

CARTAS DESCRIPTIVAS

Datos de identificación				
Unidad Académica		Facultad de Deportes		
Programa		Maestría en Educación Física y Deporte Escolar		
Nombre de la asignatura		Prescripción de actividad física extraescolar		
Tipo de Asignatura		Optativa		
Clave (Posgrado e Investigación)				
Horas teoría	2	Horas laboratorio	0	Créditos Totales
Horas taller	1	Horas prácticas de campo	0	5
Perfil de egreso del programa				
<p>El egresado de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar es un profesional con herramientas teórico-prácticas para elaborar proyectos o programas de intervención en el ámbito de la Educación Física y deporte escolar. En base a las Líneas de Generación y Aplicación de Conocimientos y a las tres áreas fundamentales de desarrollo, contará con las siguientes habilidades, conocimientos y competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Dirigir, analizar y diseñar, a partir de políticas públicas específicas, planes y proyectos de desarrollo en relación a la promoción de la actividad física, el deporte y la salud en ámbito escolar y extraescolar. 2.- Identificar necesidades individuales del escolar e implementar programas para desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para mantenimiento de la salud, con una prospectiva que integre las etapas sensibles del desarrollo humano. 3.- Prescribir planes y programas de ejercicio físicos dirigidos a la enseñanza y desarrollo de las capacidades y destrezas físicas, así como evaluar y detectar problemas de tipo psicomotriz en el ámbito escolar y extraescolar. 4.- Trabajar en grupos inter y multidisciplinares orientados a la solución de problemáticas de la salud en la educación física y deporte escolar. 5.- Buscar soluciones a los problemas del proceso enseñanza-aprendizaje con respecto a la administración de la docencia en Educación Física y en la Educación Básica. 6.- Diagnosticar y atender problemáticas relacionadas con las administraciones de servicios para la educación física y el deporte escolar mediante la planeación estratégica u evaluación financiera con la utilización de los medios y recursos con lo que interactúan cotidianamente. 				
Definiciones generales de la asignatura				
Aportación de esta materia al perfil de egreso del estudiante.		Identificar y supervisar los beneficios de la actividad física para la salud y calidad de vida, así como diferenciar los problemas derivados de su insuficiencia en distintas poblaciones.		
Descripción de la orientación de la asignatura en coherencia con el perfil de egreso.		Que el alumno identifique los principios de la prescripción de la actividad física, en relación a las fases sensibles de la población a tratar y que a través de eso, tenga la capacidad de crear programas de intervención física, con la finalidad de crear hábitos y estilos de vida.		

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación de Posgrado e Investigación

Cobertura de la asignatura.	Planificar, desarrollar, dirigir, evaluar y controlar programas de actividad física para la mejora de la salud y la calidad de vida en poblaciones con distintas características de edad, género, condición física, factores de riesgo físico y con diferentes problemas de salud.		
Profundidad de la asignatura.	Analizar a detalle los principios de la prescripción de la actividad física, para desarrollar programas de intervención que promuevan un estilo de vida físicamente activo.		
Temario			
Unidad	Objetivo	Tema	Producto a evaluar (evidencia de aprendizaje)
1. Evaluación clínica y física del ejercicio.	Identificar los factores físicos y el estado de salud de los alumnos de edad escolar, para tener un punto de partida en la aplicación de programas de ejercicio físico.	1.1 Valoración Clínica. 1.2 Consentimiento voluntario. 1.3 Instrucciones al paciente. 1.4 Evaluación en reposo. 1.5 Prueba de esfuerzo máxima y submáxima. 1.6 Prueba de campo	Formato de evaluación clínica personalizado. Revisión de la literatura. Reporte de práctica.
2. Diseño de programas de ejercicio.	Identificar y analizar los principios básicos de la prescripción del ejercicio físico, para emplearlos en el desarrollo de programas de ejercicio físico.	2.1 Principios generales de la prescripción del ejercicio. 2.2 Fundamentos de una sesión.	Revisión de la literatura. Reporte de práctica.
3.- Valoración y diseño de programas de resistencia, fuerza y flexibilidad.	Identificar y aplicar los métodos para desarrollar la capacidad aerobia, anaerobia y la flexibilidad, así como los instrumentos para evaluarla.	3.1 Métodos de entrenamiento de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. 3.2 Instrumentos de medición de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.	Revisión de la literatura. Reporte de práctica.
4. Programas de activación física para niños de edad escolar.	Identificar las características de un programa de activación física específico a niños de edad escolar.	4.1 .Fases sensibles. 4.2 Programa de activación física escolar y extraescolar.	Programa de activación física. Revisión de la literatura.
Estrategias de aprendizaje utilizadas: Mapas conceptuales Videos Revisión de artículos científicos Presentaciones orales Ensayos Debates Prácticas de laboratorio Practicas de campo			

Métodos y estrategias de evaluación:

Exposición 30%
Practica de campo 10%
Practica de laboratorio 10%
Exámenes Parciales 20%
Informe Final 30%

Bibliografía:

1. American College of Sports Medicine [ACSM]. (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del Ejercicio*. 2ª Edición. Barcelona, España. Editorial Paidotribo
2. American College of Sports Medicine [ACSM]. *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Brcelona: Paidotribo.
3. Heyward, V.H. *Evaluación y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
4. López-Chicharro, J. & Fernández-Vaquero, A. (2006). *Fisiología del Ejercicio*. 3a Edición. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana.
5. McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. (2004). *Fundamentos de Fisiología del Ejercicio*. 2ª Ed. Colombia. Editorial McGraw-Hill.
6. Mac Dougal, J., Wenger, H. & Green, H. (2005). *Evaluación Fisiológica del Deportista*. 3a Edición. Barcelona España. Editorial Paidotribo.
7. Wilmore, J. H. & Costil, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 6a Ed. España. Editorial Paidotribo.
8. Powers, S. & Howley, E. (1997). *Exercise Physiology*. 3ª Ed. Iowa, United States of America. Editorial Brown & Benchmark.

Nombre y firma de quién diseñó carta descriptiva:

M.C. Luis Mario Gómez Miranda
Dr. Javier Arturo Hall López
Dra. Paulina Ochoa Martínez

Nombre y firma de quién autorizó carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó(evaluaron/ revisaron) la carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza (líder de CA)
Dr. Javier Arturo Hall López (encargado de investigación y posgrado de la Facultad de Deportes)