|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **escudo_uach_**  **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**  **EJERCICIO PARA EL MANTENIMIENTO Y LA CALIDAD DE VIDA**  **M.A. Alejandro Saenz Fernandez** | **DES:** | Salud |
| **Programa Educativo:** | Licenciatura en Motricidad Humana |
| **Área de formación:** | Especifica |
| **Clave de la materia:** | MH803 |
| **Semestre:** | Octavo |
| **Área en el plan de estudios** | Salud |
| **Créditos** |  |
| **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 y aplicar programas de actividad física para el mantenimiento y la mejora de la calidad de vida con un enfoque integral, de manera individual, grupal, recreativa y organizada, aplicable a cualquier tipo de población.** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. | **UNIDAD I**  1. Panorama general de accion del licenciado en moricidad humana  2. Conociendo el problema  Cuestionario de salud (historia clinica). | 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. |
| **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. | **UNIDAD II**  3. Generalidades de los programas ejercicio físico.  4. Principios del entrenamiento funcional.  5. Fitness vs prescripción del entrenamiento  6. Diseño de programas. | * 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. |
| **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. | **UNIDAD III**  6. Sobrepeso/obesidad.  Fisiopatología de la obesidad.  Diseño de programas para personas con obesidad.  7. Diabetes.  Fisiopatología de la diabetes.  Diseño de programas para personas con diabetes.  8. Dislipidemias.  Fisiopatología de las dislipemias.  Diseño de programas para personas con dislipemias.  9. Cardiopatía isquémica.  Fisiopatología de la cardiopatía isquémica.  Diseño de programas para personas con cardiopatía isquémica.  10. Hipertensión.  Fisiopatología de la hipertensión.  Diseño de programas para personas con hipertensión.  11. Artrosis y osteporosis.  Fisiopatología de la artrosis y osteoporosis.  Diseño de programas para personas con artrosis y osteoporosis.  12. Desviaciones raquídeas.  Fisiopatología de las desviaciones raquídeas.  Diseño de programas para personas con desviaciones raquídeas. | * 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)** |
| **UNIDAD I**  **1**. Panorama general de acción del licenciado en motricidad humana.  **2**. Conociendo el problema  Historia clínica. | 1.1 Se realiza un grupo de discusión sobre el panorama general de acción del licenciado en motricidad humana.  1.2 Investigación y Exposición del tema en equipo.    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 | 1.1. Análisis de un Historial Clínico  1.1.2 Reporte de lectura  1.2. Presentación en Power Point por parte del equipo expositor así como reporte de lectura de cada uno de los estudiantes.  1.3 Examen teorico escrito |
| **Unidad II**   1. Generalidades de los programas de ejercicio físico 2. Principios del entrenamiento funcional 3. Técnicas de relajación 4. Fitness, prescripción del entrenamiento y diseño de programas | * 1. Actividad Diagnostica, Quiz sobre las Generalidades de los Programas de Ejercicio Físico.   2. Investigación y Exposición del tema en equipo   2.1Busqueda, revisión y análisis de artículos científicos.  2.2 Exposición rápida sobre el entrenamiento funcional  2.3 Exposición practica  3.1 Investigación y análisis de cada uno de los tipos de relajación  3.2 Realización de video instruccional sobre las técnicas de relajación.  4.1 Análisis sobre el fitness y prescripción del entrenamiento.  4.2 Diseño de programas de actividad física | * 1. Análisis de la actividad diagnostica   2. Presentación en Power Point por parte del equipo expositor, así como el reporte de lectura de cada uno de los estudiantes.   2.1 Ensayo sobre el articulo científico  2.2 Presentación en Power Point sobre el entrenamiento funcional.  2.3 Exposición practica en el laboratorio  3.1 Elaboración de una guía practica sobre los diferentes tipos de relajación.  3.2 Presentación del video  4.1 Ensayo sobre la diferencia entre fitness y prescripción del entrenamiento  4.2 Programa de actividad física y aplicación. |
| **UNIDAD III**  1.sobrepeso/obesidad.  Fisiopatología de la obesidad.  Diseño de programas para personas con obesidad.  2.Diabetes.  Fisiopatología de la diabetes.  Diseño de programas para personas con diabetes.  3.Dislipidemias.  Fisiopatología de las dislipemias.  Diseño de programas para personas con dislipemias.  4.Cardiopatía isquémica.  Fisiopatología de la cardiopatía isquémica.  Diseño de programas para personas con cardiopatía isquémica.  5.Hipertensión.  Fisiopatología de la hipertensión.  Diseño de programas para personas con hipertensión.  6.Artrosis y osteoporosis.  Fisiopatología de la artrosis y osteoporosis.  Diseño de programas para personas con artrosis y osteoporosis.  7.Desviaciones raquídeas.  Fisiopatología de las desviaciones raquídeas.  Diseño de programas para personas con desviaciones raquídeas**.** | 1. Asignación de temas por equipos, presentación en power point y exposición practica.  1.2. Diseño de un programa de actividad física para cada una de las diferentes patologías. | * 1. Presentación en power point   2. Exposición practica en el laboratorio   3. Revisión del programa   4. Aplicación del programa |

| FUENTES DE INFORMACIÓN  (BIBLIOGRAFÍA/Y ARTÍCULOS) | EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES  (CRITERIOS E INSTRUMENTOS) |
| --- | --- |
|  |  |
| 1.-ACONDICIONAMIENTO FISICO EM EL MEDIO ACUATICO.  JUAN CARLOS COLADO SANCHEZ  EDITORIAL PAIDOTRIBO 2004  2.-FISIOTERAPIA ACUATICA  FRANCISCO JAVIER CASTILLO MONTES  GRUPO EDITORIAL ALCALA 2012  3.-AI-CHI  JUN KONNO AND RUTH SOVA  1996  4.-TRAINING FOR SPEED, AGILITY AND QUICKNESS  LEE BROWN, VANCE A. FERRIGNO  HUMAN KINETICS 2014  5.-DEVELOPING AGILITY AND QUICKNESS  JAY DAWES, MARK ROOZEN, NSCA  HUMAN KINETICS 2011  6.-NEW FUNCTIONAL TRAINING FOR SPORTS  MICHAEL BOYLE  HUMAN KINETICS 2016  7.-MAXIMUN INTERVAL TRAINING  JOHN CISSIK  JAY DAWES  HUMAN KINETICS 2014  8.-FUNCTIONAL TRAINING  JUAN CARLOS SANTANA  HUMAN KINETICS 2015  9.-THE ESSENCE OF A PROGRAM DESIGN  JUAN CARLOS SANTANA  2004 | UNIDAD I  EXAMEN 30%  TAREA 40%  EXPOSICION 20%  PARTICIPACION 10%  UNIDAD II  EXAMEN 30%  EXPOSICIONES 30%  TRABAJOS Y TAREAS 30%  PARTICIPACION 10%  UNIDAD III  EXAMEN 20%  PROYECTO EMPRENDEDOR 40%  PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS 20%  EXPOSICION 20% |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objeto de aprendizaje** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **UNIDAD I** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **UNIDAD II** |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |
| **UNIDAD III** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |