



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Actividad Física y Salud
<b>CÓDIGO</b>	:	TF10
<b>CICLO</b>	:	201801
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Uffe Subiria, Manuela Bernarda</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	3
<b>SEMANAS</b>	:	16
<b>HORAS</b>	:	2 H (Práctica) Semanal /2 H (Teoría) Semanal
<b>ÁREA O CARRERA</b>	:	Terapia Física

## II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

## III. INTRODUCCIÓN

Es demostrado que el ejercicio físico logra muchos beneficios en la salud de las personas, sin embargo es importante aprender a dosificarlo. Por ende el logro final del curso proporcionará las bases generales para la evaluación, prescripción y aplicación de programas de ejercicios físicos con fines terapéuticos, de rehabilitación, preventivos, promocionales y/o de recreación, donde el estudiante aprenderá como guiar al paciente por el camino del movimiento, de una manera eficiente, segura y saludable.

El curso de Actividad Física y Salud es un curso específico de la carrera de Terapia Física, de carácter teórico práctico, dirigido a los y las estudiantes del quinto ciclo, que busca desarrollar la competencia general de pensamiento crítico y la competencia específica de práctica clínica, basándonos en el marco científico del ejercicio físico.

Misión: formar profesionales en Terapia Física líderes, íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: ser reconocidos por formar profesionales en salud con las más altas competencias profesionales y su liderazgo en la transformación del Perú.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso, el estudiante elabora un programa integral de ejercicios físicos de acuerdo a las necesidades y estado de salud de la persona.

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>UNIDAD N°: 1 EL ESTADO FISICO DE UNA PERSONA ¿ EL CONCEPTO PHYSICAL FITNESS.</b>
---

**LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante elabora un esquema resumen sobre los componentes del estado físico (Physical Fitness) de una persona.

**TEMARIO**

1.1 Semana 1: Concepto Physical Fitness y su influencia en la salud, para el desarrollo de la adecuada actividad física según las necesidades de cada población específica.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 1

**UNIDAD N°: 2 ASPECTOS FISIOLÓGICOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.****LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante describe los procesos fisiológicos más importantes que se ponen en marcha cuando una persona hace ejercicio físico.

**TEMARIO**

- 1.1 Semana 2: Sistemas energéticos. Fisiología del sistema endocrino
- 1.2 Semana 3: Fisiología del sistema nervioso. Fisiología del sistema muscular y de la fascia.
- 1.3 Semana 4: Fisiología del sistema cardiovascular. Fisiología del sistema respiratorio

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 2 - 4

**UNIDAD N°: 3 VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS****LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante aplica los test básicos para la evaluación de las capacidades físicas siempre en el contexto de los objetivos, necesidades y estado de salud de la persona ¿ paciente.

**TEMARIO**

- 1.1 Semana 5\_ Clasificación de riesgo cardiovascular. Evaluación de la capacidad cardiovascular aeróbica (parte 1)
- 1.2 Semana 6\_ Evaluación de la capacidad cardiovascular aeróbica (parte 2)
- 1.3 Semana 7\_ Evaluación de la fuerza muscular y resistencia muscular. Evaluación de la flexibilidad y el balance

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 5-7

**UNIDAD N°: 4 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO****LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante aplica cálculos metabólicos y fisiológicos involucrados en el diseño de programas básicos/integrales de ejercicios físicos preventivos-promocionales y/o terapéuticos de acuerdo a las necesidades, objetivos y estado de salud de la persona - paciente.

**TEMARIO**

- 1.1 Semana 9: Principios de la prescripción del ejercicio físico. Introducción a la prescripción del ejercicio físico

aeróbico.

1.2 Semana 10: Aplicaciones prácticas sobre cálculos y prescripción del ejercicio físico aeróbico. Introducción a la prescripción del ejercicio físico orientado a la fuerza resistencia muscular.

1.3 Semana 11: Prescripción del ejercicio físico orientado a la fuerza resistencia muscular. Aplicaciones prácticas relacionadas al movimiento.

1.4 Semana 12: Prescripción del ejercicio físico orientado a la flexibilidad y el balance.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 9-12

**UNIDAD Nº: 5 PROCESOS QUE AFECTAN EL DESARROLLO DE UNA BUENA ACTIVIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA**

**LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante elabora un programa integral de ejercicios físicos de acuerdo las principales disfunciones, afecciones y/o enfermedades que afectan el buen desempeño de su actividad física.

**TEMARIO**

1.1Semana 13\_ Beneficios del ejercicio físico en un contexto de salud. Prescripción del ejercicio físico y su influencia en el manejo de factores de riesgo cardiovascular como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y dislipidemias1.2Semana 14\_ Prescripción del ejercicio físico en pacientes con enfermedad coronaria y vascular periférica. Prescripción del ejercicio físico en patologías músculo esqueléticas como artrosis y osteoporosis.1.3Semana 15\_ Prescripción del ejercicio físico en el manejo del paciente con hernia del núcleo pulposo. Prescripción del ejercicio físico en pacientes con asma y EPOC\_

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 13 - 15

**VI. METODOLOGÍA**

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje, construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

El curso es de esencia teórico práctico. Se usarán herramientas de aprendizaje tales como post test, elaboración de mapas conceptuales, exposiciones, estudio de casos, aprendizaje basado en la resolución de problemas y trabajos de campo reflexivos de acuerdo a la temática y complejidad de cada unidad.

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

10% (TA1) + 12% (EX1) + 20% (EA1) + 10% (TA2) + 11% (EC1) + 12% (DD1) + 25% (TF1)

TIPO DE NOTA	PESO %
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
EX - EXPOSICIÓN	12
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	20
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	12
EC - PROMEDIO EVALUACIÓN CONTINUA	11
TF - TRABAJO FINAL	25

## VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	Semana 4	Resolución escrita de casos clínicos en relación a unidades 1 y 2	NO
EX	EXPOSICIÓN	1	Semana 7	Exposición oral sobre la resolución de casos integrales de unidades 1; 2 y 3	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	Semana 8	Examen escrito de desarrollo de unidades 1; 2 y 3	SÍ
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	Semana 12	Resolución escrita de casos clínicos en relación a la unidad 4	NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	1	Semana 15	Examen escrito con preguntas de opción múltiple y de desarrollo de unidad 5	NO
EC	PROMEDIO EVALUACIÓN CONTINUA	1	Semana del 1 al 15	Al finalizar la clase se tomará un POST TEST de cinco a diez preguntas del tema programado	NO
TF	TRABAJO FINAL	1	Semana 16	Resolución escrita y oral de un caso clínico	NO

## IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

### BÁSICA

UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS (UPC), Centro De Información. Catálogo en línea: <http://bit.ly/2FFyBjE>.

### RECOMENDADA

(No necesariamente disponible en el Centro de Información)

GEORGED, James y FISHER, A., Pat (1996) Test y pruebas físicas.. 1era. Argentina.

MEDINA JIMÉNEZ., Eduardo (2003) Actividad física y salud integral. 1era. Barcelona.

PONT GEIS, Pilar (2006) Tercera edad, actividad física y salud teoría y práctica. 7a. Ed. Barcelona.