



**Universidad  
Autónoma de Zacatecas "Francisco  
García Salinas"**  
Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Actividad física para la salud	<b>Clave de la UDI:</b> 7AFPSA
<b>Créditos:</b> 8	<b>Eje curricular:</b> Psicopedagógico
<b>Semestre:</b> Segundo	<b>Responsables:</b> Dr. Eduardo Cabrera Manríquez Dr. José Guadalupe Manchaca Fajardo
<b>Horas semana teoría:</b> 4	<b>Horas semana práctica:</b>
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b> Actividad física en el adulto mayor

<b>Unidades de competencia:</b>	<p><b>Aplicar</b> los fundamentos de la actividad física para la salud a través de programas y planes de activación física de acuerdo al estado físico de la persona.</p> <p><b>Conocer</b> las diferentes alternativas al pensamiento tradicional y enfrentarse a los mitos que se presentan dentro de este campo de la actividad física.</p> <p><b>Resolver</b> problemas que se presentan desde el contexto escolar hasta la vida cotidiana, a través de guías de acción y programas orientados a cada caso concreto.</p>
---------------------------------	--

<b>Unidades de competencia</b>	<p><b>1. La salud: introducción, explicar conceptos que integran el campo de la actividad física y la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Concepto de salud</li> <li>1.2. Actividad física <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. Actividad física para la salud</li> <li>1.2.2. Actividad física y deporte</li> <li>1.2.3. Actividad física en grupos vulnerables</li> </ul> </li> <li>1.3. Ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.1. Ejercicio físico y sistemas energéticos</li> </ul> </li> <li>1.4. Forma física</li> <li>1.5. Beneficios y perjuicios del ejercicio físico en los diferentes órganos y sistemas <ul style="list-style-type: none"> <li>1.5.1 Sistema circulatorio</li> <li>1.5.2 Sistema respiratorio</li> <li>1.5.3 Sistema músculo articular</li> <li>1.5.4 Sistema nervioso central</li> <li>1.5.5 Sistema endocrino</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>2. Actividad física y estados físicos de riesgo.</b> Conocer los diferentes estados de comorbilidad y su relación con la actividad física como medio de sostén y preservación de la salud.</p>

	<p>2.1 Sedentarismo</p> <p>2.2 Sobrepeso y obesidad</p> <p>    2.2.1 Niveles de obesidad</p> <p>    2.2.2 Índice de masa corporal y porcentaje de tejido adiposo</p> <p>2.3 Diabetes</p> <p>2.4 Hipertensión</p> <p>2.5 Asma Inducido por el ejercicio</p> <p>2.6 Cardiopatías</p>
	<p><b>3. Ejercicios físicos desaconsejados.</b> (Detectar y reconocer los ejercicios que atentan contra la integridad, estructura y movimiento natural de la articulación)</p> <p>3.1 Acción articular desaconsejada</p> <p>3.2 Ejercicios contraindicados</p> <p>3.3 Mitos y falsas creencias relacionados con la actividad física y el deporte</p> <p>    3.3.1 Prácticas erróneas.</p> <p>    3.3.2 Errores dentro de la práctica deportiva</p> <p>    3.3.3 Violación a los principios de la actividad física preventiva</p> <p>3.4 Higiene postural</p> <p>    3.4.1 Alteraciones en la estructura corporal</p>
	<p><b>4. Relajación y respiración.</b> (Conozca y aplique técnicas de relajación y respiración que favorezcan el bienestar físico y mental del ser humano)</p> <p>4.1 Técnicas de respiración y relajación</p> <p>4.2 Etapas de desarrollo deportivo</p> <p>    4.2.1 Deporte y salud en niños</p> <p>4.3 Deporte y nutrición</p>

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	• Analizar temas desde diferentes escenarios
	• Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)
	• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual o grupal

<b>Recursos y materiales empleados</b>	• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, proyección de imágenes
	• Antología
	• Videos
	• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.
	• Plataformas o herramientas online ( Classroom, meet, zoom. )

---

## Bibliografía:

- La Torre Román Pedro Ángel. Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar, Barcelona, Paidotribo.
- López Miñarro Pedro Ángel, Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Zaragoza España. INDE
- López Miñarro Pedro Ángel, Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Zaragoza España. INDE
- SPERRY Peter N. deporte y medicina, guía médica práctica del deportista, Buenos Aires, Argentina. Lidiun.
- Márquez Rosa Rosa, Salguero del Valle Alfonso. Contextualización de la actividad física y el ejercicio en el marco de la salud. México. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Córdova Martínez Alfredo, Torrados Cepeda Nicolás, La actividad física para la salud en diversas enfermedades, México. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Medina Jiménez Eduardo, Actividad Física y Salud Integral, Editorial Paidotribo, España 2003
- Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios, OMS 2020
- Merino Merino Begoña, Actividad Física y salud en la Infancia y la Adolescencia, Madrid, España
- Fernández García Emilia, SÁNCHEZ Bañuelos Fernando, Evaluación de las habilidades Motrices Básicas, Editorial INDE, Barcelona España, 2007
- Heyward H. Vivian. Evaluación y Prescripción del Ejercicio, 2da Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

