



Universidad Guadalajara

Centro Universitario del Sur

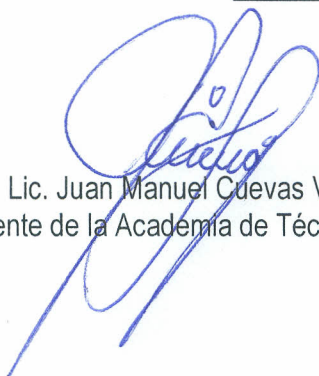
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

DIVISIÓN DE BIENESTAR Y DESARROLLO REGIONAL DEPARTAMENTO DE DESARROLLO REGIONAL LICENCIATURA DE NUTRICION



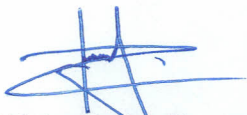
PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS

PRACTICAS EN ACTIVIDADES FISICAS


Lic. Juan Manuel Cuevas Villalvazo
Presidente de la Academia de Técnicas Deportivas


Mtra. Elia Margarita Rodríguez Chávez
Jefe del Departamento de Desarrollo Regional




Mtro. Héctor Favian Esparza Osorio
Profesor de la unidad de aprendizaje



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro Universitario del Sur

Departamento:

Departamento de Desarrollo Regional

Academia:

Técnicas Deportivas

Nombre de la unidad de aprendizaje:

Prácticas en Actividades Físicas

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:
C = curso CL = curso laboratorio L = laboratorio P = práctica T = taller CT = curso - taller N = clínica M = módulo S = seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario Licenciatura Especialidad Maestría Doctorado	Lic. Nutrición	Sin prerrequisitos

Área de formación:

Optativa Abierta.

Perfil docente:

Licenciados en Nutrición, Medicina, Medicina deportiva, , Nutrición Deportiva, Cultura Física y Deporte, Maestros en Nutrición Deportiva, y ciencias a fines. El docente debe contar con los conocimientos y dominios del marco conceptual y metodológico de actividad física y deporte, debe ser capaz de planificar, organizar y conducir planes, programas y proyectos de actividades físicas y deportes, desde una perspectiva crítica, debe ser innovador y creativo en el desempeño profesional, debe ser capaz de ser un factor de cambio y mejora de la calidad de vida de todos los sectores de la sociedad, a través de la educación física y de las actividades físicas y deportivas, debe ejercer la docencia en educación física en todos los niveles y modalidades del sistema escolar, debe ser capaz de planificar, organizar y conducir proyectos de educación física en instituciones escolares, debe ser capaz de Diseñar estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias profesionales integradas con enfoque constructivista-cognoscitivista, debe de gestionar información para actualizar los recursos informativos de sus UA, para enriquecer el desarrollo de sus actividades, lo que le permitirá lograr que los aprendizajes de los alumnos sean significativos y actualizados, Propiciando así el trabajo colaborativo, con lo que

desarrolla estrategias de comunicación, utiliza las Tics para diversificar y fortalecer el desarrollo de las competencias profesionales de sus estudiantes.

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

M.N.C. HECTOR FAVIAN ESPARZ OSORIO

M.N.C. HECTOR FAVIAN ESPARZ OSORIO

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

Julio 2014

Enero 2015

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

- Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos ético-normativos aplicables en la atención de la salud, así como respetando la diversidad de los individuos con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales.
- Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o poblaciones.
- Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios con una actitud de liderazgo democrático.
- Aplica metodologías pedagógico-didácticas en procesos formativos y/o de capacitación de recursos humanos en alimentación y nutrición, así como en la educación de individuos, familias y sociedad, actuando con ética y respeto a la identidad cultural, en escenarios formales y no formales.

3. PRESENTACIÓN

Prácticas en Actividad Física, aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de las prácticas del ejercicio, tanto del punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción del ejercicio físico. En nuestros días la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo, ha creado por parte de los profesionales relacionados con el ejercicio una gran demanda de información especializada que facilite la orientación de los programas que promueven la salud, tanto en el ámbito público y privado

El contenido de la UA está basado en los conocimientos y definiciones de actividad física y ejercicio físico con un enfoque relacionado a la salud, promoviendo la práctica individualizada de actividad física y ejercicio por parte de los alumnos

Las competencias que se requieren por parte del alumno son: bienestar individual, familiar y social, ampliar y aplicar conocimientos referentes a todas las áreas de la nutrición, con interés en la salud individual y de la población, relaciones personales y de trabajo en equipo, hábitos de alimentos y estilo de vida saludables, con actitud de disciplina, automotivación y adaptabilidad.

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	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 aporta la práctica regular y sistemática de actividades físicas.
Formativos	Muestra actitudes favorables al juego limpio, 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.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Efectos beneficiosos de la actividad Física en La Salud 6hrs 1.0 Introducción de la materia 2 1.1 Conceptos de actividad física, ejercicio y deporte 1 1.2 Evolución histórica y análisis de los contenidos de actividad física como forma de salud .5hrs 1.3 Estilos de vida y actividad física .5hrs 1.4 Explicación de los términos utilizados en nutrición y actividad física (Nutrición, Nutrientes, Dieta, Digestión, Absorción, Excreción, Metabolismo, Energía, Carbohidratos, Proteínas, Lípidos, Vitaminas, Minerales, Agua). 1 1.5 Examen de la unidad 1 2.- Practicas y evaluaciones físicas etapa inicial 4hrs 2.1 test de evaluación de las capacidades físicas 1 2.2 Práctica de las capacidades físicas de los alumnos 1 2.3 Determinación de resultados. 1 2.4 Composición corporal 1 3 Clasificación de la Actividad Física 5hrs 3.1 Actividad física de baja intensidad y sus características .5hrs 3.2 Actividad física de alta intensidad (anaeróbica y aeróbica) .5hrs 3.3 Ejercicios isotónicos 1 3.4 Ejercicios isométricos 1 3.5 Fuerza, Flexibilidad, Resistencia, Potencia 1 3.6 Examen de la unidad 1

4.- Actividad Física en Diferentes Etapas de la Vida 10hrs

- 4.1 Actividad física en niños 1
- 4.2 Actividad física en adolescentes 2
- 4.3 Actividad física en adultos 2
- 4.4 Actividad física en adulto mayor 2
- 4.5 Actividad física en embarazo 1
- 4.6 Examen de la Unidad 1

5.- La Actividad Física como Fuente de Salud en Diferentes Enfermedades 5hrs

- 5.1 Obesidad y ejercicio físico 2
- 5.2 Diabetes Mellitus y ejercicio físico 1
- 5.3 Hipertensión y ejercicio físico 1
- 5.4 Osteoporosis y ejercicio 1
- 5.5 Examen de la unidad

6. Practicas y evaluaciones físicas etapa Final 34hrs

- 6.1 Práctica de las capacidades físicas de los alumnos: 2**
- 6.2 Determinación de resultados y evaluación de mejoras. 2

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Se aplican, como estrategias de enseñanza-aprendizaje: plenarias grupales, desarrollo de cuadros comparativos y mapas mentales, estudio de caso y aprendizaje basado en problemas.

Se anexa el apartado de **Planeación e Instrumentación Didáctica**, en el que se detallan las estrategias y las actividades de enseñanza y de aprendizaje (técnicas, actividades no presenciales, estudio auto dirigido, entre otras), así como recursos y materiales didácticos, laboratorios, uso de TIC's, y otros contextos de desempeño.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
1.- Síntesis de contenido de los temas, ensayo y glosario de los términos no conocidos, presentación de tema ante el grupo	Elabora presentación utilizando alguna técnica didáctica, debe contar con bibliografía confiable, las láminas con no más de 8 renglones acompañadas con imágenes y video ilustrativo del tema, en equipos de 5 integrantes, se presenta ante el grupo en el tiempo establecido con una duración 20min, entrega de información en tiempo y forma	Investigación de la información den biblioteca o medios electrónicos, se presenta evidencia en aula de clases

2.- Cuadros comparativos de la información, reporte de prácticas y reporte de resultados diagnósticos.	Presentación por escrito de los temas, información con bibliografía confiable entregada en tiempo y forma, realiza práctica de evaluación física en tiempo y forma	Investigación de la información den biblioteca o medios electrónicos, se presenta evidencia en aula de clases, realiza prácticas en las instalaciones deportivas del centro universitario
3.- Mapa conceptual de los contenidos, glosario de los términos no conocidos, presentación de tema ante el grupo	Presentación en tiempo y forma, la información con legible y con bibliografía confiable	Investigación de la información den biblioteca o medios electrónicos, entrega de información en el aula de clases
4.- Síntesis de contenido de los temas, ensayo y glosario de los términos no conocidos, presentación de tema ante el grupo	Elabora presentación utilizando alguna técnica didáctica, debe contar con bibliografía confiable, las láminas con no más de 8 renglones acompañadas con imágenes y video ilustrativo del tema, en equipos de 5 integrantes, se presenta ante el grupo en el tiempo establecido con una duración 20min, entrega de información en tiempo y forma	Investigación de la información den biblioteca o medios electrónicos, se presenta evidencia en aula de clases
5.- testimonios de personas sobre los beneficios de la actividad física y su enfermedad, proyecto para aumentar la práctica de actividad física en personas con enfermedades vulnerables	Presenta testimonio en tiempo y forma, en equipo de 5 personas elaboran proyecto, se presenta ante el grupo	Investigación de la información den biblioteca o medios electrónicos, se presenta evidencia en aula de clases
6.- reporte de prácticas y reporte de resultados diagnósticos.	realiza práctica de evaluación física en tiempo y forma	realiza prácticas en las instalaciones deportivas del centro universitario
7.- Exámenes escritos	Presentarse el día y hora acordados de los exámenes con material adecuado	Aula de clases

--	--	--

9. CALIFICACIÓN

20% síntesis de contenidos
40% prácticas
20% proyecto
20% exámenes
100%

10. ACREDITACIÓN

Acreditación con un mínimo de 60%. Derecho a calificación en ordinario con un mínimo de 80% de asistencia y, en extraordinario, con un mínimo de 65% de asistencia.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- 1.- MÁRQUEZ S., GARATACHEA N., (2010) Actividad Física y Salud, España. Editorial Díaz de Santos
- 2.- Brown Lee (2008) Entrenamiento de la Fuerza, España. Editorial Panamericana
- 3.- Heyward V. (2008) Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio, España. Editorial Panamericana
- 4.- Bean Anita, (2011) La Guía Completa de la Nutrición del Deportista, Barcelona España. Editorial Paidotribo
- 5.- Verkhoshansky Yury (2000) Super Entrenamiento, Barcelona España. Editorial Paidotribo

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- 1.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 1 En Forma para la Vida, España. Editorial Prentice Hall
- 2.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 2 En Armonía Con Tu Cuerpo, España. Editorial Prentice Hall
- 3.- Cetina A., Reyna R., Martínez M., (2000) Educación Física 3 Movimiento Corporal Para El Futuro, España. Editorial Prentice Hall

FORMACIÓN ACADÉMICA

2004 - 2008. *Lic. En Nutrición*. UDG. Cd. Guzmán México.

2008. *Intercambio académico*. Hospital Hermanos Ameijeiras. Grupo de Apoyo Nutricio y corporativo B BRAWN. La Habana Cuba.

2011- 2013 Maestría en Nutrición Clínica En la Universidad del Valle de México Campus Zapopan

Estudios alternos:

2003- 2004 TÉCNICO EN URGENCIAS MEDICAS NIVEL BÁSICO. Coordinación Nacional de Capacitación de la Cruz Roja Mexicana

Experiencia

- Docente en la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Cuauhtémoc campus Zapopan
- Docente en la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario del Sur
- Organizador y ponente en el Curso-Taller Actualización del tratamiento medico nutricional de pacientes con diabetes tipo 2.
- Organizador del Curso Nacional En Nutrición Deportiva en el Centro Universitario del Sur Cd Guzmán Mayo 2012
- Curso Nacional de Nutrición Deportiva. Mayo 2012
- Certificación Internacional ISAK Nivel 1
- Organizador de la certificación internacional ISAK 1 en Centro Universitario del Sur Cd Guzmán Diciembre 2011
- Ponente el IV Diplomado internacional de Nutrición Clínica en el Centro Universitario del sur
- Tallerista en las III Jornadas de Actualización de la Licenciatura en Nutrición de Centro Universitario de la Costa Sur Nov. 2011 con nombre del taller Evaluación Antropométrica Deportiva basada en la Asociación Internacional de Mediciones Antropométricas
- Ponente en las III Jornadas de Actualización de la Licenciatura en Nutrición de Centro Universitario de la Costa Sur Nov. 2011 con nombre de la ponencia Necesidades nutricionales en el deportista de Físicoconstructivismo y Fitnes.
- Tallerista en las IX Jornadas de Actualización de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario del Sur Prescripción de Actividad Física en niños Nov. 2010
- Curso de Certificación a Entrenadores en el Área de Físicoconstructivismo y Fitness por La Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness del Estado de Jalisco, A.C. En coordinación con la SEP y El Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara 2010.