de la práctica del ejercicio.
7.	Recomendaciones actuales sobre la práctica de la actividad física.
8.	Higiene, valores y hábitos de vida saludable.
9.	Principales lesiones deportivas.
10.	Métodos de relajación.
11.	Métodos de control en situaciones de crisis.
12.	Prácticas para el desarrollo de la condición física.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Se aplicarán las estrategias de enseñanza por CPI, basado en problemas orientados en casos y evidencias de aprendizaje situado y vivenciado.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Reportes de clase del seguimiento de las prácticas sincrónicas y/o asincrónicas.	Asistencia y participación en las clases teóricas y prácticas, ya sea virtual o presencial. Realización de reportes de clase de las actividades prácticas, con el formato proporcionado.	En el aula, instalaciones del Centro Universitario y plataformas virtuales.
Trabajo colaborativo: exposiciones, videos y proyectos.	Se consideran las actividades de aprendizaje interactivo, que inviten a los estudiantes a construir juntos, para lo cual demanda conjugar esfuerzos, talentos y competencias mediante una serie de transacciones que les permitan lograr las metas establecidas de manera consensuada, teniendo una contribución individual de los miembros del grupo.	En el aula, instalaciones del Centro Universitario y plataformas y/o herramientas digitales.
Fichas de lectura, Mapas conceptuales, mapas mentales, cuadros sinópticos, etc.	Las actividades se entregarán en hojas recicladas y/o en alguna plataforma digital según lo indique el profesor. Las actividades deberán contar con hoja de presentación, introducción, desarrollo, conclusión y bibliografía estilo apa 7.	Plataformas y Herramientas digitales, Biblioteca y uso de la bibliografía.
Proyecto final	Realizar una infografía en relación al tema indicado por el profesor.	Plataformas y Herramientas digitales.
Evaluación teórica.	Se realizarán dos evaluaciones	Plataformas y/o aulas del

	teóricas de los contenidos teórico-práctico.	Centro Universitario.
--	---	-----------------------

9. CALIFICACIÓN

Sesiones prácticas sincrónicas / asincrónicas / presenciales	40%
Reporte de prácticas	10%
Trabajo	colaborativo 15%
Fichas de lectura, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, mapas mentales, informes	15%
Proyecto final	10%
Evaluación teórica.....	10%

Para que el alumno tenga derecho a asistencia en las sesiones virtuales asincrónicas deberá presentar evidencia de la clase, definida a criterio del profesor (fotografías, videos, reportes, cuestionarios, entre otros, dependiendo de las características de la sesión).

Si las condiciones sanitarias lo permiten, se podría implementar un modelo educativo híbrido que requeriría sesiones presenciales a las instalaciones educativas o instalaciones externas a las cuales el alumno debería asistir o bien acordar con el profesor del curso una actividad a cambio.

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

Agudelo, C. (2012). Planificación del entrenamiento deportivo por modelamiento: principios, estructuras y metodología general. Armenia, Colombia: Kinesis, 2012 (Clasif. LC GV 711.5 A38 2012)

Bolaños D. F. (2010). Desarrollo motor: movimiento e interacción. Armenia Colombia: Kinesi. (Clasif. LC GV 443 B65 2010)

Bompa T. (2003). Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona, España: Hispano Europea. (Clasif. LC GV 771.5 B65182007).

Guzmán D. Luis A. (2012). Entrenamiento deportivo: La carga. Armenia, Colombia: Kinesis. (Clasif. LC GV 341 G79 2011).

Kramer, W. J. (2012). Exercise physiology: integrating theory and application. Philadelphia, PA.: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. (Clasif. LC QP 301 K73 2012)

López-Taylor J, Jáuregui-Ulloa E, González-Villalobos M. (2014) Physical Education in México. Experiences and Trends related to physical activity and health. In: Physical Education and Health. Global Perspectives and Best Practices. Chin, MK, Edigton, C Eds. Sagamorepublishing LLC.

Martin, D. (2014). Manual de metodología del entrenamiento deportivo., Barcelona: Paidotribo. (Clasif. LC GV 341 M3718 2014).

Martin, D. Et al tr. Tsemi. (2004). Revisión técnica: En: Pombo, M. Metodología general del entrenamiento Infantil y juvenil, Barcelona, Ed. Paidotribo. (Clasif. LC GV443 M47 2004)

Ortega, C. (2013). Educación Física para la salud, Barcelona, España: Inde. (Clasif. LC GV341 O78 2013).

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Viñaspre, P. Manual de Educación física y Deportes. Barcelona, España. Ed.Océano.

Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://elibro-net.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/ereader/udg/119188?page=531>.