

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: 2022-2	
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 innovación e intervención, en las áreas biomotriz, psicomotriz o sociomotriz, pertinentes y acordes con los planes y programas educativos vigentes, que incrementen el desarrollo de la educación física y el deporte escolar, colaborando con diferentes actores a través de redes, y actuando con responsabilidad social, sentido transformacional y emprendedor, mediante una visión humanista, inclusiva y compleja.			
Definiciones generales de la unidad de aprendizaje			
Propósito general de esta unidad de aprendizaje:	<i>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.</i>		
Competencia de la unidad de aprendizaje:	<i>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.</i>		
Evidencia de aprendizaje (desempeño o producto a evaluar) de la unidad de aprendizaje:	<i>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.</i>		

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación General de Investigación y Posgrado

Temario	
I. Nombre de la unidad: Contextualización de la actividad física.	Horas: 6
Competencia 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 campo:	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
Competencia 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 campo:	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 capacidades físicas en el deporte escolar. 	

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación General de Investigación y Posgrado

III. Nombre de la unidad: Planificación del ejercicio	Horas:14
Competencia 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.Prescripcion 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 campo: 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.	Horas: 8

Estrategias de aprendizaje utilizadas: <ul style="list-style-type: none"> • 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): <ul style="list-style-type: none"> • 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:

Universidad Autónoma de Baja California
Coordinación General de Investigación y Posgrado

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:

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.

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

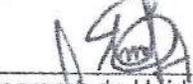
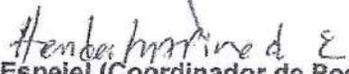
Clásica:

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). <i>Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud</i> . Barcelona. Editorial Paidotribo.	
Thompson Walter R., Gordon Neil F., Pescatello Linda S., Colegio Norteamericano de Medicina del Deporte (2014) <i>Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio</i> . 3ra ed. España. Editorial Paidotribo.	
Vasconcelos Raposo, A. (2005). <i>La fuerza: Entrenamiento para jóvenes</i> . 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:	 FACULTAD DE DEPORTES
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
REGISTRADO
15 JUN 2022
REGISTRADO
DEPARTAMENTO DE APOYO A
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN