

PRONTUARIO

TÍTULO:	Práctica en ciencias del ejercicio y promoción de la salud
CODIFICACIÓN:	CFI 413
PRERREQUISITO:	Todos los cursos de concentración hasta CFI 414
CRÉDITOS:	3 créditos 60 horas contacto 1 término

DESCRIPCIÓN

En este curso de práctica el estudiante se integra lo aprendido con el desarrollo de planes de trabajo de acondicionamiento físico y promoción de salud. También, el estudiante conduce intervenciones instructivas en gimnasios, facilidades deportivas o recreativas, y ofrece charlas relacionadas a la aptitud física, salud y temas de crecimiento personal. Integra lo aprendido con el desarrollo de acondicionamiento físico.

JUSTIFICACIÓN

Para integrarse en el mundo laboral del entrenamiento deportivo, es necesario exponer al estudiante con experiencias profesionales reales, dentro de su campo. El propósito de este curso va dirigido a que estudiante de ciencias del ejercicio tenga la experiencia real de organizar, planificar programas de acondicionamiento físico de acuerdo a necesidades individuales y planificar y coordinar actividades variables de promoción de salud.

COMPETENCIAS

El curso desarrolla en él o la estudiante las siguientes competencias:

- **Cuestionamiento crítico**
- **Investigación y exploración**

OBJETIVOS

Al finalizar el curso el o la estudiante será capaz de:

1. Organizar programas de acondicionamiento físico de acuerdo a necesidades individuales.
2. Coordinar actividades variables de promoción de salud en empresas, tales como ferias de salud y otros.
3. Administrar gimnasios, facilidades deportivas o recreacionales.
4. Dictar charlas sobre temas de aptitud física, rendimiento deportivo, bienestar general, salud y temas de crecimiento personal.

CONTENIDO

- I. Análisis de la importancia de los siguientes componentes en el logro de una mayor eficiencia física, rendimiento y salud general en el ser humano:
 - A. Fisiología del Ejercicio
 - B. Cinesiología
 - C. Primeros auxilios
 - D. Sociología y psicología
 - E. Impedimentos
 - F. Nutrición y fortalecimiento del cuerpo
 - G. Desarrollo perceptual motriz
 - H. Metodología del entrenamiento
 - I. Medición y Evaluación
 - J. Administración

METODOLOGÍA

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

- Aprendizaje basado en servicio
- Experiencias de inmersión
- Practicas externas - PE
- Aprendizaje basado en problemas [Método del caso]

EVALUACIÓN

Composiciones	25%
Experiencia de inmersión	25%
Participación	25%
Proyecto o examen (final)	<u>25%</u>
TOTAL	100%

AVALÚO DEL APRENDIZAJE

Se aplica la rúbrica de avalúo institucional a la actividad central del curso.

BIBLIOGRAFÍA

TEXTO

Bushman, B.A. (ed.) (2017). American College Sports Medicine's Complete Guide to Fitness and Health. (Second Edition). Human Kinetics, Inc.

Hoffman, J. R. (ed). (2012). National Strength & Conditioning Association Guide to Program Design. Human Kinetics, Inc.

REFERENCIAS

American College Sports Medicine. (2020). ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription. (10th ed.). Wolters Kluwer.

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. (6th ed.). Human Kinetics, Inc.

Bornstein, D., Eyler, A.A., Maddock, J. E., & Moore, J. B., (eds.). (2019). Physical Activity and Public Health Practice. Springer Publishing Co.

Bishop, P.A. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications: Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training and Health. (2nd ed.). Routledge

Fahey, T., Insel, P., & Walton, P. (2020). Fit and Well: Core concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. (14th ed.). McGraw Hill.

Haff, G.G., Triplett, N.T. (eds) (2015). Essential of Strength Training and Conditioning by NSCA. (4th ed.). Human Kinetics, Inc

Horvat, M., Kelly, L., Block, M., & Croce, R. (2019). Developmental and Adapted Physical Activity Assessment. (2th ed.). Human Kinetics, Inc.

LaPres, J. (2019). Anatomy and Physiology Laboratory Textbook. (7th ed.). McGraw Hill.

Schmidt, R. A., Lee, T.D. (2013). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. (5th ed.). Human Kinetics, Inc.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015) Research Methods in Physical Activity. (7th ed.). Human Kinetics, Inc.

Turner, A., & Comfort, P. (eds.) (2018). Advance Strength and Conditioning: An Evidence Based Approach. Routledge.

Winnick, J. P, & Porretta, D. L (2017). Adapted Physical Education and Sport. (6th ed.). Human Kinetics, Inc.

RECURSOS ELECTRÓNICOS

<http://www.americanhealth.org>

<http://www.acsm.org>

<http://www.nsca-lift.org>

<http://www.ifpa-tifness.com>

<http://www.nata.org>

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

ACOMODO RAZONABLE

Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

INTEGRIDAD ACADÉMICA

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F(*) en el seminario: suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.

Derechos reservados | Sagrado | Noviembre, 2022