|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **escudo_uach_**  **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**  **ACTIVIDAD FISICA EN EL MEDIO ACUATICO**  **M.A. Alejandro Saenz Fernandez** | **DES:** | Salud |
| **Programa Educativo:** | Licenciatura en Motricidad Humana |
| **Área de formación:** | Especifica |
| **Clave de la materia:** | MH703 |
| **Semestre:** | Séptimo |
| **Área en el plan de estudios** | Salud |
| **Créditos** | 7 |
| **Total de horas por Semana** | 6 |
| *Teoría:* | 18 |
| *Práctica:* | 40 |
| *Taller:* | 6 |
| *Laboratorio:* | 32 |
| *Prácticas Complementarias:* | 0 |
| *Trabajo Independiente:* | 50 |
| **Total de horas semestre:** | 96 |
| **Fecha de actualización:** | AGOSTO 2018 |
| **Materia(s) Prerrequisito** |  |
| **Propósito del curso:** Analizar, diseñar, aplicar, evaluar y re-dirigir programas de actividad física en el medio acuático para poblaciones en riesgo, promoviendo además un estilo de vida saludable y la mejora de la calidad de vida**.** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS**  **(Tipo y Nombre)** | **OBJETOS DE APENDIZAJE**  **( Temas y Subtemas)** | **DOMINIOS**  **(Resultados de Aprendizaje)** |
| **Básicas:**  **2. Solución de problemas:**  Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.  **3.- Comunicación**  Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.  **5.- Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.  **Profesionales:**  **1. Cultura en salud**  Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana. | **1. Familiarización y actividades en el medio acuático.**  -Beneficios de la Actividad Física en el Medio Acuático  -Cualidades básicas en el medio acuático  -Implementos básicos en el medio acuático .  Estilos de la natación (Crol, Dorso, Pecho y Mariposa) | 2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.   * 1. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.   2. Distingue los diferentes tipos de sistemas.   3. Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.   4. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.   5. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos.   6. Demuestra comportamientos de búsqueda.   7. Desarrolla el interés y espíritu científico.   3.1 Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.  3.2 Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.  3.3 Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz, entre otros).  3.5 Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.  3.7 Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal.  3.9 Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación.  5.1 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.  5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común.  5.6 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.  5.7 Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.  5.9 Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.   * 1. Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud.   1.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.  1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.  1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. |
| **2.- Solución de problemas:**  Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.  **3.- Comunicación**  Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.  **5.- Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.  **Profesionales:**  **1. Cultura en salud**  Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.  **3. Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.  **Especificas:**  **1. Actividad física para la salud**  En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.  2. **Enfoque Biomédico**  Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo. | **2. .-Impacto del medio acuático en grupos en riesgo**  Manejo de las diferentes poblaciones en el medio acuático.  -Evaluación previa a la realización del programa (Tipos de TEST)  -Natación adaptada.  12 ava Muestra de materiales  -Elaboración de programas con distintos fines en los que interviene el medio acuático | * 1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.   2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.   3. Distingue los diferentes tipos de sistemas.   4. Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.   5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.   6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos.   7. Demuestra comportamientos de búsqueda.   8. Desarrolla el interés y espíritu científico.   3.1 Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.  3.2 Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.  3.3 Demuestra dominio básico en el manejo de recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y búsqueda de información (internet, correo electrónico, audio, conferencias de voz, entre otros).  3.5 Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.  3.7 Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal.  3.9 Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación.  5.1 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.  5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común.  5.6 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.  5.7 Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.  5.9 Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.   * 1. Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud.   1.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.  1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.  1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.  3.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.  3.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.  3.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  3.4 Opera modelos de atención a la salud en diferentes niveles de atención.  1.1 Diseña y adecua, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su calidad de vida.  1.2 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares.  1.3 Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos.  1. Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física  2. Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico.  3. Aplica los principios básicos de la biomecánica para resolver problemas, disminuir riesgos y hacer eficientes los movimientos en la actividad física.  4. Brindar responsablemente cuidados inmediatos que requiera una lesión provocada por la práctica de la actividad física.  5. Aplica parámetros bioquímicos y fisiológicos para determinar cargas de trabajo adecuadas en la práctica del ejercicio en poblaciones de riesgo. |
| **Básicas:**  **2. Solución de problemas**  Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.  **5.- Trabajo en equipo y liderazgo**  Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.  **Profesionales:**  **1. Cultura en salud**  Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.  **3. Prestación de servicios de salud**  Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención. | **3 Prevención en el medio acuático.**  -Medidas de seguridad en el medio acuático.  -Rescate acuático (tomas, nados y salidas) | * 1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.   2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.   3. Distingue los diferentes tipos de sistemas.   4. Aplica la tecnología a soluciones de problemáticas.   5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.   6. Aplica el enfoque sistémico en diversos contextos.   7. Demuestra comportamientos de búsqueda.   8. Desarrolla el interés y espíritu científico.   5.1 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.  5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común.  5.6 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.  5.7 Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso.  5.9 Identifica habilidades de liderazgo y potencialidades de desarrollo grupal.   * 1. Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud.   1.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.  1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.  1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.  3.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.  3.2 Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.  3.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.  3.4 Opera modelos de atención a la salud en diferentes niveles de atención.  1.1 Diseña y adecua, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su calidad de vida.  1.2 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares.  1.3 Evalúa las capacidades motrices del individuo, antes, durante y después del desarrollo de un programa de actividad física para grupos en riesgo; reconociendo y respetando las limitantes dentro del proceso de la patología, la discapacidad y envejecimiento e identificando las líneas de acción en beneficio de estos grupos. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETOS DE APRENDIZAJE**  **(Temas y subtemas)** | **METODOLOGÍA**  **(Estrategias Didácticas))** | **EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO**  **(Por objeto de aprendizaje)** |
| **1. Familiarización y actividades en el medio acuático.**  1.1 Beneficios de la Actividad Física en el Medio Acuático  1.2 Cualidades básicas en el medio acuático  1.3 Implementos básicos en el medio acuático.  1.4 Estilos de la natación (Crol, Dorso, Pecho y Mariposa) | 1.1 Se realiza un grupo de discusión sobre los beneficios de la actividad física en el medio acuático y el impacto de este en las poblaciones en riesgo.  1.2.1 Investigación y Exposición del tema en equipo.  1.2.2.Presentación del tema en forma práctica por parte del profesor, actuando directamente sobre los estudiantes (Laboratorio)  1.3 Técnica 2-4-8.donde el alumno investiga sobre el tema a tratar .dialogan dos personas que no se conocen previamente. Luego se encuentran con otra pareja formando un cuarteto, el que finalmente se reúne con otro cuarteto, formando un grupo de ocho personas. En cada momento, comentan lo que hablaron antes y los acuerdos alcanzados sobre el tema. Luego se reúnen en plenario  1.3.2. Exposición practica del tema por parte de los alumnos y reforzamiento del profesor en el Laboratorio Acuático.  1.4 Proyección de un video sobre los estilos de natación | 1.1.Poster informativo  1.1.2 Reporte de lectura  1.2.1. Presentación en Power Point por parte del equipo expositor así como reporte de lectura de cada uno de los estudiantes.  1.2.2. video por pares.  1.3 Compendio de materiales utilizados en el medio acuático.  1.4 Ensayo por triadas |
| **2. .-Impacto del medio acuático en grupos en riesgo**  2.1. Manejo de las diferentes poblaciones en el medio acuático.  2.2 Evaluación previa a la realización del programa (Tipos de TEST)  2.3 Natación adaptada.  2.4 12 ava Muestra de materiales  2.5 Elaboración de programas con distintos fines en los que interviene el medio acuático | 2.1 Entrevista a usuarios e instructores  2.2Analisis y .presentación de los instrumentos de evaluación .  2.3.Mesa redonda   * 1. Investigación sobre el diseño de los materiales que se puedan crear   2.4.1 Realización del 5 Aquafest y de la 12ava muestra de materiales  2.5Analisis de programas acuáticos  2.6 Asignación del paciente a trabajar en el laboratorio. | 2.1Video sobre la realización de la entrevista  2.2 Reporte escrito de implementación del instrumento de evaluación.  2.3 Portafolio sobre la normativa de la natación adaptada.   * 1. Ficha descriptiva y material creado.   2.4.1. Participación en el 5to Aquafest y de la 12 ava muestra de materiales.   * 1. Programa   2. Bitácora de laboratorio. |
| **3 Prevención en el medio acuático.**  3.1 Medidas de seguridad en el medio acuático.  3.2 Rescate acuático (tomas, nados y salidas) | 3.1 Entrevista publica  3.2 Exposición del tema teórico-practico | 3.1.Registro de puntos principales  3.2Video |

|  |  |
| --- | --- |
| **FUENTES DE INFORMACIÓN**  (Bibliografía, direcciones electrónicas) | **EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**  (Criterios e instrumentos) |
| * *Castillo, D. (2007) Los bebes en el agua una experiencia fascinante. Editorial Paidotribo. Primera edición. España.* * *Acondicionamiento físico en el medio acuático.(2004)Juan Carlos Colado Sánchez. Editorial Paidotribo. Primera edición.* * *de Lanuza, F. Y Torres, A.1060 (2011) Ejercicios y Juegos de Natación ,Editorial Paidotribo, España.* * *Rikli, R. E. & Jones, J. (2001). Senior Fitness Test Manual. (1st. ed.). Human Kinetics Publishers. U.S.A. ISBN 0-7360-3356-4* * *Ruiz Morales, A. J. (Ed.). (s/f). Manual de Diagnóstico Y Tratamiento de las Dislipidemias. Atha Comunicação e Editora Ltda. São Paulo – SP. Obtenido el 26 de febrero 2009, 19:46 horas.* * *Vázquez, J.(1999).Natación y Discapacidad Intervención en el medio Acuático. Editorial Gymnos , España.* * *Martínez de la Fuente Pilar (2011) CUENTOS MOTORES ACUATICOS: el modelo fantástico los cuentos también cuentan en las actividades , editorial INDE , España* * *Moreno, J .( 2011 )JUEGOS ACUATICOS EDUCATIVOS: hacia una competencia motriz acuática. Editorial INDE, España.* * *Beltrán Y. (2010) PERCEPCION DE LAS COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONALES EM PERSONAS DOWN Y LA NATACION. Editorial Yudilia Madrid Beltrán .México.*   **sitios web de consulta**  [www.**fina**.org](http://www.fina.org)  [**www.fmn.org**](http://www.fmn.org)  [www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com)  [www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)  [www.swiming.ee](http://www.swiming.ee)  [www.aqua360tecnicaweebly.com](http://www.aqua360tecnicaweebly.com)  [www.google.com](http://www.google.com)  [www.youtube](http://www.youtube)  <http://www.youtube.com/watch?v=noFh0tS89Fw>  <http://www.youtube.com/watch?v=a8qID9JE2NI>  \*IPC= International ParalimpicCommittee  \*S4= categoría dentro de la discapacidad motríz | La *calificación final* del curso será reportada en dos apartados:  1. *Teoría*: Promedio de las calificaciones de los exámenes parciales teóricos y/o de las evidencias de desempeño entregadas oportunamente. Corresponde al 10*0% de la calificación final.*  2. *Laboratorio*. Promedio de las calificaciones parciales de laboratorio. Corresponde al *100% de la calificación final.*  Ambos aspectos se computaran en el SEGA bajo los lineamientos y criterios indicados por la secretaria académica divididas en los siguientes porcentajes :  TEORIA  PRIMER PARCIAL (30% CALIFICACION   * 50% EXAMEN TEORICO-0ral * 10% AUTOEVALUACION * 40% TRABAJOS, TAREAS Y EXPOS   100% SEGUNDO PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)   * 35% EXAMEN TEORICO * 35% EXAMEN PRACTICO * 10% AUTOEVALUACION * 10% TRABAJOS, TAREAS Y EXPOS   100% TERCER PARCIAL (40% CALIFICACION FINAL)   * 40% Examen teórico-práctico. * 35% Evidencia Audiovisual. * 15%Tareas y exposiciones * 10% AUTOEVALUACION   LABORATORIO  100% PRIMER PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)   * 50% Realización del poster informativo * 40% Manual de ejercicios * 10% AUTOEVALUACION   100% SEGUNDO PARCIAL (30% CALIFICACION FINAL)   * 60% REPORTES DE PRACTICA * 30% Realización y Participación del material. * 10% AUTOEVALUACION   100% TERCER PARCIAL (40% CALIFICACION FINAL)   * 90% CONCENTRADO DE PRÁCTICAS REALIZADAS (BITACORA). * 10% AUTOEVALUACION   *Ponderación Final:*  La ponderación de la calificación de ambas secciones (Teoría y Laboratorio-practica) se obtendrá al final del curso.  *Candados:*   * Asistencia según criterios indicados en reglamentos académicos vigentes. semanales y de prácticas de laboratorio para aspirar a la evaluación global de cada aspecto (teoría – Lab). * Participación, bajo criterios de calidad y contribución al contenido de manera oportuna y voluntaria. * Desde la semana 1, el alumno destinara 20 hrs a la semana para cumplir con las tareas propias de su laboratorio - practica externa, la cual se desarrollara en conjunto con el resto de las materias de la opción Salud, sumando 8 hrs a la semana para cumplir con las tareas y proyectos que demande su institución y programas a los cuales permanecerá adjunto durante todo el semestre.   Trabajo extra-clase:  Se considera un tiempo aproximado a 4 hrs a la semana en el cual se realizaran los reportes, consultas, lectura previa, trabajos y productos (varios) para entrega y preliminares de su trabajo final. |

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICO**

**S E M A N A S**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objeto de aprendizaje** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Familiarización y actividades en el medio acuático.** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Impacto del medio acuático en grupos en riesgo** |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Prevención en el medio acuático.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |