

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE POSGRADO
PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD103 Actividad física y salud

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

4.- Modalidad: Escolarizada No escolarizada Mixto

5.- Periodo académico: Semestral Tetramestral Modular

6.- LGAC: Promoción de la Salud

7.- Ubicación semestral:

8.- Área Curricular: Formación Básica

9.- Créditos:

10.- Requisito:

11.- Fecha de elaboración:

12.- Fecha de la última actualización:

13.- Responsable (es) del diseño:

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Diagnostica, prescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico e intervención para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.

15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.	Búsqueda, análisis y síntesis de información científica
Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Video
Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Reporte oral y escrito Video
Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Ensayo Reporte escrito de resultados
Emplea pensamiento lógico, crítico, creativo y propositivo para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.	Lista de cotejo sobre instrumentos de evaluación
Utiliza un segundo idioma, preferentemente el inglés, con claridad y corrección para comunicarse en contextos cotidianos, académicos, profesionales y científicos.	Búsqueda, análisis y síntesis de información científica
Utiliza los métodos y técnicas de investigación tradicionales y de vanguardia para el desarrollo de su trabajo académico, el ejercicio de su profesión y la generación de conocimientos.	Protocolos de observación, de entrevista
Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.	Ensayo Comunicación oral
Resuelve conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.	Programa de actividad física
Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.	Programa de actividad física.

16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:

Competencia Específica	Nivel I Inicial	Evidencia	Nivel II Básico	Evidencia	Nivel III Autónomo	Evidencia

1.Diagnostica, preescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico y evaluación para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.	Identifica la actividad física como componente de la salud tanto en el área física, psicológica y social, así como desde las perspectivas de la promoción de la salud, de la educación física, del entrenamiento o deportivo y de la gestión deportiva.	Ensayo sobre la AF saludable desde el enfoque de su orientación. Presentación frente a la clase sobre la AF y salud desde el enfoque de su orientación de estudios.	Realiza una reflexión crítica sobre la AF-salud desde el enfoque de su orientación de estudios, planteando los indicadores de bienestar apropiados.	Video sobre variables de la salud desde el enfoque de su orientación e instrumentos de evaluación de las mismas. Lista de coetejo	Realiza un análisis crítico de su entorno, desde el punto de vista de la AF-salud y desde la perspectiva de su orientación de estudios.	Informe de análisis de resultados de diagnóstico para una muestra establecida. Presentación de los resultados del análisis.
--	---	---	---	--	---	---

17.- Contenido de la Unidad:

- La salud y el bienestar en la actualidad
- Macrofactores de la salud
- Actividad física para la salud física, psicológica y social
- Orientaciones profesionales en la actividad física saludable
- Instrumentos para la evaluación de las variables relacionadas con salud y actividad física

18.- Producto integrador de aprendizaje:

Propuesta de intervención para un caso contextualizado estudiado durante el curso, desde la perspectiva de la orientación profesional elegida.

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

- World Health Organization. (2013). Research for Universal Health Coverage. World health Organization Press.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85761/2/9789240690837_eng.pdf
- OCDE. (2013). Health at a Glance. OCDE Publishing. <http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>
- CDC. (2011). Physical Activity and Health. The benefits of Physical Activity.
http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html?s_cid=cs_284
- Serra Majem, L., Román Viñas, B., y Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad Física y Salud. Estudio enKid. Elsevier Masson.
- Devis Devis, J. (2000). Actividad Física, Deporte y Salud. Inde Publicaciones.
- Secretaría de Salud de México. (2013). Programa Sectorial de Salud 2013-2018.
http://portal.salud.gob.mx/contenidos/conoce_salud/prosesa/prosesa.html
- Gobierno de México. Programa Muévete y Métete en cintura.
http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=4049
- Sallis, J., DeBourdeaudhuji, I., y Owen, N. (2004). International Physical Activity and the Environment Network Project. <http://www.ipenproject.org/>
- Liukkonen, J., y Jaakkola, T. (2013). Move! Project.
<http://www.sportscience.fi/featured-articles/news/move-monitoring-system-finnish-students-physical-functional-capacity>