



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Formato F6 para Unidades de Aprendizaje

PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro universitario de la costa

Departamento

Ciencias médicas

Academia:

Cultura física y deportes

Unidad de Aprendizaje

Prácticas supervisadas de acondicionamiento físico personalizado

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8820	40	120	160	12

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
P = Práctica CT = Curso - Taller	Licenciatura	Cultura Física y Deportes	I8767 I8794

Área de formación:

Área de Formación Especializante Selectiva

Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: 15/03/2016	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: Agosto de 2020
Nombres de los profesores participantes: Mtro. Jorge López Haro	Actualización Mtro. Jorge López Haro Nombres de los profesores participantes en la evaluación: Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Lic. Ignacio García Dueñas, Lic. Raquel García Pereda, Lic. Quiané González Díaz, Mtro. Jorge López Haro, Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Mtra. Paola Cortés Almanzar, Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza Lic. Gerardo Daniel Rodríguez Pintor

Aporte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos

Diseña programas de actividad física y deporte orientados a la salud, a partir de la integración de los conocimientos biológicos, psicológicos, sociales y técnicos pertinentes, tanto desde el punto de vista los estilos de vida activos y saludables para la prevención y el bienestar, como de la rehabilitación, en diferentes poblaciones y contextos.

Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo.

2. PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Actualmente conviven multitud de disciplinas en el sector del Fitness, además no existe unanimidad en los centros deportivos para la utilización de los términos de designan las actividades dirigidas. La terminología de las actividades dirigidas que actualmente se están impartiendo en los Centros Deportivos son muy variadas y diversas. En los últimos años se ha diversificado la oferta de actividades en gimnasios instalados en casa, centros comerciales o casas, en los cuales la principal actividad era el trabajo de sala de musculación y se disponía de una sala para realizar actividades dirigidas en aparatos actualmente las actividades más demandadas son las clases colectivas en sus diferentes modalidades. El fitness se podría entender como la práctica regular de actividad física enfocada hacia la salud. Esta actividad se puede realizar por libre (caminar, correr, nadar,...), supervisado (salas de musculación y cardiovascular) o participando en actividades dirigidas por un profesional. Existe gran diversidad de nomenclatura para designar las actividades dirigidas, además, con la inclusión de las franquicias existen múltiples términos para designar el mismo tipo de actividad debido a un interés comercial.

3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Realiza prácticas profesionales en el proceso de acondicionamiento personalizado, de acuerdo con las condiciones de las personas, los grupos y las organizaciones.

Elabora programas de actividades físicas y deportivas orientados a la condición física, para personas y/o grupos con características específicas como jóvenes, adultos, adultos mayores y de acuerdo con el género.

4. ATRIBUTOS Y SABERES

Saberes Prácticos (Saber hacer)	<ul style="list-style-type: none">Realiza una entrevista inicial para conocer el estado de salud y los hábitos y actitudes hacia el acondicionamiento físico, los intereses y las motivacionesIdentifica las necesidades de las personas participantesEvaluá la aptitud físicaElabora un plan personalizado de entrenamientoManeja los principios de la comunicación y el marketing del entrenamiento personalizado.
Saberes Teóricos (Saber pensar)	<ul style="list-style-type: none">Conoce y sabe explicar a sus clientes, los principios de la prescripción de los ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria ejercicio aeróbico y anaeróbico, ejercicios de fuerza, la carga y la programación del entrenamiento
Saberes Formativos (Saber ser)	<ul style="list-style-type: none">Intervenir en las Prácticas Profesionales con sentido de equidad, imparcialidad, juego limpio, colaboración, etc.

5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

Tema 1. Ejes y planos corporales

Tema 2. Acciones desaconsejadas

Tema 3. Realización correcta y segura del ejercicio

Tema 4. Criterios Metodológicos para una correcta planificación en salas de Acondicionamiento Muscular

6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	El profesor presenta el panorama de los conocimientos de los contenidos a desarrollar en la unidad de aprendizaje. El trabajo en el aula deberá de ofrecer a los alumnos la posibilidad de un equilibrio de opiniones respecto de los diversos temas a tratar y es imperante evitar influir por una perspectiva en particular. La intención es permitir al alumno la reflexión personal para la toma de decisiones.
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	No aplica



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

6.4 Clases prácticas	En los centros de acondicionamiento físico
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	No aplica
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	No aplica
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	Serán de utilidad el trabajo cooperativo como son el análisis de casos, la discusión grupal, el juego de roles, lecturas, videos y películas específicas. La elaboración de trabajos académicos a modo de prácticas y elaboración de material audiovisual, revisión de artículos seleccionados y guía de lectura crítica.
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	No aplica

7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO	9 CAMPO DE APLICACIÓN
Asistencia a cursos, conferencias, seminarios y talleres establecidos en el programa. Proyecto Inicial de intervención Diario personal Memoria final	<p>•Asistencia a cursos, conferencias, seminarios y talleres establecidos en el programa. Estos serán impartidos por el profesor tutor, o cualquier otra persona designada por el profesor que sea especialista en algún aspecto que se encuentre en los contenidos de la UDA y resulte relevante para la formación de los alumnos.</p> <p>•Proyecto Inicial de intervención. Este documento lo elaborará el alumno al inicio del ciclo escolar (dos primeras semanas) para fijar, el desarrollo de las prácticas formativas. Este documento deberá elaborarse de forma coordinada y consensuada entre el profesor tutor y el alumno, para conocimiento del tutor receptor. En este cuaderno podrá encontrar algunas indicaciones del profesor tutor y del tutor receptor para la realización de dicho proyecto.</p> <p>•Diario personal. Según las indicaciones que el profesor tutor y el tutor receptor determinen, se elaborará un diario en el que se recoja una reflexión y valoración de las actividades desarrolladas en cada uno de los días.</p> <p>•Memoria final. Una vez concluido el periodo de prácticas, el alumno realizará una memoria final que deberá contener: portada, índice, Introducción, justificación, marco teórico, proyecto de intervención, formatos de sesión, conclusiones y bibliografía. Cabe mencionar que cada profesor titular de las UDA podrá agregar los formatos, insumos, apartados y evidencias que considere</p>	En los centros donde se requiera la práctica



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

convenientes para llevar a cabo el curso y su evaluación.

10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Los puntos a evaluar en esta guía didáctica serán: Asistencia a cursos, conferencias, seminarios y talleres establecidos en el programa, Proyecto Inicial de intervención, Diario personal, Memoria final

11. ACREDITACIÓN

Asistir al 80 % de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo ordinario y 65% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo extraordinario.

12. CALIFICACIÓN

Responsable	Medio de evaluación	Porcentaje
Profesor tutor	Asistencia a tutorías, seminarios, conferencias, cursos y talleres	30%
	Fichas de asistencia a cursos, conferencias, seminarios y talleres	
	Evaluación cualitativa	10%
	Diario personal (bitácora)	10%
	Memoria final	20%
Tutor receptor	Periodo de Prácticas. Emitirá al final del periodo de prácticas un informe con una ponderación entre 1 y 30 puntos de acuerdo al desempeño del practicante en la UR.	30%
		100%

13. BIBLIOGRAFÍA

Nicholas Ratamess 2015, Manual de ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico, Editorial Paidotribo

14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Para lograr generar las competencias prácticas de ésta unidad de aprendizaje se hará uso de las siguientes áreas: edificio N aulas 102, centros de acondicionamiento con convenio

15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Proyector para la presentación de casos
- Pintarrón
- Artículos
- Programas de cómputo como Word, Power Point



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

-Bases de datos de la Universidad de Guadalajara wdg.biblio.udg.mx

16. PERFÍL DEL DOCENTE

El docente encargado de impartir esta asignatura debe ser un profesionista del área de la cultura física y el deporte. El docente será sensible a las necesidades de cada uno de sus alumnos en diversas situaciones y respetuoso de las diferencias individuales; para ello se requieren ciertas características, entre las cuales destacan:

Conocimiento y aceptación del enfoque pedagógico.

Conocimiento de las estrategias de aprendizaje.

Conocimiento de la población estudiantil: cuáles son sus ideas previas, sus capacidades, sus limitaciones, sus estilos de aprendizaje, sus motivos, sus hábitos de trabajo, sus actitudes y valores frente al estudio.

Actualización permanente con educación continua.

Habilidades de comunicador y promotor del cambio.

Habilidad para crear situaciones de confrontación que estimulen el pensamiento crítico, la reflexión y la toma de decisiones.

Habilidad para manejo de grupo.

Habilidad en la planeación didáctica

Habilidad para crear espacios de reflexión que estimulen la creatividad.

Habilidad para propiciar la participación activa de los alumnos.

Habilidad de comunicación y relación interpersonal.

Disposición y amor por la enseñanza.

Entusiasta y tolerante.

Responsabilidad y seguro de sí mismo.

