

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación General de Investigación y Posgrado



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Datos de identificación

Unidad académica: Facultad de Deportes

Programa: Maestría en Educación Física y Deporte Escolar

Plan de estudios: 2020-1

Nombre de la unidad de aprendizaje: Prescripción del ejercicio físico en la niñez y adolescencia

Clave de la unidad de aprendizaje: 5001

Tipo de unidad de aprendizaje: *Optativa*

Horas clase (HC):

2

Horas prácticas de campo (HPC):

1

Horas taller (HT):

Horas clínicas (HCL):

Horas laboratorio (HL):

Horas extra clase (HE):

2

Créditos (CR): 5

Requisitos: *NA*

Perfil de egreso del programa

Un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de intervención en acción motriz apegados a los planes y programas de estudio vigentes en los diferentes niveles educativos, que incrementen el nivel de desarrollo de la educación física y el deporte escolar, actuando con responsabilidad social, sentido transformacional y emprendedor, mediante una visión humanista, inclusiva y compleja, que promueva la cooperación y colaboración entre profesionales en redes.

Definiciones generales de la unidad de aprendizaje

Propósito general de esta unidad de aprendizaje:

Que los estudiantes analicen las bases, pautas y metodologías basadas en evidencia científica para la correcta prescripción del ejercicio físico en niños y adolescentes, proporcionando programas diversos en el contexto educativo, recreativo y competitivo. Esta unidad de aprendizaje aporta al perfil de egreso la capacidad de diseñar programas de acción motriz tanto para la salud, como para el rendimiento deportivo.

Objetivo de la unidad de aprendizaje:

Diseñar programas de ejercicio físico inclusivos, aplicando fundamentos anatómicos, fisiológicos, biomecánicos y psicosociales, para coadyuvar el desarrollo integral de las personas en los diferentes niveles educativos, con actitud ética y responsable.

Evidencia de aprendizaje (desempeño o producto a evaluar) de la unidad de aprendizaje:

Diseñar un programa de prescripción de ejercicio físico de mínimo 2 meses, de manera individual o grupal en el contexto educativo, recreativo y/o competitivo para la clase de educación física y/o deporte escolar en la educación básica.

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación General de Investigación y Posgrado

| Temario | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| I. Nombre de la unidad: Contextualización de la actividad física. | Horas: 6 |
| Objetivo de la unidad: Analizar la relación de los conceptos de actividad física, aptitud física, ejercicio físico, mediante las pautas, recomendaciones internacionales y programas educativos, para diferenciar y discutir su aplicación, con actitud crítica y analítica. | |
| Temas: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio físico. 2. Aptitud física. 3. Beneficios de realizar actividad física en la niñez y adolescencia. 4. Relación entre actividad física, ejercicio físico y aptitud física. 5. Características del desarrollo motor en la niñez y adolescencia. 6. Pautas y recomendaciones internacionales sobre la actividad física y el comportamiento sedentario en niños y adolescentes. 7. Consideraciones de los programas educativos para el ejercicio físico en la clase de educación física. 8. Consideraciones de los programas educativos para el deporte escolar. | |
| Prácticas de taller: | Horas: 2 |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un video didáctico-informativo sobre los beneficios de realizar actividad física. 2. Presentar en forma de exposición, pautas o recomendaciones nacionales e internacionales, de forma grupal o individual. | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| II. Nombre de la unidad: Desarrollo de las capacidades físicas en la infancia y adolescencia | Horas:12 |
| Objetivo de la unidad: Comprender el mecanismo del desarrollo de las capacidades físicas (coordinativas y condicionales) a partir de su diferenciación para la prescripción del ejercicio en la salud o el rendimiento deportivo con actitud analítica y crítica. | |
| Temas: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de las capacidades coordinativas (generales y especiales) en niños y adolescentes. 2. Desarrollo de las capacidades condicionales en niños y adolescentes. <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Fuerza 1.2 Resistencia 1.3 Velocidad 1.4 Flexibilidad | |
| Prácticas de taller: | Horas: 6 |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar y realizar una clase de educación física para el desarrollo de las capacidades físicas en educación básica. 2. Planificar y realizar una sesión de entrenamiento para el desarrollo de las | |

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación General de Investigación y Posgrado

| | |
|--------------------------------------------|--|
| capacidades físicas en el deporte escolar. | |
|--------------------------------------------|--|

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| III. Nombre de la unidad: Planificación del ejercicio | Horas:14 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|

Objetivo de la unidad: Prescribir programas de ejercicio físico individuales o grupales basados en los principios de prescripción o planificación del entrenamiento en niños y adolescentes, para proponer un seguimiento que cumpla los objetivos de salud o rendimiento planteados, con actitud proactiva y analítica.

Temas:

1. Prescripción para la salud
 - 1.1 Principios y leyes del entrenamiento para la prescripción del ejercicio
 - 1.2 Planificación para la clase de educación física.
2. Planificación del entrenamiento.
 - 2.1. Periodización
 - 2.2. Planificación (sesión, micro, meso y macro)
3. Diseñar y prescribir programas donde se desarrollen las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y coordinativas en niños y adolescentes.
4. Revisión de intervenciones basadas en evidencias científicas sobre la prescripción del ejercicio físico.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Prácticas de taller: | Horas: 8 |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una infografía sobre los principios del entrenamiento. 2. Realizar una planificación de entrenamiento para el deporte escolar. 3. Realizar una planificación para una clase de educación física. | |

Estrategias de aprendizaje utilizadas:

- Investigar información en documentos oficiales a nivel nacional e internacional para discutir en clase.
- Realizar presentaciones orales y escritas.
- Realizar infografías.
- Elaborar cuadro comparativo sobre las consideraciones a tomar en cuenta para elaborar un programa de ejercicio físico en diferentes ámbitos.
- Elaborar planificaciones para desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.

Estrategia de enseñanza (docente):

- Presentar y explicar los temas.
- Realiza ejemplos de ejercicio para desarrollar las capacidades físicas.
- Elaborar y aplicar exámenes teóricos y prácticos.
- Supervisar, organizar y dirigir las prácticas.

Criterios de evaluación:

Examen (1): 5%

Prácticas: 35%

Exposición: 10%

Tareas: 10%

Producto final: 40%

Criterios de acreditación:

- El estudiante debe cumplir con lo estipulado en el Estatuto Escolar vigente u otra normatividad aplicable.
- Calificación en escala de 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 70.

Bibliografía:

Coburn Jared W., y Malek Moh H. (2017). *Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal*. 2da ed. España: Editorial Paidotribo.

López Chicharro (2018) *Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento*. Madrid: Ed. Panamericana

Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Secretaría de Educación Pública (2019). Plan y programa de estudio de educación básica. México. Disponible en <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-mapa-curricular2019.html>

Centers for Disease Control and Prevention (2021). CDC Healthy School. Estados Unidos. Disponible en <https://www.cdc.gov/healthyschools/index.htm>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad Física. Mundial*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Disponible en https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clásica:

Ceballos Gurrola O., Lomas Acosta R., Enríquez Martínez M.A. (2015). *Prescripción del ejercicio y la salud en niños y jóvenes con obesidad: estrategias de intervención*. México D.F. Ed. El Manual Moderno.

Fröhner, G. (2003). *ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES*. Barcelona: Paidotribo.

Latorre Román (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Ed Paidotribo.

Martin, D., Nicolaus, J. y Ostrowski, C. (2004). *METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL*. Barcelona: Paidotribo.

Universidad Autónoma de Baja California
Coordinación General de Investigación y Posgrado

Serra Grima R., y Bagur Calafat C. (2004). *Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Thompson Walter R., Gordon Neil F., Pescatello Linda S., Colegio Norteamericano de Medicina del Deporte (2014) *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. 3ra ed. España. Editorial Paidotribo.

Vasconcelos Raposo, A. (2005). *La fuerza: Entrenamiento para jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.

Fecha de elaboración / actualización: Mayo 2021

Perfil del profesor: El docente que imparta esta unidad de aprendizaje debe contar con título de Licenciado (a) en Actividad Física y Deporte o Área afín; además, con estudios de posgrado en el área de educación física, entrenamiento deportivo o área afín. Experiencia como entrenador, deportista o preparador físico y al menos contar con 2 años de experiencia como docente. Ser proactivo, analítico, que fomente valores y el trabajo en equipo.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) diseñó(aron) el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Mtro. Raúl Martín Franco Cruz

Mtra. Antonieta Burruel Riveramelo

Nombre y firma de quién autorizó el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Mtro. Emilio Manuel Arrayales Millán

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó(revisó/evaluaron/ revisaron) de manera colegiada el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel (Coordinador de Posgrado)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
ACTUALIZADO

29 NOV 2021

ACTUALIZADO
DEPARTAMENTO DE APOYO A
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN