



PRACTICAS EN ACTIVIDADES FISICAS

1. Datos de identificación

Academia		Departamento		
Nutrición Clínica		Departamento de Clínicas		
Carreras	Área de formación		Tipo	
Licenciatura en Nutrición	Básica particular obligatoria		Curso - Taller	
Modalidad	Ciclo	Créditos	Clave	Prerrequisitos
Presencial	A y B	3	18830	NINGUNO
Horas	Relación con otras Unidades de Aprendizaje			
Teoría [17] Práctica [17] Total [34]	<i>En el ciclo que se imparte (relación vertical)</i>		<i>En otros ciclos (relación horizontal)</i>	
Saberes previos				
Elaboró	Fecha de elaboración	Actualizó		Fecha de actualización
Dra en C .Edtna Jáuregui Ulloa LCFYD. Alexandra Cuellar Ibáñez	10/07/2014	Mtro. Osvaldo Cabrera Orozco		28/05/2024

2. Competencia de la Unidad de Aprendizaje

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

Aporte de la unidad de aprendizaje al Perfil de egreso

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

3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos éticos-normativos aplicables en la atención de la salud, respetando la diversidad de los individuos, con apego a los	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	Evalúa el proceso alimentario-nutricio del individuo, las familias y la sociedad, con una visión integral a través de la aplicación del método clínico, epidemiológico, sociocultural y ecológico para el análisis del proceso salud-enfermedad, considerando



derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales;	psicológicos propios del individuo o de las poblaciones;	aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria;
--	--	--

4. Contenido temático por unidad de competencia

<p>Unidad de competencia 1:</p> <p>Unidad 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Unidad de competencia 2:</p> <p>Unidad 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Unidad de competencia</p> <p>Unidad 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)

5. Metodología de trabajo docente y acciones del alumno

Metodología	Acción del docente	Acción del estudiante
Encuadre	Explicar a los alumnos como se evaluará el curso.	Comprender la evlaucion y si hay dudas preguntar sobre este mismo.
Conceptos básicos y temas históricos de la actividad física	Dar a conocer los conceptos básicos que se verán a lo largo de la materia. Exposición de la Historia de la Actividad Física.	Consulta en biblioteca, sobre el significado de los conceptos básicos.
Importancia y planeación del ejercicio	Exposición de la Importancia y planeación del ejercicio	Trabajo en salón de clase.



Bitácoras	Creación de bitácoras sobre reporte de revisión bibliográfica de diferentes temas. Deben estar completos, contener la fuente bibliográfica (al menos tres referencias; evitar páginas de internet que no sean de organismos reconocidos), y entregarse puntualmente en la fecha acordada.	Consulta en bibliotecas de universidades, laboratorios, y en medios electrónicos
Prácticas:	Prácticas de campo sobre los temas vistos en el encuadre.	Conocimiento práctico.

6. Medios y recursos

Materiales didácticos	Recursos tecnológicos	Infraestructura
Pintarrón	Computadora	Aula
Plumones	Proyector	Laboratorio de EEN
	Internet	

7. Criterios generales de evaluación (desempeño).

Ponderación o calificación	Actividad	Producto
30	Prácticas	
20	Bitácoras:	
15	Participación y actitud:	
10	Asistencia y participación	Evaluación
10	teórica	
15	Tareas	
100 %		

Se recomienda que en cada actividad se practique la autoevaluación y coevaluación con los estudiantes.

8. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
Domina los saberes y contenidos propios de la unidad de aprendizaje.	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	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	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



	<p>integrando los fundamentos para su realización. Identifica los elementos de la autoevaluación para iniciar un programa de actividades físicas</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
--	--	---	--

09. Bibliografía

Básica para el alumno

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
ACSM. (2018)	"Lippincott Williams & Wilkins	Guidelines for exercise testing and prescription. 8 Edi.	2018	
ACSM (2017).	Physical activity and nutrition guidelines for every age	Complete guide to fitness and health.	2017	
Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL (2007)	Human Kinetics.	Physical activity and health. Champaign, Ill. USA.	2007	
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.		2016	
Heyward, V. (2008).	Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio. Estados Unidos: Panamericana.		2008	
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	Universidad de Guadalajara	2013	



09. Bibliografía

Básica para el alumno

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Jáuregui, E., López, J. (2017)	formación básica del profesional de la cultura física y del deporte Guía para la prescripción del ejercicio en individuos con diabetes mellitus. Guadalajara	GROPPE	2019	

Complementaria

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Mahecha-Matsudo S.M (2019)	“Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutricion Clínica 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	2019	
Riebe D, Franklin B, Thompson, P., Garber CE, Whitfield, GP., Magal, M. and Pescatello L.. (2015)	¿Cómo formar un buen deportista?: Un modelo basado en competencias. 1a Edición. Barcelona, España	Updating ACSM_s Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. Sebastiani, E. (2012)	2018	

Tepatitlán de Morelos, Jalisco, 28 de Mayo 2024.

Nombre y firma del Jefe de Departamento



Dr. Juan Carlos Rolón Díaz

Nombre y firma del Presidente de Academia



L.N. Magda Selene Escobedo Casillas

ANEXOS

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Búsqueda de información actualizada sobre los diversos temas incluidos en el programa, en los distintos medios que tiene a su alcance ya sean impresos o digitales.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas

ESTUDIO AUTODIRIGIDO

El estudiante identificará sus necesidades de aprendizaje y realizará las siguientes actividades: estudio individual (lecturas), búsqueda y análisis de información relacionada con su perfil de egreso, elaboración de tareas y demás trabajos individuales.

ACREDITACIÓN DEL CURSO

Para tener derecho a la acreditación del curso taller con calificación en ordinario, el alumno deberá cumplir con el 80% de las asistencias. Cuando el estudiante cumpla con el 60% de asistencias tendrá derecho a examen extraordinario.

En caso de tener 59% o menos de asistencias tendrá que repetir curso.

Calificación mínima aprobatoria: 60 puntos.

18.1 MISIÓN

Somos un programa educativo que forma Nutriólogos profesionales de la Salud, con reconocimiento Local, Regional y Nacional. Con un compromiso ético y social, para desarrollarse en las áreas de Servicios de Alimentos, Nutrición Clínica, Nutrición Poblacional, Tecnología de Alimentos, Docencia e Investigación, en un marco de trabajo multidisciplinario.

18.2 VISIÓN

Es un programa educativo acreditado y prestigioso a nivel nacional e internacional que contribuye a la solución de problemas de salud pública y nutrición mediante su planta constituida por docentes e investigadores con un alto nivel de producción y divulgación científica, que forman egresados destacados en su campo profesional.