

SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

PRONTUARIO

TÍTULO:	Diseño de programas de acondicionamiento físico y promoción de la salud a poblaciones con necesidades especiales
CODIFICACIÓN:	EFI 405
PRERREQUISITO:	CFI 401
CRÉDITOS:	3 créditos 45 horas contacto 1 término

DESCRIPCIÓN

Curso que busca desarrollar las técnicas básicas que requieren el acondicionamiento físico y de promoción de la salud a poblaciones con necesidades especiales. El cuerpo esta diseñado para el movimiento y la acción, sin embargo no todas las personas pueden realizar ejercicios a la misma intensidad y duración. Este curso va dirigido a estudiar diversas condiciones físicas que requieren de una atención particular e individualizada.

JUSTIFICACIÓN

Existe una conexión positiva entre el ejercicio físico y la salud. La literatura científica continúa demostrando las cualidades curativas y de manejo de ciertas condiciones o enfermedades no transmisibles del ejercicio físico. En la población no enferma, el ejercicio es utilizado como una estrategia de prevención y reducción de los riesgos que aumentan la posibilidad de padecer alguna de estas enfermedades. Es importante en el estudiante de Ciencias del Ejercicio como el estudiante del Programa de Educación Física desarrollar las técnicas y destrezas básicas para diseñar programas de acondicionamiento físico y de promoción de la salud para poblaciones con necesidades especiales.

COMPETENCIAS

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

- **Comunicación**

OBJETIVOS

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

1. Desarrollar el ambiente de clase necesario para que los estudiantes sientan la motivación de conocer e identificar diversas condiciones crónicas que afectan una gran parte de la población en Puerto Rico.
2. Procesos de cernimiento de salud y pre ejercicio repaso recomendaciones de la ACSM.
3. Identificar y analizar las diferentes condiciones de salud como: artritis, diabetes, dolor de espalda, hipertensión, osteoporosis, asma, enfermedad cardiovascular, alto nivel de colesterol y manejo de estrés.
4. Conocer sobre el funcionamiento físico y mental de la persona de la tercera edad y las consideraciones básicas de acondicionamiento físico.
5. Conocer y demostrar diversas técnicas y destrezas en la identificación de condiciones incapacitantes en la población general.
6. Diseño e implantación de programas de promoción de la salud en poblaciones con necesidades especiales.

CONTENDIO

- I. Ejercicio y salud
 - A. Concepto: Move& Healing Power
 - B. Principios de diseño de programas de manejo de condiciones físicas y promoción de la salud
 - C. Cernimiento médico
 - D. Medicación y prescripción de ejercicios
 - E. Principios de seguridad
- II. Desórdenes metabólicos
 - A. Diabetes
 - B. Colesterol
 - C. Obesidad
 - D. Recomendaciones de ejercicios para esta población
- III. Desórdenes ortopédicos
 - A. Artritis
 - B. Espalda
 - C. Osteoporosis

- D. Enfermedades por movimiento repetitivo
 - E. Obesidad
 - F. Recomendaciones de ejercicios para esta población
- IV. Condiciones mentales
- A. Estrés
 - B. Depresión
 - C. Obesidad
 - D. Recomendaciones de ejercicios para esta población
- V. Salud de la mujer
- A. Embarazo
 - B. Problemas menstruales
 - C. Peri menopausia y menopausia
 - D. Recomendaciones de ejercicios para esta población
- VI. Desórdenes respiratorios
- A. Asma
- VII. Principios básicos de gerontología
- A. Proceso de envejecimiento
 - B. Recomendaciones de ejercicios para esta población

METODOLOGÍA

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

- Conferencias
- Discusión
- Demostraciones
- Prácticas
- Presentaciones y trabajo oral individual y grupal

EVALUACIÓN

Exámenes parciales (100 pts c/u)	40%
Exámenes prácticos / demostrativos (25 pts c/u)	40%
Proyecto final (50 pts)	10%
Presentaciones orales (10 pts c/u)	<u>10%</u>
Total	100%

BIBLIOGRAFÍA

TEXTO

Krucoff, Carol & Krucoff Mitchel (2000). Healing Moves. Three Rivers Press.

ACSM (2000). Manual para la valoración y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotrio.

Albaladejo, L. (1999). Aerobics para todos. Editorial Gymnos.

Fernández, M. (1999). Steps para todos. Editorial Gymnos.

Folvary, V. (2000). Professional Aerobics and Fitness Videos, Vo. I, II, III: Coreografía,
Calentamiento y Tonificación. Editorial Gymnos.

McGill, Stuart (2002). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and
Rehabilitation. Human Kinetics.

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 (2003)