



PROGRAMA DE ASIGNATURA AÑO 2025

ANTECEDENTES GENERALES

CARRERA	Pedagogía en Educación Física					
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	Antropometría y educación postural					
CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	PEFED55					
AÑO/SEMESTRE	Tercer año / Quinto semestre					
TIPO DE FORMACIÓN**	GENERAL (G)		BÁSICA (B)	X	PROFESIONAL (P)	
DURACIÓN	SEMESTRAL	X	ANUAL		OTRO (MODULAR)	
FLEXIBILIDAD	OBLIGATORIO (O)	X	ELECTIVO (E)			
CARÁCTER	TEÓRICO-PRÁCTICO (TP)	X	TEÓRICO Y PRÁCTICO (T/P)		PRÁCTICA (P)	
MODALIDAD	PRESENCIAL	X	VIRTUAL		MIXTA	
CRÉDITOS SCT	4					
HORAS DE DEDICACIÓN	HORAS PRESENCIALES DIRECTAS	4 P		HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO	3 C	
APRENDIZAJES PREVIOS REQUERIDOS	PEFBI25					

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Competencia Específica y/o Genérica	Evalúa planes de actividad física que fomenten el rendimiento físico individual y grupal, considerando el desarrollo integral del individuo
Nivel de Desarrollo de la competencia	Nivel intermedio.
Resultado/s de Aprendizaje	<p>-Ejecuta ejercicios compensatorios para favorecer una buena higiene postural.</p> <p>-Utiliza diversos instrumentos de evaluación antropométrica, análisis postural y de aptitud física en distintos grupos poblacionales.</p> <p>-Interpreta los resultados antropométricos para adecuar la actividad física a los distintos grupos poblacionales.</p>

ESTÁNDAR DE LA FORMACIÓN DOCENTE

Estándar C: Propone Fundamentos de la evaluación específica en Educación Física y Salud.

Conoce e implementa diversos procedimientos evaluativos propios del campo de la Educación Física y Salud, para retroalimentar y certificar los aprendizajes, considerando la multidimensionalidad de la persona y de las manifestaciones de la motricidad humana.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje 1: APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE AVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA PARA EL ANÁLISIS POSTURAL EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES.

- Conceptualización de antropometría y cineantropometría.
- Protocolo en Cineantropometría.
- Puntos anatómicos utilizados en Antropometría.
- Tipos de instrumentos utilizados para las mediciones antropométricas.
- Medición de perímetros, longitudes, diámetros y pliegues cutáneos.
- Determinación del Índice de masa corporal (IMC) e índice Cintura cadera (ICC) en los diferentes grupos poblacionales.
- Determinación somatotipos corporal.

Unidad de Aprendizaje 2: INTERPRETACIÓN DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES.

- Cálculos e Interpretación de las mediciones de los perímetros, longitudes, diámetros, pliegues cutáneos, índice de masa corporal (IMC) e índice Cintura cadera (ICC) y somatotipo corporal.

Unidad de Aprendizaje 3: ANÁLISIS DE LA ALINEACIÓN MECÁNICA CORPORAL, HÁBITOS POSTURALES, APTITUD FÍSICA, EJERCICIOS COMPENSATORIOS Y ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE MALOS HÁBITOS POSTURALES EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES Y ÁMBITO ESCOLAR.

- Conceptualización de postura e higiene postural.
- Definición alineación mecánica corporal (AMC) y definición de postura
- Elementos básicos que influyen en la postura y alineación mecánica.
- Tipos de pruebas y test de evaluación mecánica corporal.
- Definición de ejercicios terapéuticos aplicado en los malos hábitos posturales.
- Ejercicios físicos preventivos para la promoción de los malos hábitos posturales.
- Tipos de estrategias en la prevención de malos hábitos posturales en el ámbito escolar.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
Ejecuta ejercicios compensatorios para favorecer una buena higiene postural. 30%	-Exposición de contenidos. -Glosario Técnico. -Videos ilustrativos y Cápsulas educativas. -Talleres prácticos grupales establecidos en el aprendizaje basado en problemas (ABP). -Talleres colaborativos de ejecución práctica.	-Propuesta de ejercicios preventivos físicos compensatorios en diferentes grupos poblacionales mediante (infografía): Rúbrica holística. 50% Teórico. -Presentación práctica de los ejercicios propuestos en la infografía. 50% Práctico.
Utiliza diversos instrumentos de evaluación antropométrica, análisis postural y de aptitud física en distintos grupos poblacionales. 40%		-Prueba teórica: Preguntas de respuestas cerradas y abiertas. 40% Teórico. -Prueba práctica de observación directa: Aplicación de instrumentos de evaluación antropométrica. Rúbrica analítica. 60% Práctica
Interpreta los resultados antropométricos para adecuar la actividad física a los distintos grupos poblacionales. 30%		-Prueba teórica-práctica: Interpretación, justificación de los resultados antropométricos mediante análisis de caso. 60% Práctico. 40% Teórico.

BIBLIOGRAFÍA.

1. BÁSICA

- “Vías Anatómicas: meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento”. Myers, T. 2a. Ed. Biblioteca Centra. Clasificación 615.82 MYE. Números de ejemplares 3.
- “Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico de la investigación con el tratamiento”. Vleeming, V. 2a. Ed. Biblioteca Central. Clasificación 616.73 VLE. Número de ejemplares 3.

2. COMPLEMENTARIA

- “Lumbalgias y cervicalgias de la posición sentada: consejos de ergonomía y ejercicios de Fisioterapia”. Viel, E. Barcelona España: Masson 2001. Biblioteca Central. Clasificación 617.564 VIE. Número de ejemplares 1.
- “Ergonomía 1: fundamentos”. Mondelo, P. 3a. Ed. Biblioteca Central. Clasificación 620.82 MON 2002. Número de ejemplares 3.