

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

**1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje**

**FOD401** Prescripción del ejercicio físico para la salud

**2.- Frecuencia Semanal:** horas de trabajo presencial: 3

**3.- Horas de trabajo extra aula por semana:** 4.5

**4.- Modalidad:** Escolarizada  No escolarizada  Mixto

**5.- Periodo académico:** Semestral  Tetramestral  Modular

**6.- LGAC:** Promoción de la Salud

**7.- Ubicación semestral:** 4º semestre

**8.- Área Curricular:** Formación Profesionalizante Obligatoria II

**9.- Créditos:** 5

**10.- Requisito:** No aplica

**11.- Fecha de elaboración:** Marzo 2015

**12.- Fecha de la última actualización:** Marzo 2015

**13.- Responsable (es) del diseño:** Dr. Armando Cocca

**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 y evaluación 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.	Reporte escrito. Ensayo. Video.
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. Reporte escrito. Propuesta de recomendaciones.
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.	Búsqueda bibliográfica en bases de datos. 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.	Reporte oral y escrito. Video. Ensayo. Propuesta de recomendaciones.
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.	Video. Propuesta de recomendaciones.
Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.	Propuesta de recomendaciones.
Mantiene una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales que reafirman el principio de integración en el contexto local, nacional e internacional con la finalidad de promover ambientes de convivencia pacífica.	Cuadro comparativo. Video.
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. Propuesta de recomendaciones.
Construye propuestas innovadoras basadas en la comprensión holística de la realidad para contribuir a superar los retos del ambiente global interdependiente.	Propuesta de recomendaciones.
Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.	Reporte oral. Propuesta de recomendaciones.

**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	Nivel IV Esratégico	Evidencia
1. Diagnóstica, prescribire 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 las diferentes áreas de oportunidad para el ejercicio físico saludable, retomando los conocimientos obtenidos en epidemiología de la AF y en fisiología del desarrollo humano	Cuadro comparativo de aspectos físicos, psicológicos y sociales en poblaciones de diferentes características (edad, estado de salud, antropometría, etc.). Reporte oral frente a la clase.	Realiza una reflexión crítica sobre el enfoque y las peculiaridades del ejercicio físico para la salud de acuerdo a las características poblacionales.	Video sobre ejercicio físico saludable en poblaciones de diferentes características físicas/biológicas y diferente estado de salud.	Realiza un análisis crítico de los programas nacionales e internacionales existentes que prescriben ejercicio físico en diferentes poblaciones.	Ensayo sobre las diferentes propuestas estudiadas, que incluya análisis de las diferencias entre éstas y valoración individual de cada una.	Evalúa las recomendaciones internacionales para la práctica de AF saludable.	Reporte escrito de análisis integral de las recomendaciones existentes para la prescripción del ejercicio físico saludable y su relación con los programas de intervención aplicados a nivel nacional e internacional.

**17.- Contenido de la Unidad:**

- Características físicas, biológicas, antropométricas y médicas de una población
- Tipos de población
- Recomendaciones nacionales e internacionales para la prescripción del ejercicio
- Programas de AF nacionales e internacionales aplicados a diferentes poblaciones

**18.- Producto integrador de aprendizaje:**

Reporte escrito de propuesta personal individualizada de recomendaciones y lineamientos para la prescripción del ejercicio físico para la salud en diferentes tipos poblacionales de México.

## 19.- Fuentes de apoyo y consulta:

- Serra Majem, L., Román Viñas, B., y Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad Física y Salud. Estudio enKid. Elsevier Masson.
- Secretaría de Salud de México. (2013). Programa Sectorial de Salud 2013-2018. [http://portal.salud.gob.mx/contenidos/conoce\\_salud/prosesa/prosesa.html](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](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>
- Sjöström, M., Ruiz, J., y Ortega, F. (2007). Assessing Levels of Physical Activity and Fitness at population level. <https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/Home>
- Sallis, J., y col. (2001). Active Living Research Project. <http://activelivingresearch.org/>
- Moreno, L., y col. (2003). Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence. <http://www.helenastudy.com/>
- Frömel, K., Chmelík, F., Cocca, A., y Salonna, F. (2013). International Database for Research and Education Support. <http://indares.com/public/>
- Belcastro, A., y col. (1994). Active Healthy Kids Canada. <http://www.activehealthykids.ca/Home.aspx>