

Universidad Nacional
Facultad Ciencias de la Salud
Escuela Ciencias del Deporte
Bachillerato en Promoción de la Salud Física

Programa de curso

Nombre del curso: *Instrucción y Promoción de la Salud Física en Desarrollo Muscular.*

Periodo: II Ciclo del 2008

Código: CDK 216 NRC: 50826

Naturaleza del Curso: Práctico.

Créditos: 04.

Horas presenciales por semana: 03.

Horas de práctica: 10 horas por semana.

Horas de estudio: 0 horas

Profesora: Irina Anchía Umaña, Bach.

Email: diplomadoinstruccion@gmail.com

Teléfono: 2261-0032

Horario Atención: Viernes, 5: 00 p.m. a 6: 00 p.m.

REQUISITOS: Aprobar todos los cursos previos al diplomado.

Descripción del curso:

Curso práctico (práctica profesional supervisada) que provee la inserción del estudiante en un entorno laboral necesario para la integración de los conocimientos y destrezas adquiridas, con la obligación de desarrollar un programa de promoción en salud utilizando como instrumento principal todos los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del plan de estudios del diplomado.

Objetivos del curso:

1. Ofrecer al estudiante espacios técnicos e interdisciplinarios que le permitan poner en práctica los conocimientos adquiridos en el manejo de problemas de salud utilizando el desarrollo muscular como instrumento principal.
2. Familiarizar al estudiante con problemas concretos y sus soluciones.
3. Ofrecer al estudiante oportunidades concretas de trabajo con profesionales y técnicos de otras áreas para que ejecuten programas que promuevan la calidad de vida de los beneficiarios.

Contenidos:

1. Introducción general sobre el curso:
 - Centros de practica
 - Papel y posición del estudiante (plan a desarrollar)
 - Supervisión y control
 - Evaluación

2. Centros de práctica
El estudiante dispondrá de opciones que contemplen diversos grupos etéreos y problemas de salud para que se integre por lo menos a dos de ellos.
3. Sistematización de la práctica: Al final del curso expone lo más relevante de su intervención.

Metodología:

En el curso se ayudará al estudiante a poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo del diplomado, donde cumplirán funciones como la de prescribir ejercicio, evaluar, diseñar programas de ejercicio físico, entre otras.

Los estudiantes asistirán a clases todos los viernes en la noche en sesiones de 3 horas, esto estará sujeto a cambios, ya que si los estudiantes reciben estas clases solo tendrán que cumplir con el requerimiento de trabajar 7 horas semanales en su respectiva práctica (ya que deben cumplir con 10 horas semanales). Así mismo si la temática requiere de las 3 horas de los viernes.

En cada sesión se efectuarán charlas acerca de puntos importantes para los estudiantes, esto con el fin de ampliar y reforzar conocimientos.

Las visitas a cada centro de práctica serán realizadas por las profesoras en coordinación con los estudiantes y sus respectivos supervisores.

La temática y el cronograma serán elaborados por la profesora en conjunto con los estudiantes.

Recursos:

1. Humanos: estudiante y profesor.
2. Materiales: audiovisuales, pizarra, borrador, tiza.
3. Bibliográficos: libros de texto y revistas de investigación.

Evaluación:

Práctica supervisada (10 horas por semana y visitas de las profesoras)	50%
Avances de la practica (4 avances)	20%
Informe final (conclusión de la práctica)	30%
Total:	<hr/> 100%

Cronograma

FECHA	ACTIVIDADES	ENCARGADO (A)
25 julio	Inicio de lecciones. Lectura y aprobación del programa de curso (explicación mecánica del mismo). Entrega de la carta para solicitar permiso.	Profesoras Alumnos(as)
1 agosto	Estudiantes traen definido el lugar, el tipo de actividad que se realiza en el lugar, persona responsable, número teléfono y visto bueno del centro.	Profesoras Alumnos(as)
8 agosto	MESA REDONDA. Avance #1	Alumnos(as) Profesoras
15 agosto	Feriado "Día de la Madre"	
22 agosto	Tema de exposición "Ética Profesional en las Ciencias del Movimiento Humano"	Invitado(a)
29 agosto	Tema de exposición "Manejo del cliente en los Centros de Salud"	Invitado(a)
5 setiembre	MESA REDONDA. Avance #2	Alumnos(as) Profesoras
12 setiembre	Clase práctica de Tae Bo, Aerobox, Taichi, Baile, Acuaerobics, Trabajo de contrarresistencia con peso corporal.	Invitado(a) Alumnos(as)
19 setiembre	Tema de exposición "Asesoría legal para el Instructor de la Salud"	Invitado(a)
26 setiembre	Clase práctica de Tae Bo, Aerobox, Taichi, Baile, Acuaerobics, Trabajo de contrarresistencia con peso corporal.	Invitado(a) Alumnos(as)
3 octubre	MESA REDONDA. Avance #3	Alumnos(as) Profesoras
10 octubre	Tema de exposición "Aspectos pedagógicos fundamentales para instructores en salud"	Invitado(a)
17 octubre	Clase práctica de Tae Bo, Aerobox, Taichi, Baile, Acuaerobics, Trabajo de contrarresistencia con peso corporal.	Invitado(a)
24 octubre	Tema de exposición "Manual de normas para la habilitación de centros de acondicionamiento físico"	Invitado(a)
31 octubre	MESA REDONDA. Avance #4	Alumnos(as) Profesoras
7 noviembre	Clase práctica de Tae Bo, Aerobox, Taichi, Baile, Acuaerobics, Trabajo de contrarresistencia con peso corporal.	Invitado(a) Alumnos(as)
14 noviembre	Informe y Exposición Final	Alumnos(as) Profesoras
21 noviembre	Entrega de notas	Profesoras

Práctica supervisada: el estudiante deberá llevar una hoja de control de horas realizadas durante la semana, las cuales deberán venir firmadas por el encargado del centro. Dicha hoja deberá ser entregada a las docentes todos los viernes durante las clases.

Avances de la práctica: deberán indicar los días, las horas y que actividades realizaron durante ese periodo. En cada una de las sesiones el estudiante deberá llevar una bitácora con los principales acontecimientos, los cuales se compartirán el día de la mesa redonda.

Informe final: deberá comprender de las siguientes partes: introducción, justificación, descripción del proyecto, objetivos, metas, resultados, discusión de los resultados y

conclusiones. Debe venir fundamentado con referencias bibliográficas y las mismas en el formato APA.

Los trabajos deberán ser realizados en computadora, con el siguiente formato: letra Arial, tamaño 12, espacio y medio, justificado.

NOTA: SI EL ESTUDIANTE TIENE 3 AUSENCIAS INJUSTIFICADAS PERDERÁ EL CURSO Y CON 2 LLEGADAS TARDIAS SERA UNA AUSENCIA.

BIBLIOGRAFÍA

- Charola, A. (1993). Manual práctico de aeróbic. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Escribano, M. (2004). Aerobic y Embarazo. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Fernández, I.López, B..Moral, S. (2004). Manual de aeróbic y step. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Fernández, M. (1996). Step para todos. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Fölvary, V. (2000). Aeróbic coreografía. Curso educativo para instructores. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Manso, A y Barberá, J. (1998). Iniciación al aeróbic. Barcelona, España. Editorial GYMNOS
- Mateo, Jordi y Lacambra, A. (1994) Fitness aeróbico. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Medina, E. (2002) Actividad física y salud integral. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Moral, S. (2004). Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Pearl, B. (2002). Tratado general de la musculación. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Platanov, V. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona, España; Editorial Paidotribo, S.A.
- Pribyl, S. (1997) Manual de Estudio para profesionales de eficiencia física. (2º edic.). Rincón, Puerto Rico.
- Rasch, P. (1989). Kinesiology and applied anatomy. Estados Unidos de América; Lea & Febiger.
- Renault, A. (2004). Musculación práctica. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Rigal, R. (1987). Motricidad humana. Madrid, España; Editorial E. Pila Teleña.

- Rodríguez y Pombo, M. (2004). La electroestimulación. Entrenamiento y periodización. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Román, I. (1988). Levantamiento de pesas “Entrenamiento”. La Habana, Cuba; Impresora “José A. Huelga”.
- Sánchez, D. (1999). Bases para la enseñanza del aeróbic. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Sergeyevich, V y Dmitriyevich, V. (1995). Fisiología del entrenamiento “Deporte & entrenamiento”. Barcelona, España; Editorial Paidotribo.
- Tortora, G y Anagnostakos, N. (1993), Principios de anatomía y fisiología. Colombia; Harla.
- Trunz, F, y Jürgen, P. (2002). En forma mediante el entrenamiento muscular. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Urquiza, M. y Toronjo L. (2001). Manual del instructor de clases colectivas con pesas. Barcelona, España. Editorial GYMNOS.
- Zimmermann, k. (2004). Entrenamiento muscular. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.