



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



**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> Diseño de programas de actividad física en poblaciones especiales	<b>Clave de la UDI:</b> 7DPAFP
<b>Créditos:</b> 6	<b>Eje curricular:</b> Psicopedagógico
<b>Semestre:</b> Octavo	<b>Responsables:</b> Dr. Juan Castañón Escobedo Dr. Juan Carlos Macias Miranda
<b>Horas Semana Teoría:</b> 2	<b>Horas Semana Práctica:</b> 2
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia de la UDI:</b>	Aplicar los principios y fundamentos del entrenamiento y la actividad física orientados a planear la prescripción del ejercicio en aquellos individuos que presenten características especiales para la practica de la actividad física.
-------------------------------	--

Unidades de competencia	<b>1. Poblaciones especiales</b> 1.1 ¿Qué son las poblaciones especiales? 1.2 Características de las poblaciones especiales 1.3 Clasificación de las poblaciones especiales 1.3.1 Población especial con enfermedades cardiovasculares 1.3.2 Población especial con enfermedades osteo articulares 1.3.3 Población especial con enfermedades metabólicas 1.3.4 Población especial con enfermedades respiratorias crónicas 1.3.5 Población especial en embarazadas 1.3.6 Población especial en adultos mayores 1.3.7 Población especial de niños y adolescentes 1.3.8 Población especial para la obesidad
	<b>2. Prescripción del ejercicio para la salud</b> 2.1 Inactividad física 2.2 Prescripción del ejercicio para poblaciones especiales 2.3 Componentes de la prescripción del ejercicio 2.4 Intensidad 2.5 Volumen 2.6 Duración 2.7 Frecuencia

### **3. Diseño de programas de actividad física para poblaciones especiales**

3.1 Bases generales de prescripción del ejercicio como forma terapéutica

3.2 Elementos de un programa de ejercicio para poblaciones especiales

3.2.1 Características del programa

3.2.2 Etapas del ejercicio o programa

3.2.3 Partes del ejercicio

3.2.4 Desarrollo de los componentes

3.2.5 Individualización

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar temas</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar manuales, videos, infografías, con información veraz y confiable.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual o grupal</li></ul>
<b>Recursos y materiales empleados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilización de youtube y Spotify.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videos</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plataformas o herramientas online ( Classroom, Moodle genially, canvas, etc)</li></ul>

**Bibliografía:**

- Manual ACSM (American college of sport medicine) para la valoración y prescripción del ejercicio. 2ª edición. Editorial Paidotribo.
- Casajus, J. Rodríguez, G. Ejercicio físico en poblaciones especiales. 2011. Editorial Jaime Narváez.
- Fagard, R. H. Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33 (6 Suppl): S484-92; discussion S493-4, 2001.
- Varo, J. J.; et al. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int. J. Epidemiol.* 32 (1): 138-46, 2003.