

Curso: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD		Horas aula: 48
Clave: MAE10806		Horas plataforma: 0
Antecedentes:		Horas laboratorio: 16
Competencia del área:	Competencia del curso: Operar programas preventivos de actividad física para la conservación de un buen estado de salud de la población general de comunidades rurales o indígenas considerando las características individuales de las personas por medio de la estructuración de planes.	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los conceptos fundamentales de la condición física para la salud para reconocer los requerimientos de la iniciación de la actividad física en comunidades rurales o indígenas según las recomendaciones de los referentes nacionales e internacionales. 2. Reconocer las intensidades de la actividad física para fundamentar el desarrollo de las capacidades condicionales relacionadas a la salud de población rural o indígena respetando los principios metodológicos del entrenamiento. 3. Operar un programa de actividad física para promover la adquisición y conservación de un estado saludable de población general en comunidades rurales o indígenas con base a un diagnóstico objetivo de indicadores de salud. 		
Perfil del docente:		
Grado mínimo de maestría, preferentemente con doctorado, afin a la cultura física y el deporte, con al menos cinco años de experiencia en el área de conocimiento de la asignatura. Planifica los procesos de enseñanza y aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en los contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Evalúa los procesos de enseñanza y aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.		
Elaboró: CLAUDIA SELENE CUEVAS CASTRO / HÉCTOR GRIEGO AMAYA		Marzo 2021
Revisó: ANA DALIA RUIZ		Abril 2021
Última actualización:		
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Junio 2021

Elemento de competencia 1: Identificar los conceptos fundamentales de la condición física para la salud para reconocer los requerimientos de la iniciación de la actividad física en comunidades rurales o indígenas según las recomendaciones de los referentes nacionales e internacionales.

Competencias blandas a promover: Capacidad de planificación.

EC1 Fase I: Fundamentos del Acondicionamiento para la Salud.

Contenido: Acondicionamiento, salud y bienestar. Estilo de vida saludable y habilidades de autoadministración. Plan de actividad física y objetivos saludables.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Wiki Conceptos Fundamentales de la Actividad Física para la Salud.

Participar de manera individual en un Wiki con algunos de los conceptos: agilidad, balance, composición corporal, porcentaje de masa grasa, resistencia cardiorrespiratoria, coordinación, flexibilidad, fitness funcional, salud, acondicionamiento físico relacionado a la salud, condición hipocinética, resistencia muscular, fitness físico, potencia, científico de salud pública, tiempo de reacción, fitness relacionado a la habilidad, velocidad, fuerza, bienestar.

Agregar imágenes y vínculos a recursos externos, además de sustentar con referencias bibliográficas.

2 hrs. Aula

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
Grupal (X) Individual (X) Equipo ()

Recursos:

- Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). *Health opportunities through physical education*. Human Kinetics.

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Participación en Wiki](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Infografía sobre Salud y Bienestar.

Identificar de manera individual en una infografía una buena y mala salud. Valorar los 5 componentes positivos y negativos del bienestar. No solo a individuos sino a grupos desde familias, red de amistades, comparativa entre comunidades urbanas y rurales. Utilizar los recursos que se te facilitan.

Enviar la evidencia en formato PDF para su evaluación, por medio de la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.

2 hrs. Aula

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()

Recursos:

- [Actividad física y salud.](#)
- [Conceptos básicos en salud laboral.](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Infografía](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Estudio de Caso Autoevaluación de Actividad Física para la Salud.

Identificar los componentes de la aptitud física por medio de un estudio de caso realizado en equipos. Seleccionar integrantes de sus círculos más cercanos y responder la pregunta: ¿Cómo se desempeñarían en los componentes de aptitud

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
Grupal () Individual () Equipo (X)

Recursos:

- Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). *Health opportunities through physical education*. Human Kinetics.

<p>física sus familiares, amigos o compañeros de trabajo?.</p> <p>Basarse en la bibliografía sugerida. Entregar sus conclusiones por medio de un trabajo escrito en la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Análisis de Casos</p>
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 4: Mapa Conceptual de Determinantes de Fitness, Salud y Bienestar.</p> <p>Desarrollar de manera individual un mapa conceptual para sintetizar la información acerca de las determinantes de fitness, salud y bienestar. Consultar los recursos que se facilitan.</p> <p>El mapa conceptual deberá ser entregado en físico en la clase especificada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., & Farrar, T. (2014). <i>Health opportunities through physical education</i>. Human Kinetics. • The effect of a holistic program in health • Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes • Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Mapa Conceptual</p>
<p>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 5: Exposición Propuesta de Programa de Actividad Física para la Salud.</p> <p>Exponer por equipos sobre la planificación a corto y largo plazo, ejemplificando algunos objetivos referentes al acondicionamiento físico para la salud. Basarse en el recurso que se proporciona. El tiempo de exposición será especificado por el facilitador.</p> <p>Entregar el documento de Powerpoint por medio de la plataforma educativa, previo a la exposición en el aula.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad física orientada a la promoción de la salud <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Exposición Oral</p>
<p>EC1 Fase II: Iniciación y Mantenimiento de la Actividad Física.</p> <p>Contenido: Consideraciones para el inicio de un programa de actividad física. Criterios para determinar cargas de entrenamiento. Prevención de lesiones y aprendizaje de habilidades relacionadas a la salud.</p>	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 6: Resumen Inicio de un Programa de Actividad Física para la Salud.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p>

<p>Describir en forma individual un resumen sobre los filtros médicos previos al inicio de un programa de actividad física para la salud, las condiciones ambientales que se deben considerar y sobre el tipo de vestimenta adecuado; estos temas se van a discutir de manera grupal.</p> <p>Presentar el documento en físico con la extensión solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán • Spanish version of the Physical Activity Readiness Questionnaire (C- AAF/rPAR-Q) • Relación entre las respuestas del cuestionario Par-Q y la entrevista clínica <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Resumen</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 7: Mapa Conceptual Factores Internos y Externos para la Práctica de la Actividad Física.</p> <p>Explicar de manera individual por medio de un mapa conceptual sobre los principios de sobrecarga, progresión, especificidad y el modelo FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad) de la ACSM.</p> <p>El mapa conceptual deberá entregarse en físico en el aula, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Mapa Conceptual</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 8: Lectura Crítica sobre los Lineamientos para la Práctica de la Actividad Física.</p> <p>Comparar de manera individual a través de una lectura crítica, los lineamientos para la realización de la práctica de la actividad física para la salud de varios organismos internacionales. Usar un cuadro de revisión de lectura crítica como apoyo a la realización de la actividad.</p> <p>Entregar en la plataforma educativa institucional un trabajo escrito con sus conclusiones como evidencia, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACSM guidelines por exercise testing and prescription . <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Lectura Crítica</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 9: Exposición Prevención de Lesiones y Ejercicios Contraindicados.</p> <p>Exponer de forma oral por equipos sobre los temas de recomendaciones para evitar lesiones durante la práctica de la actividad física para la salud y sobre ejercicios contraindicados o catalogados como riesgosos. Las características y tiempo de la</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema de ejercicios profilácticos para la prevención de las lesiones de rodilla en el Karate Do

<p>presentación serán especificados por el facilitador.</p> <p>Entregar por medio de la plataforma educativa la presentación en Powerpoint utilizada en la exposición.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Exposición Oral</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 10: Entrevista con Experto del Área de Rehabilitación Física.</p> <p>Transcribir en equipos una entrevista con un profesional de la rehabilitación física de su opinión sobre la prevalencia de lesiones en personas que inician un programa de actividad física para la salud.</p> <p>Entregar la evidencia por medio de la plataforma educativa de acuerdo a las características solicitadas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epidemiología de las lesiones deportivas en baloncesto • Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Entrevista</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiki Conceptos Fundamentales de la Actividad Física para la Salud. • Infografía sobre Salud y Bienestar. • Estudio de Caso Autoevaluación de Actividad Física para la Salud. • Mapa Conceptual de Determinantes de Fitness, Salud y Bienestar. • Exposición Propuesta de Programa de Actividad Física para la Salud. • Resumen Inicio de un Programa de Actividad Física para la Salud. • Mapa Conceptual Factores Internos y Externos para la Práctica de la Actividad Física. • Lectura Crítica sobre los Lineamientos para la Práctica de la Actividad Física. • Exposición Prevención de Lesiones y Ejercicios Contraindicados. • Entrevista con Experto del Área de Rehabilitación Física. 	
<p>Fuentes de información</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. American College of Sports Medicine. (2013). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i>. Lippincott Williams &Wilkins. 2. Bascón, M. Á. P. (1994). Actividad física y salud. <i>Innovación y experiencias educativas</i>, 1(42), 1-8. 3. Cabeza, A. M. C., Guillén, L. G., Gutiérrez, M. G., Padrón, L. P., Vargas, D. F. V., y Ortega, R. M. (2019). Sistema de ejercicios profilácticos para la prevención de las lesiones de rodilla en el Karate Do. <i>Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación</i>, (36), 487-496. 4. Castillo, I., Balaguer, I., y Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. <i>Anales de Psicología/Annals of Psychology</i>, 13(2), 189-200. 5. Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). <i>Health opportunities through physical education</i>. Human Kinetics. 	

6. Devís, J., y Beltrán, V. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*, 29-43.
7. González-Jurado, J. A. (2015). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta*, (7), 73-96.
8. McElligott, D., Leask, K., Morris, D. L., y Click, E. R. (2010). The effect of a holistic program on health-promoting behaviors in hospital registered nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 28(3), 175-183.
9. Paredes-Ruiz, M. J. P., González-Moro, I. M., Sánchez, C. L., Poyatos, M. C., y Orenes, D. R. (2017). Relación entre las respuestas del cuestionario Par-Q y la entrevista clínica. *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud*, Volumen III, 567-574.
10. Parra, M. (2003). Conceptos básicos en salud laboral. *Santiago de Chile: Oficina Internacional del Trabajo, OIT*, 31.
11. Prieto, M.A. (2011). *Actividad Física y Salud*. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
12. Rodríguez, F. A. (1996). Spanish version of the physical activity readiness questionnaire (C-AAF/rPAR-Q). *Arch Med Deporte*, 13(51), 63-8.
13. Sánchez, F., y Gómez, A. (2008). Epidemiología de las lesiones deportivas en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(32), 270-281
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista32/artepidemiobc76.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista32/artepidemiobc76.htm)
14. Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., y Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19, 624-630.
15. Villar, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta médica peruana*, 28(4), 237-241.
16. Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Linares, M., y Chacón, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis*, 3(1), 50-62.

<p>Elemento de competencia 2: Reconocer las intensidades de la actividad física para fundamentar el desarrollo de las capacidades condicionales relacionadas a la salud de población rural o indígena respetando los principios metodológicos del entrenamiento.</p>	
<p>Competencias blandas a promover: Capacidad de planificación.</p>	
<p>EC2 Fase I: Actividad Física Moderada y Vigorosa.</p>	
<p>Contenido: Actividad física moderada. Actividad física vigorosa. Resistencia cardiorrespiratoria.</p>	
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 11: Reporte de Investigación Intensidades de Actividad Física Moderada.</p> <p>Argumentar por equipos en un reporte de investigación, las características de actividades físicas que puedan ser consideradas de intensidad moderada. Los argumentos deberán estar fundamentados por fuentes confiables.</p> <p>La evidencia será presentada por medio de la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Trabajo de Investigación</p>
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 12: Práctica de Laboratorio Actividad Física Moderada.</p> <p>Reportar una práctica de laboratorio donde se realicen actividades monitoreando indicadores de intensidad moderada. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Formato de práctica de laboratorio elaborado por el facilitador. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Práctica de Laboratorio.</p>
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 13: Trabajo de investigación Intensidades de Actividad Física Vigorosa.</p> <p>Argumentar por equipos en un reporte de investigación documental, las características de actividades físicas que puedan ser consideradas de intensidad vigorosa. Los argumentos deberán estar fundamentados por fuentes confiables.</p> <p>La evidencia será presentada por medio de la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Trabajo de Investigación.</p>

<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 14: Práctica de Laboratorio Actividad Física Vigorosa.</p> <p>Reportar una práctica de laboratorio donde se realicen actividades monitoreando indicadores de intensidad vigorosa. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de práctica de laboratorio elaborado por el facilitador. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Práctica de Laboratorio.</p>
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 15: Trabajo Escrito sobre Resistencia Cardiorrespiratoria.</p> <p>Describir de forma individual el entrenamiento con objetivos de desarrollo de resistencia cardiorrespiratoria abordando los 11 elementos de acondicionamiento físico, volumen e intensidad y la evaluación del nivel de acondicionamiento.</p> <p>Presentar la evidencia por medio de un trabajo escrito en la plataforma educativa, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Trabajo Escrito</p>
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 16: Práctica de Laboratorio Actividad Física para Resistencia Cardiorrespiratoria.</p> <p>Reportar una práctica de laboratorio donde se realicen actividades pertinentes para un entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de práctica de laboratorio elaborado por el facilitador. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Práctica de Laboratorio.</p>
<p>EC2 Fase II: Acondicionamiento Muscular y Flexibilidad.</p> <p>Contenido: Fundamentos del acondicionamiento muscular. Aplicaciones de acondicionamiento muscular. Flexibilidad.</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 17: Reporte Escrito sobre Trabajo de Fuerza Muscular.</p> <p>Describir de forma individual los principios fundamentales, recomendaciones para entrenamiento con resistencia progresivo y mitos</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24).

<p>del trabajo de fuerza muscular. La extensión mínima del reporte será especificada por el facilitador.</p> <p>Presentar sus conclusiones por medio de un trabajo escrito en la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Editorial Paidotribo.</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Trabajo Escrito .</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 18: Vídeo de Ejercicios de Fuerza.</p> <p>Ejemplificar por medio de un vídeo y organizados por equipos, los ejercicios de desarrollo de la fuerza específicos para los grupos musculares y/o implementos indicados por el facilitador. La duración y características del vídeo serán especificadas por el facilitador.</p> <p>Entregar el vídeo por medio de la plataforma educativa institucional en la fecha solicitada.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rutina de Mancuernas para entrenar todo el cuerpo • Rutina en casa tren superior en 15 minutos / con ligas resistencia • Entrenamiento de fuerza. Peso corporal <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Elaboración de Vídeo</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 19: Práctica de Laboratorio Fuerza.</p> <p>Reportar una práctica de laboratorio donde se realicen actividades de desarrollo de fuerza con distintos medios y métodos. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de práctica de laboratorio elaborado por el facilitador. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Práctica de Laboratorio</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 20: Debate de Ayudas Ergogénicas.</p> <p>Participar en un debate al interior del grupo, posterior a una revisión de distintas fuentes de información, su postura sobre el uso de ayudas ergogénicas consideradas ilegales o prohibidas en la práctica de la actividad física para la salud.</p> <p>Como evidencia del debate, entregar por medio de la plataforma educativa un trabajo escrito con sus conclusiones. La extensión mínima del trabajo será especificada por el facilitador.</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suplementación nutricional en la actividad físico-deportiva: análisis de la calidad del suplemento proteico consumido . • The use of nutritional ergogenic aids in sports: is it an ethical issue? • The Ethics of Efficiency: Ergogenic Aids and Respect for the Game <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p>

2 hrs. Aula	Rúbrica de Debate
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 21: Trabajo de Investigación sobre Métodos de Desarrollo de la Flexibilidad.</p> <p>Presentar de forma individual, un reporte de investigación documental sobre los distintos métodos de desarrollo de la flexibilidad y sus consideraciones metodológicas. La extensión mínima del reporte será especificada por el facilitador.</p> <p>Entregar la evidencia en la plataforma educativa en la fecha solicitada para tal efecto.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Weineck, J. (2005). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo. <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Trabajo de Investigación</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 22: Práctica de Laboratorio Flexibilidad.</p> <p>Reportar una práctica de laboratorio donde se realicen actividades de desarrollo de flexibilidad usando los distintos métodos. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual () Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Formato de práctica de laboratorio elaborado por el facilitador. <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Práctica de Laboratorio</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reporte de Investigación Intensidades de Actividad Física Moderada. Práctica de Laboratorio Actividad Física Moderada. Trabajo de investigación Intensidades de Actividad Física Vigorosa. Práctica de Laboratorio Actividad Física Vigorosa. Trabajo Escrito sobre Resistencia Cardiorrespiratoria. Práctica de Laboratorio Actividad Física para Resistencia Cardiorrespiratoria. Reporte Escrito sobre Trabajo de Fuerza Muscular. Vídeo de Ejercicios de Fuerza. Práctica de Laboratorio Fuerza. Debate de Ayudas Ergogénicas. Trabajo de Investigación sobre Métodos de Desarrollo de la Flexibilidad. Práctica de Laboratorio Flexibilidad. 	
Fuentes de información	
<p>1. Power Croch (2020). <i>Rutina en casa tren superior en 15 minutos / con ligas resistencia.</i></p>	

Youtube [Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=CUx5_AOVe4M

2. Reid, H. L. (2018, June). The Ethics of Efficiency: Ergogenic Aids and Respect for the Game. In *Proceedings of the XXIII World Congress of Philosophy* (Vol. 63, pp. 25-32).
3. Sánchez Oliver, A. J. (2013). *Suplementación nutricional en la actividad físico-deportiva: análisis de la calidad del suplemento proteico consumido*. Universidad de Granada.
4. TheFactoryNecochea. (sf). *Entrenamiento de fuerza. Peso corporal*. Youtube [Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CB36zngEdw8>
5. Vazquez, A. (sf). *Rutina con mancuernas para entrenar todo el cuerpo*. Youtube [Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=g1N_cJ-D1pU
6. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
7. Williams, M. H. (1994). The use of nutritional ergogenic aids in sports: is it an ethical issue?. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 4(2), 120-131.

Elemento de competencia 3: Operar un programa de actividad física para promover la adquisición y conservación de un estado saludable de población general en comunidades rurales o indígenas con base a un diagnóstico objetivo de indicadores de salud.

Competencias blandas a promover: Habilidad de comunicación.

EC3 Fase I: Criterios para Decisiones Saludables y Diagnóstico.

Contenido: Composición corporal. Síndrome metabólico. Sistema inmunológico. Planificación de un programa de actividad física. Tomando buenas decisiones de consumo.

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 23: Práctica de Laboratorio Composición Corporal.

Desarrollar de manera grupal una práctica de laboratorio de análisis de composición corporal. Se tomarán mediciones básicas (peso, estatura, estatura sentado), diámetros, circunferencias y pliegues cutáneos. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.

Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada para tal efecto.

2 hrs. Laboratorio

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual (X) Equipo ()

Recursos:

- [International Society for the Advancement of Kinanthropometry \(ISAK\) Global: international accreditation scheme of the competent anthropometrist](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica de Práctica de Laboratorio](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 24: Reporte de Práctica Composición Corporal.

Presentar un reporte de forma individual de la estimación del estado estructural de un sujeto. Para el reporte de resultados por escrito utilizar los datos obtenidos en la práctica previa de laboratorio.

Enviar el reporte por medio de plataforma educativa de acuerdo a los requerimientos del facilitador.

2 hrs. Aula

Tipo de actividad:

Aula (X) Plataforma () Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()

Recursos:

- Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). *Health opportunities through physical education*. Human Kinetics.

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Reporte de Práctica de Laboratorio](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 25: Práctica de Laboratorio Síndrome Metabólico.

Desarrollar de manera grupal una práctica de laboratorio de análisis de síndrome metabólico. Se tomará la presión arterial y mediciones con sangre capilar de glucosa, triglicéridos y colesterol. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.

Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada para tal efecto.

2 hrs. Laboratorio

Tipo de actividad:

Aula () Plataforma () Laboratorio (X)
Grupal (X) Individual (X) Equipo ()

Recursos:

- [Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica Práctica de Laboratorio](#)

<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 26: Reporte de Práctica Síndrome Metabólico.</p> <p>Presentar un reporte de forma individual de la estimación del estado metabólico de un sujeto. Para el reporte de resultados por escrito utilizar los datos obtenidos en la práctica previa de laboratorio.</p> <p>Enviar el reporte por medio de plataforma educativa de acuerdo a los requerimientos del facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Reporte de Práctica de Laboratorio</p>
<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 27: Práctica de Laboratorio Sistema Inmunológico.</p> <p>Desarrollar de manera grupal una práctica de laboratorio de análisis de sistema inmunológico. Se tomarán muestras de sangre capilar para análisis de la serie blanca. Las características de la práctica serán proporcionadas por el facilitador.</p> <p>Presentar en físico el reporte de práctica, en la fecha solicitada para tal efecto.</p> <p>2 hrs. Laboratorio</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Plataforma () Laboratorio (X) Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio físico y su relación con el sistema inmune <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Práctica de Laboratorio</p>
<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 28: Reporte de Práctica Sistema Inmunológico.</p> <p>Presentar un reporte de forma individual de la estimación del estado inmune de un sujeto. Para el reporte de resultados por escrito utilizar los datos obtenidos en la práctica previa de laboratorio.</p> <p>Enviar el reporte por medio de plataforma educativa de acuerdo a los requerimientos del facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio físico y su relación con el sistema inmune <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Reporte de Práctica de Laboratorio</p>
<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 29: Trabajo Escrito Plan de Actividad Física.</p> <p>Presentar un trabajo escrito de manera individual donde se muestre la estimación del estado de salud de un sujeto con base en los resultados de las pruebas de laboratorio efectuadas previamente. Con los datos estimados, estructurar un plan de prescripción de actividad física personalizado según las características del sujeto evaluado.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). <i>Health opportunities through physical education</i>. Human Kinetics.

<p>Entregar la evidencia por medio de la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Trabajo Escrito</p>
<p>EC3 F1 Actividad de aprendizaje 30: Trabajo de Investigación de los Servicios de Salud.</p> <p>Desarrollar un trabajo de investigación para identificar y diferenciar de forma grupal los servicios de clubes de salud, gimnasios, nutrición y material de internet que son legítimos o fraudulentos.</p> <p>Elaborar un reporte escrito y presentarlo en físico con las características y en la fecha establecida por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Science, advocacy, and quackery in nutritional books: an analysis of conflicting advice and purported claims of nutritional best-sellers <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica Trabajo de Investigación</p>
<p>EC3 Fase II: Estilo de Vida Activo.</p> <p>Contenido: Estrategias para un estilo de vida activo. La ciencia de vivir activo. Actividad a lo largo de la vida.</p>	
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 31: Lectura Crítica Deportes Tácticos y Actividad Física.</p> <p>Determinar de forma grupal después de una lectura crítica, el impacto de la práctica de deportes tácticos en el mantenimiento de un estilo de vida activa.</p> <p>Presentar en físico una ficha de lectura crítica de acuerdo a los requerimientos del facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The social benefits of informal and lifestyle sports: a research agenda <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Lectura Crítica</p>
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 32: Ensayo Interacciones Sociales y Actividad Física.</p> <p>Ejemplificar de manera individual por medio de la redacción de un ensayo, el impacto de las interacciones sociales en la iniciación y mantenimiento de la práctica de la actividad física. Considerar el impacto de las redes sociales y las condiciones de las comunidades rurales y/o indígenas.</p> <p>Presentar el ensayo en formato Word por medio de la plataforma educativa en la fecha solicitada por el facilitador.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Plataforma () Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • An After-School Program to Promote Physical Activity and In-Person Social Interaction Among Teens in Durham County, North Carolina <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Ensayo</p>

2 hrs. Aula		
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de Laboratorio Composición Corporal. • Reporte de Práctica Composición Corporal. • Práctica de Laboratorio Síndrome Metabólico. • Reporte de Práctica Síndrome Metabólico. • Práctica de Laboratorio Sistema Inmunológico. • Reporte de Práctica Sistema Inmunológico. • Trabajo Escrito Plan de Actividad Física. • Trabajo de Investigación de los Servicios de Salud. • Lectura Crítica Deportes Tácticos y Actividad Física. • Ensayo Interacciones Sociales y Actividad Física. 		
Fuentes de información		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corbin, C. B., McConnell, K., Le Masurier, G., Corbin, D., y Farrar, T. (2014). <i>Health opportunities through physical education</i>. Human Kinetics. 2. Gilchrist, P., y Wheaton, B. (2017) The social benefits of informal and lifestyle sports: a research agenda, <i>International Journal of Sport Policy and Politics</i>, 9(1), 1-10, DOI: 10.1080/19406940.2017.1293132 3. Lizarzaburu, J. C. (2013, October). Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. In <i>Anales de la Facultad de Medicina</i>, 74 (4), 315-320. UNMSM. 4. Lyall, M. (2019). <i>An After-School Program to Promote Physical Activity and In-Person Social Interaction Among Teens in Durham County, North Carolina</i>. https://doi.org/10.17615/4d4e-3t89 5. Marton, R. M., Wang, X., Barabási, A. L., y Ioannidis, J. P. (2020). Science, advocacy, and quackery in nutritional books: an analysis of conflicting advice and purported claims of nutritional best-sellers. <i>Palgrave Communications</i>, 6(1), 1-6. https://doi.org/10.1057/s41599-020-0415-6 6. Rangel, B. R., Hernández, G., y Rosas, A. G. (2009). El ejercicio físico y su relación con el sistema inmune. <i>Revista de Ciencias del Ejercicio FOD</i>, 5(2), 37-60. http://eprints.uanl.mx/id/eprint/5413 7. Schuindt V., y Soares, M. F. (2020). International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) Global: international accreditation scheme of the competent anthropometrist. <i>Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano</i>, 22. http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e70517. 		
<p>Políticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumplir cabalmente con la entrega de evidencias de aprendizaje en tiempo y forma, ya sea de manera presencial o por plataforma institucional. • Cumplir con las horas supervisadas e independientes establecidas en el curso. • Presentarse puntualmente en el horario establecido para las 	<p>Metodología</p> <p>Este curso es de modalidad escolarizada presencial, sin embargo, se pueden programar contenidos y/o sesiones a través de la plataforma educativa virtual que provee la UES.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante el desarrollo del curso deberá participar proactivamente en el desarrollo de los temas abordados. 	<p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante el curso existirán evaluaciones formativas por cada elemento de competencia. • Se tomará en cuenta el cumplimiento en tiempo y forma de cada una de las evidencias de aprendizaje solicitadas. • Al final se realizará la evaluación sumativa mediante

<p>horas aula y/o videoconferencias.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Se deben identificar las evidencias de aprendizaje que deberá presentar a lo largo del curso.• La fecha de inicio del curso será de acuerdo con el calendario escolar vigente.	<p>la verificación del logro de la competencia del curso.</p> <ul style="list-style-type: none">• Para tener derecho a la evaluación sumativa de las asignaturas, deberá cumplir con el porcentaje mínimo del 80% de asistencia que indica el reglamento escolar. Para estos efectos, las faltas a las sesiones de clase que sean justificadas serán consideradas como inasistencias parciales.• La calificación final será numérica en escala del 0 al 100. Considerándose como calificación mínima aprobatoria el 70.
--	---	--