

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 multidisciplinarios 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 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, genero, 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)