# Caso de estudio: Actividad física para todos

Una institución de Educación Superior preocupada por la problemática social de obesidad y sedentarismo en México afectando a niños, adolescentes, jóvenes y adultos, le surge la inquietud de diseñar un nuevo Plan de Estudios para la Licenciatura en Cultura Física cuyos estudiantes sean capaces de realizar las siguientes funciones laborales:

### Recreación

- Fomentar el desarrollo de valores considerando a la recreación como un medio capaz de incentivar formas de trabajo tanto individual como colectivas, bajo los principios de una ética profesional.
- Dominar técnicas y diferentes tipos de actividades recreativas teniendo en cuenta el tipo de población.
- Conocer las formas de dirección y organización de eventos recreativos.
- Crear programas de recreación de acuerdo a las diferencias de edad, sexo y condiciones ambientales.

### Entrenamiento deportivo

- Dominar las normas para la ejecución de ceremonias culturales, deportivas y cívicas, así como los requisitos indispensables en la organización y administración de las mismas.
- Conocer los fundamentos teóricos que permitan aplicar la metodología de la enseñanza necesaria para conformar coreografías, tablas gimnásticas, escoltas, etc.
- Ejercitar las habilidades para organizar rutinas de acuerdo a los diversos tipos de grupos.
- Identificar los principales requisitos que conforman un programa deportivo, cultural, ceremonia de inauguración y clausura.

### Educación física

- Contribuir al desarrollo de los valores morales, éticos y volitivos, proporcionando así el mejoramiento en sus manifestaciones de la esfera de actuación, tomando como base la Educación Física.

- Aplicar sobre las bases científicas y lógicas el proceso y dirección de la Educación Física dentro del sistema nacional de educación considerando todos los componentes del mismo.
- Conducir el proceso de aprendizaje de las acciones motrices, aplicando adecuadamente los componentes del mismo.
- Solucionar los diferentes problemas de la práctica metodológica de la Educación Física.
- Aplicar la metodología para el desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad, sobre la base de su tipología y su contenido, así como las diferentes formas de evaluarlas en sus diferentes niveles de enseñanza.
- Elaborar planes de clase de Educación Física ajustando su contenido según los programas de Educación Física, utilizando los fundamentos fisiológicos estudiados, así como los sistemas de evaluación y control.

**Cultura física terapéutica y profiláctica**

- Proporcionar información y asesoría con el desempeño personal, el medio ambiente y la salud en vías de mejorar la calidad de vida.
- Fortalecer toda la práctica física-deportiva dirigida a la conservación de la salud, la preservación de espacios ecológicos que permitan una mejor calidad de vida a través de los beneficios de la actividad físico-deportiva.
- Colaborar con el medio rehabilitador que prescriba el ejercicio para pacientes con restricción psicomotora.
- Aplicar las diferentes pruebas médico-biológicas y pedagógicas propias del control médico en el deporte, conociendo las influencias fisiológicas de cada una de ellas, sin violar los requisitos indispensables.
- Identificar síntomas y signos que permitan al especialista definir la suspensión de las actividades físicas y la necesidad de tratamiento médico.
- Observar las características de los ejercicios físicos que contribuyan a la rehabilitación o compensación de las personas afectadas por diferentes estados patológicos.
- Aplicar ejercicios físicos para personas enfermas, de acuerdo al estado patológico presentado y para personas enfermas de la tercera edad.

## Plan de estudios

Universidad Benito Juárez

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN

Licenciatura en Cultura Física

NIVEL Y NOMBRE DEL PLAN DE ESTUDIOS

6 años

VIGENCIA

Bachillerato, preparatoria o equivalente

ANTECEDENTES ACADÉMICOS

MODALIDAD MIXTA

DURACIÓN DEL CICLO 18 SEMANAS (SEMESTRE)

CLAVE DEL PLAN DE ESTUDIOS 2013

**OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN DE ESTUDIOS**

FORMAR PROFESIONALES EN EL CAMPO DE LA CULTURA FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, DÓNDE A TRAVÉS DE SU PRÁCTICA PROFESIONAL CONTRIBUYAN A LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS INDIVIDUOS, PARTICIPANDO ASÍ EN EL DESARROLLO DE UNA SOCIEDAD CON MEJOR CALIDAD DE VIDA, MEDIANTE LA FORMACIÓN DE HÁBITOS Y ACTITUDES QUE PROMUEVAN EL CONOCIMIENTO, EL DESARROLLO Y LA ADQUISICIÓN DE UNA CULTURA FÍSICA, DEL DEPORTE Y DEMÁS ACTIVIDADES QUE DEN COMO RESULTADO PERSONAS CAPACES DE IMPULSAR LAS TRANSFORMACIONES QUE REQUIERE LA SOCIEDAD ACTUAL.

| Ciclo | Lista de asignaturas o unidades de aprendizaje | Clave | Seriación | Horas | | Créditos | Instalaciones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Con docente | Independientes | | |
| 1º | INTRODUCCIÓN A LA CULTURA FÍSICA | INCUFI0131 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 1º | MORFOLOGÍA FUNCIONAL DEPORTIVA | MOFUDE0132 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 1º | TALLER DE ANÁLISIS Y EXPRESIÓN VERBAL | TAEXV0133 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 1º | FUNDAMENTOS DE GIMNASIA | FIGIMT0134 | - | 54 | 74 | 8 | A |
| 1º | JUEGOS ESCOLARES | JUESC0135 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 1º | FUNDAMENTOS Y PRÁCTICA DEL BALONCESTO | FUPBAL0136 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| | | | | 306 | 366 | 42 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2° | BASES FISIOLÓGICAS DEL TRABAJO FÍSICO | BFISTF0137 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 2° | ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA | EIAAF0138 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 2° | PANORAMA HISTÓRICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA | PHDEF0139 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 2° | FUNDAMENTOS DE ATLETISMO Y ACTIVIDADES ATLÉTICAS | FUAAA01310 | - | 72 | 72 | 9 | A |
| 2° | LEGISLACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE | LEFISD01311 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 2° | EDUCACIÓN MUSICAL, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y RÍTMICAS | EDMAAR01312 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| | | | | 288 | 368 | 41 | |
| 3° | FUNDAMENTOS DEL TRABAJO FÍSICO | FUNTRF01313 | MATII0137 | 54 | 58 | 7 | A |
| 3° | FISIOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO FÍSICO | FISATF01314 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 3° | MÉTODOS Y TÉCNICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA | MTAFIS01315 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 3° | ATLETISMO Y ACTIVIDADES ATLÉTICAS | AAATL01316 | DIBTEC01312 | 54 | 74 | 8 | A |
| 3° | INGENIERÍA DE LAS INSTALACIONES E HIGIENE DEPORTIVA | IIHDEP01317 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 3° | PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES EN LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE | PTLPEF01318 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| | | | | 288 | 368 | 41 | |
| 4° | FUNDAMENTOS Y PRÁCTICAS DE FÚTBOL | FUNPFUT01319 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 4° | FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | FUNBEDEP01320 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 4° | PSICOLOGÍA GENERAL | PSIGRAL01321 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 4° | NUTRICIÓN DEPORTIVA | NUTDEPII01322 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 4° | ACTIVIDADES CÍVICAS Y SÍMBOLOS PATRIOS | ACTCSP01323 | - | 36 | 60 | 6 | A/L |
| 4° | DIDÁCTICA GENERAL | DIGRAL01324 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| | | | | 288 | 352 | 40 | |
| 5° | SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE | SEFYD01325 | LEFISD01311 | 54 | 58 | 7 | A |
| 5° | BIOMECÁNICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE | BAFISD01326 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 5° | DIDÁCTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE | DAEFISD01327 | DIGRAL01324 | 54 | 58 | 7 | A |
| 5° | RECREACIÓN TURÍSTICA | RETURI01328 | JUESC0135 | 36 | 60 | 6 | A/L |
| 5° | MASAJE DEPORTIVO | MASDEP01329 | PTLPEFD01318 | 54 | 58 | 7 | A |
| 5° | FUNDAMENTOS Y PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE COMBATE | FUPDCOM01330 | - | 36 | 60 | 6 | A |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 288 | 362 | 40 | |
| 6° | CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA | CFISTYP01331 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 6° | INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE | IPSID01332 | PSIGRAL01321 | 36 | 60 | 6 | A |
| 6° | ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DEPORTIVA | AGDEP01333 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 6° | FUNDAMENTOS Y PRÁCTICA DEL HANDBALL | FYPHB01334 | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 6° | FUNDAMENTOS GENERALES DE FISIOTERAPIA DEPORTIVA | FGFIDEP01335 | MASDEP01329 | 54 | 58 | 7 | A |
| 6° | SALUD EN EL DEPORTE | SADEP01336 | NUDEP01322 | 36 | 58 | 7 | A |
| | | | | 288 | 352 | 40 | |
| 7° | OBSERVACIÓN DE PRÁCTICAS PROFESIONALES | OBSPP01337 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 7° | EDUCACIÓN FÍSICA EN DISCAPACITADOS | EFDIS1338 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 7° | METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN METINV 01339 | | - | 36 | 60 | 6 | A |
| 7° | ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS A POBLACIONES ESPECIALES | AFIAPE01340 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 7° | PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE | PSIAD01341 | IPSID01332 | 36 | 60 | 6 | A |
| 7° | FUNDAMENTOS Y PRÁCTICA DE VOLEIBOL | FUNPV01342 | - | 72 | 72 | 9 | A |
| | | | | 306 | 366 | 42 | |
| 8° | ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON PESAS | ENFUP01343 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 8° | PRÁCTICAS EN TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA | PRTEYP01344 | CFISTYP01331 | 54 | 58 | 7 | A |
| 8° | ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO | ENALR01345 | - | 54 | 58 | 7 | A |
| 8° | SEMINARIO DE TESIS | SEMTE01346 | METINV01339 | 54 | 58 | 7 | A |
| 8° | ESTIMULACIÓN Y RECREACIÓN INTEGRAL INFANTIL | ESRINI01347 | RECTUR01328 | 54 | 58 | 7 | A |
| | | | | 270 | 290 | 35 | |
| | **TOTAL** | | | **2322** | **2814** | **321** | |