



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 II

| Clave de la materia: | Horas de teoría: | Horas de práctica: | Total de horas: | Valor en créditos: |
|----------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| I9190 | 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. | CISA I9189 |

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Licenciado en Cultura Física y Deportes con experiencia en acondicionamiento físico y/entrenamiento deportivo.

Elaborado por:

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

Evaluated and updated by:

Graciela Valenzuela Pulido
Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Fecha de elaboración:

25/07/2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

19/02/2020

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. |
| Participa en estrategias para prevenir y atender a la población en caso de emergencias y desastres, privilegiando el trabajo colaborativo con base en el conocimiento de las amenazas por el deterioro ambiental y el desarrollo tecnológico. |
| Técnico-Instrumentales |
| Comprende y aplica tecnologías de la información y computación con sentido crítico y reflexivo, de manera autogestiva en los contextos profesional y social. |

3. PRESENTACIÓN

Esta Unidad de aprendizaje forma parte del bloque básico particular obligatorio, de la carrera de Técnico Superior Universitario en Emergencias, Salud Laboral y Rescates. Se ocupa de preparar al alumno para mantener una condición física adecuada, que le permita desarrollar actividades relacionadas con su área laboral enfrentándose a situaciones extremas de gran intensidad, reforzando su seguridad en sí mismo y en el manejo de grupos con una fortaleza física y destreza con un seguimiento y metodología.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Obtener un nivel óptimo de preparación física para poder desarrollarse en el área laboral y enfrentarse a situaciones extremas de gran intensidad, en las que se requiere de su capacidad máxima de fuerza, resistencia y velocidad, superando el cansancio para poder realizar grandes cargas de trabajo. Así mismo aprender destrezas y habilidades acrobáticas necesarias para la práctica profesional.

5. SABERES

| | |
|-------------------|--|
| Prácticos | <p>Desarrolla su capacidad de fortaleza física. Alcanza la velocidad máxima de desplazamiento con una excelente condición física. Realiza sus propias hojas de desarrollo como método para llevar un control de su situación y buscar como poder desarrollar cada vez más su, resistencia y flexibilidad. Desarrolla su capacidad de desplazamiento en cualquier tipo de terreno. Realiza cualquier tipo de unión o amarre con cuerdas o cables.</p> |
| Teóricos | <p>Conoce los conceptos de la preparación física. Conoce los diferentes tipos de terreno que encuentra en el momento rescatar alguien que tiene una emergencia sea una montaña una pared inclinada donde no puede llegar por otro medio que no sea por una cuerda, sea un río, una depresión, etc. Conoce los diferentes tipos de materiales que existen para poder desplazarse o sujetar algún objeto o persona</p> |
| Formativos | <p>Refuerza la seguridad en sí mismo y en el manejo de grupos con una fortaleza física y la destreza aprendida por esta materia. Aumenta su autodisciplina. Inculca confianza a los demás trabajando con respeto, con seriedad y dando el valor a su vida y la de otros. Actúa con sentido social para brindar la ayuda humanitaria que se requiere.</p> |

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

| | |
|----|--|
| 1. | Conceptos básicos. |
| a. | Preparación física general. |
| b. | Preparación física especial. |
| 2. | Clasificación de las capacidades físicas condicionales. |
| 3. | Métodos del entrenamiento deportivo. |
| 4. | Evaluación y seguimiento de la condición física. |
| 5. | Diferentes tipos de arrastres. |
| 6. | Diferentes tipos de nudos y amarres. |
| 7. | Diferentes Actividades para el desarrollo de la condición física. (con diversos tipos de materiales reciclados). |
| a. | Terrestres, ejercicios funcionales y deportivos. |

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Estrategias de aprendizaje basado en aprender haciendo y vivencial, desarrollar su condición física. Realizar sus propias hojas de desarrollo como método para llevar un control de su situación, desplazarse en cualquier tipo de terreno y realizar cualquier tipo de unión o amarre con cuerdas o cables.

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. | Entrega de reportes de las clase prácticas ya sean en línea o presenciales, con base al formato proporcionado por el profesor. Asistencia a las clases para la entrega de los reportes. | Aula y/o plataformas digitales. Utilizar hojas recicladas si la entrega es en papel |
| Fichas de lectura, Infografías, 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. | En el aula, plataformas y Herramientas digitales, Biblioteca y bibliografía recomendada. Utilizar hojas recicladas si la entrega es en papel. |
| Seguimiento de la condición física | Hoja de registro y seguimiento de la condición física. | En el aula, plataformas y Herramientas digitales. |
| Proyecto final | Elaborar un video sobre una sesión con los siguientes elementos: presentación del tema, objetivo de la sesión, explicación y fundamentación teórica-práctica de los ejercicios, cierre de la sesión. | Plataformas y Herramientas digitales |
| 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 | En el aula, instalaciones del Centro Universitario y plataformas virtuales. |

| | | |
|--|--|--|
| | transacciones que les permitan lograr las metas establecidas concensuadamente, teniendo una contribución individual de los miembros del grupo. | |
|--|--|--|

9. CALIFICACIÓN

| | |
|--|------|
| Sesiones prácticas sincrónicas / asincrónicas / presenciales..... | 35 % |
| Fichas de lectura, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, mapas mentales, informes..... | 15 % |
| Reportes de prácticas | 15 % |
| Seguimiento de la condición física..... | 5 % |
| Proyecto final | 15 % |
| Trabajo colaborativo..... | 15% |

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

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

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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

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. edsEdit: Universidad de Guadalajara. 2019. ISBN: 978-84-17075-05-7

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.