

Actividad Física y Deportes

Plan 2021-2

Este programa educativo se ofrece en las siguientes unidades académicas de la UABC:

Campus	Unidad académica donde se imparte	Organismo acreditador	Situación de calidad	Vigencia
Campus Mexicali	Facultad de Deportes	COMACAF	Acreditado	abril 2021-abril 2026
Extensión Ensenada	Facultad de Deportes	COMACAF	Acreditado	agosto 2016-agosto 2021
Extensión Tijuana	Facultad de Deportes	COMACAF	Acreditado	noviembre 2021-noviembre 2026

Características del plan de estudios

Perfil de ingreso:

El estudiante que desee ingresar a la carrera de Licenciado en Actividad Física y Deporte, deberá poseer las siguientes características: gusto por las actividades deportivas y su práctica y condición saludable para la actividad física, debe contar con:

Conocimientos básicos en las áreas de:

- Álgebra y aritmética.
- Administración.
- Biología.
- Química.

Habilidades:

- Analizar y sintetizar información.
- Comunicarse eficazmente en forma oral y escrita.
- Uso equipo de cómputo y manejo de plataformas digitales.

Actitudes y valores:

- Interés vocacional hacia la arquitectura, el arte y la cultura
- Interés por el aprendizaje autónomo.
- Disposición al trabajo en equipo.
- Iniciativa y creatividad.
- Crítica.
- Proactiva.

- Interés por la preservación de la salud.
- Ética
- Responsabilidad.
- Responsabilidad social.
- Vocación de servicio.
- Respeto al cuerpo humano y medio ambiente.

Perfil de egreso:

El egresado del programa educativo Licenciado en Actividad Física y Deporte es un profesionalista con una formación sólida que aplica los conocimientos pedagógicos, biomédicos, científicos, tecnológicos y de administración para solucionar problemáticas de su propia disciplina.

El Licenciado en Actividad Física y Deporte será competente para:

- Diseñar y evaluar planes de entrenamiento a partir de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo y ciencias aplicadas al deporte, para promover el aprendizaje y maximizar el rendimiento deportivo, con objetividad, responsabilidad y respeto de la integridad física y socioemocional del individuo.
- Analizar y aplicar conocimientos teóricos - prácticos de la educación física en la educación básica, mediante las corrientes pedagógicas y en apego a las políticas nacionales de educación y salud, para fomentar la práctica de la actividad física, la salud y la integración social, con disposición al trabajo interdisciplinario, empatía y tolerancia.
- Diseñar e implementar programas de actividad física, ocio y ocupación del tiempo libre, a través del análisis de las necesidades del contexto, sus recursos y la promoción de la actividad física, para favorecer la calidad de vida de la población, con actitud analítica, creatividad y respeto al medio ambiente.

- Prescribir ejercicio con base en un diagnóstico médico, recursos técnicos y físicos necesarios para la prevención o recuperación de la salud, con actitud analítica y responsabilidad social.
- Desarrollar, gestionar y administrar proyectos de actividad física, deporte, ocio y tiempo libre, mediante la aplicación de las ciencias administrativas, para atender las problemáticas y demandas sociales, con actitud proactiva, innovadora y disposición al trabajo interdisciplinario.

Campo profesional:

Público:

- Institutos municipales, estatales, nacionales del deporte.
- Centros de alto rendimiento.
- Dependencias gubernamentales.
- En los niveles educativos del sistema educativo municipal, estatal y federal, todos los niveles educativos.
- Centros de Atención Múltiple.
- Organizaciones No Gubernamentales.
- Sistema de salud pública estatal y federal.
- Centros de rehabilitación estatales.
- Estancias Infantiles dependientes del sistema de salud.

Privado:

- Clubes deportivos.
- Deporte profesional.
- Escuelas privadas en todos los niveles educativos.
- Centros de rehabilitación.
- Centros turísticos.
- Sistemas de salud privados.

Profesionista independiente:

- Sector industrial (Prestación de servicios recreativos o deportivos).
- Entrenador personal.
- Promotor deportivo.
- Promotor recreativo y turístico.
- Promotor de la salud a través de la actividad física.

Unidades de aprendizaje por etapa de formación:

Clave	Asignaturas obligatorias	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Básica								
39095	Acondicionamiento Físico I	01	--	--	02	01	04	
39096	Recreación, Ocio y Tiempo Libre	02	--	--	02	02	06	
39097	Morfo-fisiología	02	--	02	--	02	06	
39098	Desarrollo de Habilidades del Pensamiento	02	--	02	--	02	06	
39099	Comunicación Oral y Escrita	02	--	02	--	02	06	
39100	Antecedentes Pedagógicos de la Cultura Física	03	--	--	--	03	06	
39101	Responsabilidad Social	02	--	02	--	02	06	
39102	Didáctica de Deportes de Conjunto	01	--	--	04	01	06	
39103	Actividades en la Naturaleza	02	--	--	02	02	06	
39104	Tecnologías de la Información y la Comunicación	02	02	--	--	02	06	
39105	Fundamentos de Bioquímica	02	02	--	--	02	06	
39106	Didáctica de la Actividad Física	02	--	02	--	02	06	
39107	Expresión Corporal	02	--	02	--	02	06	
39108	Desarrollo Humano	02	--	02	--	02	06	
39109	Didáctica de Deportes de Tiempo y Marca	01	--	--	04	01	06	
39110	Tendencia Fitness	02	--	--	02	02	06	
39111	Bases Legales y Organizativas del Sistema Educativo	02	--	02	--	02	06	
39112	Bioquímica de la Actividad Física	02	02	--	--	02	06	
39113	Kinesiología	02	--	02	--	02	06	
39114	Psicología de la Actividad Física	02	--	02	--	02	06	
39115	Deportes Alternativos	02	--	--	02	02	06	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
Clave	Asignaturas obligatorias	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Disciplinaria								
39116	Didáctica de Deportes de Apreciación	01	--	--	04	01	06	
39117	Turismo Activo	02	--	--	02	02	06	
39118	Bases de la Administración	02	--	02	--	02	06	
39119	Nutrición en Actividad Física y Deporte	02	--	02	--	02	06	
39120	Fisiología del Ejercicio	02	02	--	--	02	06	
39121	Evaluación del Aprendizaje	02	--	01	01	02	06	
39122	Metodología de la Investigación	02	--	02	--	02	06	
39123	Didáctica de Deportes de Combate	01	--	--	04	01	06	
39124	Evaluaciones de Campo de los Deportes	02	--	--	02	02	06	
39125	Administración y Gestión Deportiva	02	--	02	--	02	06	
39126	Estadística Descriptiva	02	02	--	--	02	06	
39127	Biomecánica de la Actividad Física y Deporte	02	02	--	--	02	06	
39128	Planeación de la Enseñanza	02	--	02	--	02	06	
39129	Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo	02	--	02	--	02	06	
39130	Mercadotecnia Deportiva	02	--	02	--	02	06	
39131	Práctica Docente	01	--	01	02	01	05	
39132	Principios de la Prescripción del Ejercicio	02	--	02	--	02	06	

	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
Clave	Asignaturas obligatorias	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Terminal								
39133	Entrenamiento Deportivo I	02	--	--	02	02	06	39129
39134	Proyectos de Inversión en la Actividad Física	02	--	02	--	02	06	
39135	Prevención y Readaptación de Lesiones	02	02	--	--	02	06	
39136	Prescripción del Ejercicio en Poblaciones Mórbidas	02	--	--	02	02	06	
39137	Entrenamiento Deportivo II	02	--	--	02	02	06	39133
39138	Emprendimientos de Proyectos de Actividad Física	02	--	02	--	02	06	39134
39139	Acondicionamiento Físico II	01	--	--	02	01	04	
39140	Seminario de Competencias Profesionales	--	--	02	--	--	02	
39141	Prescripción del Ejercicio en el Adulto Mayor	02	--	--	02	02	02	
	Práctica Profesional	--	--	--	10	--	10	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
	Optativa	--	--	--	--	--	Vr	
Clave	Asignaturas optativas	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Básica								
39143	Educación Cívica y Ética	02	--	02	--	02	06	
39144	Equidad y Género	02	--	02	--	02	06	
39145	Sociología en el Deporte	02	--	02	--	02	06	
39146	Contexto Educativo y de la Actividad Física	02	--	--	02	02	06	
Clave	Asignaturas optativas	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Disciplinaria								
39147	Economía del Deporte	02	--	02	--	02	06	
39148	Relaciones Públicas en el Deporte	02	--	02	--	02	06	
39149	Control y Desarrollo Motor	02	01	--	01	02	06	
39150	Promoción de la Actividad Física	01	--	03	--	01	05	
39151	Dirección de Juegos	02	--	02	--	02	06	
39152	Legislación Deportiva	02	--	01	--	02	05	
39153	Ciencias Aplicadas al Entrenamiento Deportivo	02	--	02	--	02	06	
Clave	Asignaturas optativas	HC	HL	HT	HPC	HE	CR	RQ
Etapa Terminal								
39154	Cuantificación de la Carga de Entrenamiento Deportivo	02	--	02	--	02	06	
39155	Health, Exercise and Sports Assessment	02	--	02	--	02	06	
39156	Medios Tecnológicos para el Control y Prescripción del Ejercicio	02	02	--	--	02	06	
39157	Métodos de Investigación en Actividad Física y Deporte	02	--	02	--	02	06	

39158	Navegación a Vela	01	--	--	02	01	04	
39159	Actividad Física Adaptada	02	--	--	02	02	06	

ETAPA BÁSICA

ETAPA DISCIPLINARIA

ETAPA TERMINAL

I

Acondicionamiento Físico I				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	02	04

II

Didáctica de Deportes de Conjunto				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	04	06

III

Didáctica de Deportes de Tiempo y Marca				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	04	06

IV

Didáctica de Deportes de Apreciación				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	04	06

V

Didáctica de Deportes de Combate				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	04	06

VI

Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

VII

Entrenamiento Deportivo I				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

VIII

Entrenamiento Deportivo II				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Recreación, Ocio y Tiempo Libre				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Actividades en la Naturaleza				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Tendencia Fitness				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Turismo Activo				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Evaluaciones de Campo de los Deportes				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Mercadotecnia Deportiva				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Proyectos de Inversión en la Actividad Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Emprendimiento de Proyectos de Actividad Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Morfo-fisiología				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Tecnologías de la Información y la Comunicación				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Bases Legales y Organizativas del Sistema Educativo				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Bases de la Administración				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Administración y Gestión Deportiva				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Práctica Docente				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	01	02	05

Prevención y Readaptación de Lesiones				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Acondicionamiento Físico II				
HC	HL	HT	HPC	CR
01	--	--	02	04

Desarrollo de Habilidades del Pensamiento				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Fundamentos de Bioquímica				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Bioquímica de la Actividad Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Nutrición en Actividad Física y Deporte				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Estadística Descriptiva				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Principios de la Prescripción del Ejercicio				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Prescripción del Ejercicio en Poblaciones Mórbidas				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Seminario de Competencias Profesionales				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	02	--	02

Comunicación Oral y Escrita				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Didáctica de la Actividad Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Kinesiología				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Fisiología del Ejercicio				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Biomecánica de la Actividad Física y Deporte				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	02	--	--	06

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Prescripción del Ejercicio en el Adulto Mayor				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Antecedentes Pedagógicos de la Cultura Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
03	--	--	--	06

Expresión Corporal				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Psicología de la Actividad Física				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Evaluación del Aprendizaje				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	01	01	06

Planeación de la Enseñanza				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Responsabilidad Social				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Desarrollo Humano				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Deportes Alternativos				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	--	02	06

Metodología de la Investigación				
HC	HL	HT	HPC	CR
02	--	02	--	06

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

Optativa				
HC	HL	HT	HPC	CR
--	--	--	--	Vr

ÁREAS DE CONOCIMIENTO

ADMINISTRATIVA

SOCIAL HUMANISTA

BIOMÉDICA

PEDAGÓGICA

TEÓRICO-DEPORTIVO

— Seriación obligatoria

..... Seriación recomendada

Unidad de Aprendizaje Integradora

HC= HORAS CLASE
HL= HORAS LABORATORIO
HT= HORAS TALLER
HPC= HORAS PRÁCTICA
CR= CRÉDITOS

Prácticas Profesionales 10 CR

Proyecto de Vinculación con Valor en Créditos 02 CR