



## Centro Universitario del Norte

### Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

#### 1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

DEL NORTE

Departamento:

BIENESTAR Y DESARROLLO SUSTENTABLE

Academia:

SALUD INTEGRAL

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PRÁCTICAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
MH	17	17	34	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = curso	Técnico Medio		
CL = curso laboratorio	Técnico Superior		
L = laboratorio	Universitario		
P = práctica	<u>Licenciatura</u>		
T = taller	Especialidad		
CT = <u>curso - taller</u>	Maestría		
N = clínica	Doctorado		
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Básico Particular Obligatoria.

Perfil docente:

Profesores con formación (pregrado y/o posgrado) en el área de la actividad física, deporte y salud con visión a la promoción y fundamentos del manejo práctico del ejercicio y diferentes actividades físicas alternativas en vínculo con la nutrición.

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

Dra en C .Edtna Jáuregui Ulloa	Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable
	Dra en C .Edtna Jáuregui Ulloa

Fecha de elaboración: Fecha de última actualización aprobada por la Academia

10 julio de 2014	14 de julio de 2014
------------------	---------------------

## 2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios, con una actitud de liderazgo democrático.

## 3. PRESENTACIÓN

Esta unidad académica aborda de forma teórica y práctica la importancia de reconocer la práctica de una actividad física, deportiva y sobre todo el realizarla como parte de su estilo de vida para ser congruentes como agentes promotores de la salud y nutrición.

## 4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Implementa actividades físicas con orientación hacia la salud para mejorar las capacidades físicas y favorecer la interacción social.

## 5. SABERES

<b>Prácticos</b>	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.
<b>Teóricos</b>	Reconoce las diferencias entre actividad física, deporte, ejercicio físico y su relación con estilos de vida saludable. 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 aportan la práctica regular y sistemática de actividades físicas. Reconoce los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de la salud.

<b>Formativos</b>	Muestra actitudes favorables para mantenerse activo, 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. Reconoce el papel ético que se guarda en toda práctica de la actividad física.
-------------------	---

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

1. Conceptos básicos ( Actividad física, ejercicio, deporte, educación física, estilo de vida)
2. Panorama General de la Actividad Física ( en la salud, la enfermedad, la recreación, social)
3. Antecedentes Históricos de la Actividad Física y su vínculo con la nutrición (prehistóricos, históricos, actuales).
4. Tendencias Actuales de la Actividad Física entre la individualización, grupal y comunitaria.
5. La aparición de los profesionales de la salud en la industria de la prevención y tratamiento de la enfermedad.
6. Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física (actividades físicas holísticas, entrenamiento deportivo, gimnasio y modelos actuales de ejercitarse). 7. ¿Por qué hacer Ejercicio? Importancia de la Actividad Física para la Salud, Beneficio de la Actividad Física, beneficios sociales, psicológicos, vinculo indivisible con la nutrición.
8. Recomendaciones Actuales de la Actividad Física
9. Planeando un programa de ejercicio para la salud, Elementos estructura básica y objetivo reconociendo los elementos fundamentales de la aptitud física para la salud como son la composición corporal, flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular. 10. Modificación del comportamiento a través del modelo de las cinco A's 11. El FITT frecuencia, intensidad, tipo y tiempo del ejercicio. Reconocer la importancia de evaluar la intensidad del ejercicio y clasificarla en leve, moderada e intensa.
12. De la teoría a la práctica: sesionar para tu salud como práctica diaria (deportes, sesiones de baile, actividades físicas, actividades físicas alternativas y holísticas).

## 7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Se aplicarán las estrategias de aprendizaje basado en aprender haciendo y vivencial, aprendizaje basado en problemas de salud-enfermedad y el papel del ejercicio, la actividad física y el deporte; aprendizaje orientado al proyecto de vida, aprendizaje basado en evidencias (revisiones de recomendaciones sustentadas, elaboración de bitácoras).

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Realización, reporte de prácticas, en forma de bitácora de la experiencia de las prácticas deportivas, reseña de las recomendaciones de actividad física para la salud y evaluación final resumiendo las evidencias de la actividad física para la salud y nutrición.	Asistencia y participación en las prácticas físicas deportivas Realización de bitácoras	En su salón de clase Campo universitario Centros comunitarios deportivos. Visita a parques recreativos como reforzadores e integradores a la comunidad
---	--	--

## 9. CALIFICACIÓN

Asistencia a las prácticas.....60%	Entrega de bitácoras.....20%
revisión.....10%	
Evaluación final.....10%	

## 10. ACREDITACIÓN

Asistencia al 80% de las prácticas
------------------------------------

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL. (2007). <i>Physical activity and health</i> . Champaign, Ill. USA: Human Kinetics.
ACSM. (2010) <i>Guidelines for exercise testing and prescription</i> . 8 Edi. "Lippincott Williams & Wilkins.
ACSM (2008). <b>Complete guide to fitness and health. Physical activity and nutrition Guidelines for every age</b> (2008)for Every Age.. Barbara"Bushman"(Editor).

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

López Mojáras L. M. (2000). <i>Actividad Física y Salud para Ejecutivos y Profesionales</i> , España: Ed. Dossat.
Serra Grima J. R (1998). <i>Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud</i> . España: Paidotribo.
Devís, J. (2007) <i>Actividad física, deporte y salud</i> . Barcelona: INDE.
Bauer, B. (2010). <i>Mayo Clinic. Book of alternative Medicine</i> . New York, USA: Mayo Clinic

### Referencias electrónicas:

#### Páginas web a consultar:

CDC. (Centro de control de enfermedades). <i>Physical Activity and Health: Report of the Surgeon General</i> , EUA., en: <a href="http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm">http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm</a>
CDC. <i>Physical Activity Guidelines for Americans 2008</i> . Center for Disease Control and Prevention. En: <a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>