



## 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 en actividades físicas para el bienestar

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8819	40	120	160	12

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	CISA I8766 O CISA I8787

#### Área de formación:

Especializante selectiva

#### Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: julio de 2017	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: AGOSTO DE 2020
Nombres de los profesores participantes: Raquel García Pereda	Nombres de los profesores participantes:

### 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.

Aplica, en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad

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.

## 2. PRESENTACIÓN.

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años, sobre todo debido a la industrialización y el uso de la tecnología. Sin embargo, estos cambios en la forma de vida han provocado un importante



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

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

incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Es un hecho que la salud y la educación son el estado de bienestar y la posesión más preciados, y por ende, pilares fundamentales en muchos países de América Latina. Por ejemplo en México, la salud constituye un sólido soporte para tener un buen desempeño físico, mental y social. La educación es la puerta del conocimiento, y la libertad es la herramienta más poderosa para entender y transformar el mundo. Hoy en día se viven situaciones de constante cambio que, en ocasiones, ponen en riesgo la salud y el bienestar de la sociedad en general, lo que demanda a diferentes sectores, como el educativo y el de salud, nuevos mecanismos de respuestas y la realización de acciones y estrategias para contribuir al desarrollo armónico e integral de las personas.

## 3. UNIDAD DE COMPETENCIA

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

Elabora programas de actividades físicas y deportivas orientados al bienestar, para personas y/o grupos con características y necesidades específicas como sedentarismo, sobrepeso, adultos mayores, y de acuerdo con el género y la edad y los gustos y preferencias de práctica.

## 4. ATRIBUTOS Y SABERES

<b>Saberes Prácticos (Saber hacer)</b>	Realiza una entrevista inicial para conocer el estado de salud y los hábitos, los intereses y las motivaciones para la actividad física Identifica las necesidades y preferencias de práctica de las personas participantes Evalúa la aptitud física Elabora un plan personalizado de entrenamiento y/o grupal Interviene en la creación de climas micro- sociales propicios para la práctica de las diversas actividades físicas.
<b>Saberes Teóricos (Saber pensar)</b>	Conoce los diferentes modelos de intervención en Actividad Física aplicada a la Salud. Tiene conocimiento de las recomendaciones de actividad física para los diferentes grupos de personas, así como de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con sobre peso y obesidad, personas mayores, hipo activos o sedentarios. Conoce programas y experiencias basados en evidencia. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambios de comportamientos. Cuenta con conocimientos de los lineamientos, recomendaciones, guías y normatividad en materia de actividad física. Utiliza distintas estrategias de intervención para la diferentes grupos y/o personas
<b>Saberes Formativos (Saber ser)</b>	Trabaja colaborativamente para la resolución de problemas. Tiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de la actividad física para la salud. Se desempeña con ética y de profesionalismo en su ejercicio profesional. Es sensible hacia las necesidades de las personas que acuden a sus servicios adaptando los programas para tener mejores resultados, siempre cuidando la integridad de los usuarios.

## 5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

### 1.- Contextualización de la Actividad Física, el deporte y bienestar.

Evolución del concepto de salud y su relación con las Actividades Físicas.

Relación entre actividad física, ejercicio, salud y bienestar

Historia de la actividad física y la salud.

Contextos de promoción de la actividad física saludable. - Recomendaciones en cuanto a prescripción de actividad física saludable en adultos sanos y personas mayores (ACSM).

### 2.- Prescripción de programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud:

Metodología de Programación en AFS.

La Sistematización del proceso de entrenamiento. –

La Planificación y Programación de la actividad física en el campo de la Salud.

Principios básicos en el diseño de programas de actividad física.

Diseño de Programas de Actividad Física y Salud.





# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

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

Propuesta de Sistematización de la Actividad Física en el campo de la Salud.

Revisión de la práctica de Actividad Física.

Identificación de ejercicios incorrectos o de riesgo y sus alternativas.

Correcciones posturales y específicas (prácticas).

El entrenamiento de la aptitud física relacionada con la salud: aptitud cardiorrespiratoria y aptitud músculo-esquelética (fuerza, resistencia muscular y flexibilidad).

Seguridad en los programas de Actividad Física y Salud.

Identificación de condiciones especiales afectadas por el ejercicio y grupos de riesgo.

## 3.-Diseño, desarrollo e implementación de programas de actividades físicas y deportivas

Metodología: Programar, planificar, desarrollar e implementar la actividad física y deportiva

Tipos de programación de la actividad física y deportiva generadores de efectos saludables y bienestar integral:

Programas de prescripción del ejercicio para la salud: enfermedades cardíacas, metabólicas, pulmonares, cáncer, y obesidad.

Programas preventivos de salud: programa Sanitario de promoción de las actividades físicas y deportivas.

Programa de Actividad física y deporte para personas con discapacidad

Programa Actividad física y deporte en el ámbito laboral

Programa Actividad física y deporte para las personas mayores

Programa Actividad física y deporte para la inclusión social

Programa Actividad física y deporte en la universidad

Programa Actividad física y deporte para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres

Programa de actividades físicas para el desarrollo integral del ser humano: esfera física, psíquica, social, afectiva, cultural y ecológica. (campamento)

4.- Prácticas: implementación e intervención en los programas de actividades físicas y deportivas asignados.

## 6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
6.1 Clases teóricas	Se desarrollarán a través de exposiciones verbales del profesor con apoyo de TIC'S, acompañadas de sesiones de preguntas y respuestas.
6.2 Seminarios	No aplica
6.3 Talleres	No aplica
6.4 Clases prácticas	De intervención dentro del CUCosta
6.5 Tutorías	Para el seguimiento del programa de intervención de los alumnos
6.6 Prácticas externas al Centro Universitario	El alumno llevará a cabo sus prácticas formativas supervisadas de acuerdo a las instituciones donde se tenga convenio para llevar a cabo las mismas y la profesora del curso le asigne mediante oficio signado por el Presidente del Comité de Prácticas de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes.
6.7 Actividades no presenciales: Conferencias	De acuerdo al programa de actividades del CUCosta
6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo	Revisiones bibliográficas, sistematización de la información, elaboración de documentos y presentación de los resultados.
6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno	El designado por su grupo de trabajo.

7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO	9 CAMPO DE APLICACIÓN
-----------------------------	--------------------------	-----------------------



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

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

1.- mapas conceptuales, fichas de lectura, tareas, etc.	Debe contener el pensamiento y los resultados de investigaciones acerca de los puntos más relevantes y actuales del tema, con sus respectivas referencias bibliográficas	En distintas áreas de desarrollo profesional de cultura física.
2.- Evaluación cualitativa	Mapa conceptual del tema: Mapa conceptual realizado a partir de las palabras clave identificadas en las fichas de lectura y exposiciones del tema.  Se evaluará la participación activa a lo largo del curso	Prescripción del Ejercicio Entrenamiento personalizado
3. Practicas	Se llevarán a cabo en el programa o actividad asignada y se evaluara según las necesidades de la intervención.	
4.- proyecto: Diseño de un programa de actividad física y deporte específico	En archivo Word el <b>proyecto</b> en extenso marco teórico, justificación, objetivos generales y específicos, diseño de las pruebas, validación de las pruebas de acuerdo a 3 referencias científicas, implementación de la batería de pruebas a una o varias personas, programa de la intervención, resultados. (Contrastar la literatura revisada con los resultados obtenidos), conclusiones (aporte de conocimientos, limitaciones de la práctica y una propuesta de solución de intervención. Bibliografías. En presentación ppt el proyecto: Presentación del diseño del programa Con la descripción de su participación en la intervención y los resultados obtenidos (video o videos de evidencia de trabajo) según sea el caso.	
5.- Exposición programada	Exposición programada: presentación en ppt del tema que le toco exponer Se evaluará la presentación, el dominio del tema, el contenido y al expositor de manera individual.	

## 10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Diseño y aplicación de un programa de prescripción del ejercicio en una persona o grupo específico

## 11. ACREDITACIÓN

Criterios académico administrativos establecidos por la institución para determinar si los estudiantes aprueban o no la Unidad de Aprendizaje. Por ejemplo: 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

1.- Mapas conceptuales, fichas de lectura, tareas.	15%
2.- Revisión bibliográfica	10%
3.- Practicas (puntaje asignado por el tutor receptor)	30%
3.- Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte específico	25%
4.- participación en las sesiones (seminarios de participación)	20%





## UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

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

### 13. BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Jared W. Coburn, Moh H. Malek (2016) Manual NSCA fundamentos de entrenamiento personal. Edit. Paidotribo

John Duperly, Felipe Lobelo (2015) Prescripción del Ejercicio, una Guía Para Recomendar Actividad Física a Cada Paciente. Ediciones De La U

Vivian H. Heyward, PhD (2013) edición 5. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Edit. Panamericana

Felipe Lobelo y John Duperly (2015) Prescripción del ejercicio: Una guía para recomendar actividad física a cada paciente. Edit. Lid Editorial.

Colegio Americano de Medicina del Deporte. Rdit. Paidotribo ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Edit. Medicina: Amazon.es American

Daniel Albino Airasca, Horacio A. Giardini (2011) Actividad física, salud y bienestar. Edit. Nobuko

Consejo superior de deportes, ministerio de España. (2010) EL PLAN A+D

Roger W. Tomhas R. Baechle (2012) Manual NSCA fundamentos del entrenamiento personal

Sara Márquez R, Nuria Garatachea V.(2012) Actividad Física y Salud. Edit. Díaz de Santos, Madrid.

Vivian H. Heyward, PhD (2012) Evaluacion de la aptitud física y la prescripción del ejercicio.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2002) Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo, Barcelona.

DEVÍS, J. (2000) Actividad Física, Deporte y Salud. Barcelona, INDE.

LÓPEZ, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas. Barcelona: Inde.

Consejo Superior de Deportes Español. (2010) Plan integral para la actividad física y el deporte. Edit. Consejo superior de deportes.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

BORAITA, A. (2004) La práctica deportiva mejora el perfil lipídico plasmático, pero ¿a cualquier intensidad? Rev Esp Cardiol 57: 495-498.

American College of Sports Medicine Medicine and Science in Sports and Exercise. American Medical Association  
American Medical Society for Sports Medicine American Orthopaedic Society for Sports Medicine Canadian Academy of Sport Medicine Countway Web Catalog (part of the Harvard Medical Web) Federation Internationale de Medecine Sportive (FIMS) Institute for Preventative Sports Medicine (IPSM) Institute of Sports Medicine and Human Performance.

### 14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Aula del edif. N 101

### 15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Proyector
- Pintarrón
- Lap top

### 16. PERFIL DEL DOCENTE

El docente encargado de impartir esta asignatura debe ser Lic. Cultura Física y Deportes que domine el área especializante en actividad física y salud.

Actualizado en los temas relacionados con la prescripción del ejercicio, la evaluación de la actividad física y el entrenamiento deportivo.

--	--	--



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

**Dr. Jesús Aarón Curiel**  
**Beltrán**  
**JEFE DEL**  
**DEPARTAMENTO**

**Dr. Remberto Castro**  
**Castañeda**  
**DIRECTOR DE LA DIVISIÓN**

**Dr. Lino Francisco Jacobo**  
**Gómez Chávez**  
**PRESIDENTE DE LA**  
**ACADEMIA DE CULTURA**  
**FÍSICA Y DEPORTES**

DEPARTAMENTO DE  
CIENCIAS MÉDICAS

DIVISIÓN DE CIENCIAS  
BIOLÓGICAS DE LA SALUD