



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

Actividad física y estilo de vida saludable

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PRACTICAS EN ACTIVIDADES FISICAS

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8830	17	17	34	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LNT0) LICENCIATURA EN NUTRICION / 1o.	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Profesores con formación (pregrado y/o posgrado) en el área de la actividad física, deporte y salud con visión a la promoción y fundamentos del manejo práctico del ejercicio y diferentes actividades físicas alternativas en vínculo con la nutrición.

Elaborado por:

Dra en C .Edtna Jáuregui Ulloa
LCFYD. Alexandra Cuellar Ibáñez

Evaluated and updated by:

Alexandra Cuellar Ibáñez
Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable.

Fecha de elaboración:

10/07/2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

03/09/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN NUTRICION

Socioculturales

Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios, con una actitud de liderazgo democrático.

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área básico particular obligatorio de la carrera de nutrición. Aborda de forma teórica y práctica la importancia de reconocer la práctica de una actividad física, deportiva y sobre todo el realizarla como parte de su estilo de vida para ser congruentes como agentes promotores de la salud y nutrición.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Implementa actividades físicas con orientación hacia la salud para mejorar las capacidades físicas y favorecer la interacción social.

5. SABERES

Prácticos	Practica actividades físicas (que pueden ser deportivas, recreativas, o expresivas) en forma saludable en un contexto que favorezca la interacción social. Realiza la práctica de actividades físicas integrando los fundamentos para su realización. Identifica los elementos de la autoevaluación para iniciar un programa de actividades físicas.
Teóricos	Reconoce las diferencias entre actividad física, deporte, ejercicio físico y su relación con estilos de vida saludable. Comprende los conceptos relacionados con las capacidades físicas y estilos de vida saludable. Conoce la evaluación de capacidades físicas y de la composición corporal. Comprende los componentes de una sesión de actividades físicas. Comprende los beneficios que aportan la práctica regular y sistemática de actividades físicas. Reconoce los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de la salud.
Formativos	Muestra actitudes favorables para mantenerse activo, la responsabilidad, la honestidad, la equidad y el respeto en la práctica de la actividad física y el deporte. Valora la importancia de la práctica constante de la actividad física para un estilo de vida saludable. Tiene la sensibilidad para entender las necesidades e intereses de los demás. Reconoce el papel ético que se guarda en toda práctica de la actividad física.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.	Encuadre
2.	Conceptos básicos (Actividad física, ejercicio, deporte, educación física, estilo de vida)
3.	Antecedentes Históricos de la Actividad Física y su vínculo con la nutrición (prehistórica, histórica, actual).
4.	Componentes de una sesión de ejercicio (objetivo, calentamiento, parte principal, estiramiento, retroalimentación).
5.	Tendencias Actuales de la Actividad Física entre la individualización, grupal y comunitaria.
6.	La aparición de los profesionales de la salud en la industria de la prevención y tratamiento de la enfermedad.
7.	Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física (actividades físicas holísticas, entrenamiento deportivo, gimnasio y modelos actuales de ejercitarse).
8.	¿Por qué hacer Ejercicio? Importancia de la Actividad Física para la Salud,

- Beneficio de la Actividad Física, beneficios sociales, psicológicos, vinculo indivisible con la nutrición.
9. Recomendaciones Actuales de la Actividad Física
 10. Planeando un programa de ejercicio para la salud, Elementos estructura básica y objetivo reconociendo los elementos fundamentales de la aptitud física para la salud como son la composición corporal, flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular.
 11. Modificación del comportamiento a través del modelo de las cinco A's
 12. El FITT frecuencia, intensidad, tipo y tiempo del ejercicio. Reconocer la importancia de evaluar la intensidad del ejercicio y clasificarla en leve, moderada e intensa.
 13. De la teoría a la práctica: sesionar para tu salud como práctica diaria (deportes)

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprender haciendo-vivencial
 Aprendizaje basado en problemas de salud-enfermedad y el papel del ejercicio, la actividad fisica y el deporte.
 Aprendizaje orientado al proyecto de vida
 Aprendizaje basado en evidencias (revisiones de recomendaciones sustentadas, elaboración de bitácoras e investigaciones).

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Evaluación teórica	Se aplicara una evaluación teórica al final de manera virtual. Esta contara con una puntuación que aportara al rubro de evaluación de la calificación final.	Computadora, internet, formulario google o similar
Trabajos, mapas conceptuales, ensayos, cuadro comparativos, infografías, reportes reflexivos de videos, tareas.	Cada evidencia debe contener introducción, desarrollo, conclusiones y referencias (según sea el caso se adaptarán dichas condiciones y se especificarán en la rúbrica de evaluación en la plataforma educativa virtual). La extensión máxima de las mismas será de no más de 2 cuartillas	Computadora, internet, classroom o similar
Realización de bitácoras de las prácticas realizadas durante el curso.	Asistencia y participación en las prácticas.	Computadora, internet, classroom o similar
Participación en las clases virtuales y prácticas.	Asistencia a prácticas y clases virtuales	Casa, instalaciones deportivas diversas

9. CALIFICACIÓN

Prácticas:	30 %
Bitácoras:	20 %
Participación y actitud:	15 %
Asistencia y participación:	10%
Evaluación teórica:	10 %
Tareas:	15 %

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros,

considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ACSM. (2018) Guidelines for exercise testing and prescription. 8 Ed. "Lippincott Williams & Wilkins. RC684.E9 M35 2018
- ACSM (2017). Complete guide to fitness and health. Physical activity and nutrition guidelines for every age(2017)for Every Age..
- Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL. (2007). Physical activity and health. Champaign, Ill. USA. Human Kinetics.
- Colberg Sheri R, Sigal Ronald J, Yardley Jane E.,Riddell Michael C, Dunstan David W., Dempsey Paddy C., Horton Edward S., Castorino Kristin, and Tate Deborah F.. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care, 39, 2065-2079.
- Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio. Estados Unidos : Panamericana.
- Jáuregui, E. López, J., Navarro, I. (2013). El papel del profesional de la actividad física en la prescripción y manejo del ejercicio en enfermedades crónicas . En La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte (97-105). 2013: Universidad de Guadalajara .
- Jáuregui, E., López, J. (2017). Guía para la prescripción del ejercicio en individuos con diabetes mellitus. Guadalajara: GROPE
- Jáuregui, E, Tiscareño-Aguilera D, Soria-Rodríguez R, Ascanio-Sandoval C, Pinedo-Ruan E, Retano-Pelayo R, García-Cardona C, Ojeda-Robles J, González-Villalobos M, López-Taylor, J. (2019). Dispositivos para evaluar la actividad física: experiencias, ventajas y limitaciones. En: Actualidades en Educación Física y Deporte 2019. Muñoz-Fernández V, Reynaga-Estrada P, Morales-Acosta J, Cabrera-González J. edsEdit: Universidad de Guadalajara. 2019. ISBN: 978-84-17075-05-7
- Mahecha-Matsudo S.M (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutricion Clinica y Metabolismo.
- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano ISBN: 978-92-75-32060-0. OMS, OPS
- Riebe D, Franklin B, Thompson, P., Garber CE, Whitfield, GP., Magal, M. and Pescatello L.. (2015). Updating ACSM_s Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening.
- Sebastiani, E. (2012) ¿Cómo formar un buen deportista?: Un modelo basado en competencias. 1a Edición. Barcelona, España. GV706 C65 2012.
- Secretaria de Salud (2002). Toma de Medidas Clínicas y Antropométricas. 2002, de Secretaria de Salud Sitio web: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7518.pdf>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Bauer, B. (2010). Mayo Clinic. Book of alternative medicine. New York, USA: Mayo Clinic
Devís, J. (2007) Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
López Mojaras L. M. (2000). Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales. España: Ed. Dossat.
Serra Grima J. R (1998). Prescripción de ejercicio físico para la salud. España: Paidotribo.

Referencias electrónicas:

Páginas web a consultar:

CDC. (Centro de control de enfermedades). Physical Activity and Health: Report of the Surgeon General , EUA., en:<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>

CDC. Physical Activity Guidelines for Americans 2008. Center for Disease Control and Prevention. En: www.cdc.gov