

CARTAS DESCRIPTIVAS

Datos de identificación				
Unidad Académica		Facultad de Deportes		
Programa		Maestría en Educación Física y Deporte Escolar		
Nombre de la asignatura		Ergogenia y dopaje		
Tipo de Asignatura		Optativa		
Clave (Posgrado e Investigación)				
Horas teoría	2	Horas laboratorio	0	Créditos Totales
Horas taller	1	Horas prácticas de campo	0	5
Perfil de egreso del programa				
<p>El egresado de la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar es un profesional con herramientas teórico-prácticas para elaborar proyectos o programas de intervención en el ámbito de la Educación Física y deporte escolar. En base a las Líneas de Generación y Aplicación de Conocimientos y a las tres áreas fundamentales de desarrollo, contará con las siguientes habilidades, conocimientos y competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Dirigir, analizar y diseñar, a partir de políticas públicas específicas, planes y proyectos de desarrollo en relación a la promoción de la actividad física, el deporte y la salud en ámbito escolar y extraescolar. 2.- Identificar necesidades individuales del escolar e implementar programas para desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motoras, a través de la educación física y el deporte escolar, para mantenimiento de la salud, con una perspectiva que integre las etapas sensibles del desarrollo humano. 3.- Prescribir planes y programas de ejercicio físicos dirigidos a la enseñanza y desarrollo de las capacidades y destrezas físicas, así como evaluar y detectar problemas de tipo psicomotriz en el ámbito escolar y extraescolar. 4.- Trabajar en grupos inter y multidisciplinarios orientados a la solución de problemáticas de la salud en la educación física y deporte escolar. 5.- Buscar soluciones a los problemas del proceso enseñanza-aprendizaje con respecto a la administración de la docencia en Educación Física y en la Educación Básica. 6.- Diagnosticar y atender problemáticas relacionadas con la administración de servicios para la educación física y el deporte escolar mediante la planeación estratégica u evaluación financiera con la utilización de los medios y recursos con lo que interactúan cotidianamente. 				
Definiciones generales de la asignatura				
Aportación de esta materia al perfil de egreso del estudiante.	Capacidad de diseñar programas y recomendaciones orientadas a las personas que realizan actividad física y deportiva, por medio de las ayudas ergogénicas para contribuir en la mejora del rendimiento físico e identificar efectos adversos además de prevenir efectos secundarios indeseables o patogénicos, identificar la lista de sustancias prohibidas y reglamentadas, ética profesional y promoción de juego limpio y métodos de detección en el deporte.			
Descripción de la orientación de la asignatura en coherencia con el perfil de egreso.	Manejo adecuado de ayudas ergogénicas e identificación de sustancias prohibidas en la actividad física y deporte escolar a través de programas diseñados para desarrollar el rendimiento físico.			

Universidad Autónoma de Baja California
 Coordinación de Posgrado e Investigación

Cobertura de la asignatura.	Planificación de las ayudas ergogénicas permitidas en personas que realizan actividad física deportiva, con miras a un incremento de su rendimiento y evitar el dopaje.		
Profundidad de la asignatura.	Desarrollo de una ética profesional que le permita discernir entre los esquemas prohibidos y permitidos de uso de ayudas ergogénicas.		
Temario			
Unidad	Objetivo	Tema	Producto a evaluar (evidencia de aprendizaje)
1.Ayudas ergogénicas y Dopaje	Identificar los diferentes elementos que ayudan a alcanzar un incremento en el rendimiento físico así como las limitaciones y patologías ocasionadas con el uso de estos.	1.1. Antecedentes históricos 1.2. Tipos de ayudas ergogénicas 1.3 Principales métodos de dopaje. 1.4 Efectos en el organismo del deportista. 1.5 Medidas en el control del dopaje	Reportes de lectura
2.Ayudas ergogénicas nutricionales	Identificar el efecto de los nutrimentos que permiten un mejor desempeño físico en diferentes actividades deportivas.	2.1 Hidratos de Carbono 2.2 Proteínas y Aminoácidos 2.3 Lípidos 2.4 Micronutrimentos 2.5 Hidratación	Revisión de artículos Debate Taller
3.Ayudas Farmacológicas	Analizar fármacos que ayudan al incremento de las capacidades físicas y sus efectos secundarios.	3.1 Anabolizantes 3.2 Hormonales 3.3 Diuréticos 3.4 Narcóticos	Revisión de artículos Taller
4.Ayudas físicas	Conocer las técnicas físicas implementadas para la mejora del rendimiento deportivo.	4.1 Masajes 4.2 Altitud y temperatura 4.3 Autotransfusión 4.4 Tecnológicas	Taller Revisión de artículos
5.Ayudas Psicológicas	Implementar técnicas psicológicas implementadas para la mejora del rendimiento deportivo.	5.1 Técnicas de concentración y relajación 5.2 Programación neurolingüística 5.3 Control de dolor 5.4 Hipnosis	Taller Revisión de artículos
6.Control antidopaje	Utilizar la Metodología para control del dopaje a nivel internacional.	6.1 Código WADA y sus sanciones 6.2 Promoción de Juego limpio 6.3 Técnica de recolección de muestras	Taller Revisión bibliográfica Debate
Estrategias de aprendizaje utilizadas: Redacción de reportes de lectura, ensayos de la globalidad de la unidad, trabajo colaborativo, exposiciones orales, debates, prácticas guiadas.			
Métodos y estrategias de evaluación: Talleres 20% Exámenes Parciales 60% Manual de sustancias prohibidas 20%			

Bibliografía:

1. Arasa Gil, M. (2005). Manual de nutrición deportiva. España: Paidotribo.
2. Bean, A. (2005). La guía completa de la nutrición del deportista. España: Paidotribo.
3. Burke, L. (2010). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. España: Médica panamericana S.A.
4. González González, J. C. (2006). Ayudas ergogénicas y nutricionales. España: Paidotribo.
5. González Gallego, J. Sánchez Collado, P. & Mataix Verdú, F.J. (2006). Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje. España: Díaz de Santos.
6. WADA. Lista de sustancias y métodos prohibidos 2014

Nombre y firma de quién diseñó carta descriptiva:

Mtro. Esteban Hernández Armas,
Mtro. Emilio Manuel Arráyaes Millán,
Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza.
Dra. Marina Trejo Trejo
Dr. Cruz Iván Acosta Gutiérrez

Nombre y firma de quién autorizó carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó(evaluaron/ revisaron) la carta descriptiva:

Dr. Edgar Ismael Alarcón Meza (líder de CA)
Dr. Javier Arturo Hall López (encargado de investigación y posgrado de la Facultad de Deportes)