Perfil Profesiográfico

E*s un profesionista capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigación en estas áreas, e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentaría nutricia, mediante acciones de prevención, promoción y atención.*

1.- IDENTIFICACIÓN DEL CURSO.

Centro Universitario de la Costa Sur.

2.- DEPARTAMENTO.

Ciencias de la Salud y Ecología Humana.

3.- ACADEMIA

Ciencias Básicas.

4. NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE / MATERIA.

Prácticas en Actividad Física.

4.1- ÁREA DE FORMACIÓN:

Básico particular obligatoria.

CLAVE	TIPO	HRS. TEORÍA	HRS. PRACTICA	HRS. TOTALES	CRED.	PRERREQUISITO
I8830	Curso-Taller	17	17	34	3	Ninguno

5.- ELABORADO POR:

Dra en C. Edna JaureriUlloa. Actualizado por: L.N. Eva Patricia Barragán Avalos.

6.- FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN.

Junio 2018.

7.- NOMBRE DEL PROFESOR:

L.N. Eva Patricia Barragán Avalos.

8.- FORMACIÓN ACADEMICA.

Licenciatura en Nutrición.

9.- EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Atención nutricional en consulta externa.
- Académico del CUCSUR.

10.- PERFIL DOCENTE

El profesor de la Licenciatura en Nutrición del área Deportiva debe ser una profesional de ciencias de la salud con experiencia y conocimiento en Prácticas de Actividad Física con orientación nutricional.

Que tenga perfil del programa de mejoramiento de profesorado (PRODEP). o aspire obtenerlo y pertenezca o aspire al Sistema Nacional de Investigación (SIN).

11.- PRESENTACION Y FUNDAMENTACION.

Prácticas en Actividad Física es una materia que aborda de forma teórica y práctica la importancia y los beneficios de realizar actividad física y deportiva como parte de su estilo de vida para ser congruentes como agentes promotores de la salud y la nutrición.

Al cursar Prácticas en Actividad Física se adquieren los conocimientos teóricos para reconocer la diferencia entre actividad física, deporte, ejercicio y su relación con estilo de vida saludable.

Se desarrollan habilidades y destreza para mantenerse activo, fomentando la responsabilidad, la equidad, honestidad y el respeto en la práctica de la actividad física y el deporte.
También se valora la importancia de la práctica constante de la actividad física para un estilo de vida saludable.

Todas las actividades se realizan con un alto sentido de responsabilidad, disciplina y respeto a sus compañeros. Desarrollan habilidad para el trabajo en equipo con capacidad de análisis, síntesis y juicio crítico.

12.- UNIDAD DE COMPETENCIA.

Comprende las características teórico prácticas de los beneficio de la actividad física como parte de una vida saludable.
Aplicación de estrategias de aprendizaje, basado en problemas de salud - enfermedad haciendo vivencial el aprendizaje obtenido en el aula.
Integrar el conocimiento teórico práctico, actuando con responsabilidad, respeto, disciplina y ética teniendo como meta la excelencia educativa e interactuando de forma multidisciplinaria como parte del equilibrio de salud.

13.- COMPETENCIA(S) DEL PERFIL DE EGRESO.

Profesionales

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 aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria; 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.

Socioculturales

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

Técnico-Instrumentales
Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral y escrita) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística, en el contexto profesional y social; Aplica habilidades de lecto-comprensión en inglés para su formación y actualización continua, así como de redacción y comunicación básica en ese idioma.

14.-ATRIBUTOS O SABERES.

SABERES	
Saberes Prácticos	• Práctica de actividades físicas (pueden ser deportivas, recreativas o expresivas) en forma saludable en un contexto que favorezca la interacción social. • Realizar la práctica de actividades físicas integrando los fundamentos para su realización. • Identificar los elementos de la autoevaluación para iniciar un programa de actividades físicas.
Saberes Teóricos	• Reconocer la diferencia entre actividad física, deporte ejercicio físico, y su relación con estilos de vida saludables. • Comprender los conceptos relacionados con las capacidades físicas y estilos de vida saludable. • Conocer la evaluación de capacidades físicas y de la composición corporal. • Comprender los componentes de una sesión de actividad física. • Reconocer los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de salud.
Saberes 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. • Valorar la importancia de la práctica constante de la actividad fisca para un estilo de vida saludable. • Tiene la sensibilidad para entender las necesidades e interés de los demás. • Reconocer el papel ético que se guarda en toda práctica de la actividad física.

15.- CONTENIDO TEORICO – PRÁCTICO.

1. Conceptos básicos (condición fisca, actividad fisca, tipos de actividad física, ejercicio, deporte, educación física y estilo de vida).
2. Panorama general de la actividad fisca (en la salud en la enfermedad y en la recreación social).
3. Antecedentes históricos de la actividad física y su vínculo con las nutriciones (prehistóricas, históricas y actuales).
4. Tendencias actuales de la actividad física entre la individualización grupal y comunitaria.
5. La aparición de los profesionales de la salud en la industria de la prevención y tratamiento de la enfermedad.
6. Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física.
7. Importancia de la actividad física para la salud. ¿Por qué hacer ejercicio? beneficios de la actividad física, sociales psicológicos y su vínculo con la nutrición.

8. Recomendaciones actuales de la actividad física.
9. Planeación de un programa de ejercicio para la salud.
10. Elementos: estructura básica y objetivos, reconociendo los elementos fundamentales de la aptitud física para la salud, como la composición corporal, flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular.
11. Modificación del comportamiento a través de los modelos cinco A¨¨s.
12. El FIIT (frecuencia, intensidad, tipo y tiempo de 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 practicas diarias (deportes, sesiones de bailes, activaciones físicas y actividades físicas alternativas y holísticas).

16.- TAREAS O ACCIONES.

Se aplicaran las estrategias de aprendizaje basado en aprender haciendo y vivencial, aprendizaje basado en problemas de salud-enfermedad y el papel del ejercicio, la actividad física y el deporte; aprendizaje orientado al proyecto de vida, aprendizaje basado en evidencias (revisiones recomendaciones sustentadas, elaboración de bitácoras).

17.- CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS.

Profesional-práctico.
Áreas deportivas.
Vida personal y actividades cotidianas.

18.- ACREDITACIÓN.

- De conformidad a lo que establece el Capítulo IV en los artículos 19 al 22 y Capítulo V en los artículos 23 al 29, del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara.
- 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 asistencia a la institución de prácticas profesionales.
- 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.

  Esta unidad de aprendizaje no cuenta con examen extraordinario, por lo cual si el alumno no acredita el curso en periodo ordinario deberá repetirlo..

19.- EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	CONTEXTO DE APLICACIÓN
Prácticas de Actividad Física	El alumno debe asistir a las prácticas de actividad física indicadas: voleibol futbol, basquetbol, entre otras. Es necesario traer obligatoriamente vestimenta adecuada, una toallita para el sudor, sudadera y agua.	Unidad deportiva y s

	No se justifica las practicas al menos que haya capacidad indicada por el doctor y firmados por la coordinadora de carrera.	
Exposiciones en equipo	Al inicio del semestre se asigna un tema a exponer. El equipo presentara su tema en la fecha asignada, la exposición debe traerla preparada, estudiada y con referencia bibliográfica actualizada, debemos de mostrar pertinacia de información, revisando ortografía y evitando la saturación de texto en su presentación, puede utilizar imágenes y/o diagramas. El equipo tomara una clase para su exposición de su tema retroalimentándola con una dinámica recreativa, llevando el materia necesario para dicha actividad. El equipo debe realizar unas preguntas sobre su tema, para aplicarlas al final de la dinámica. Y por último se debe entregar una carpeta con un resume del trema expuesto el mismo día de su presentación y mandarla por vía electrónica a los alumnos	Aula y Unidad Deportiva
Tareas de Investigación	Se evalúa que la tarea este en tiempo y forma, a mano o en computadora según se requiera, con citas bibliográficas actualizada y en la fecha acordada sin excepción de prórrogas.	Aula
Actitud y Disciplina en Prácticas Deportivas	Se hace por medio de la evaluación de una rúbrica donde se califica que alumno que tenga puntualidad, respeto, tolerancia y entusiasmo por las diferentes actividades deportivas.	Aula y Unidad Deportiva
Evaluación Teórica	Se realizaran un exámenes en el semestre utilizando preguntas abiertas, opción múltiple, relacionar columnas y resolución de casos clínicos.	Aula

20.- PRÁCTICAS, VIAJES DE ESTUDIO Y SALIDAS DE CAMPO PROGRAMADAS.

PRACTICA	TIPO	FECHA
Gimnasio Ecológico	Práctica	
Encuentro Deportivos Inter-carreras	Práctica	
Jornadas Deportivas	Práctica	

21.- CALIFICACIÓN.

CRITERIO	PORCENTAJE
Asistencia a las prácticas de campo	50%
Presentación de exposición	15%
Tareas	15%
Actitud y disciplina	10%
Examen parcial	10%

22.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	9788480199346	Programa físico y	Kirsch, David.	1a ed. Badalona 2007	Paidotribo	613.71 KIR 2007

		nutricional definitivo : El New York body plan				
2	970686556X	Ejercicio y salud	Hoeger, Werner W. K.	México, 2006	México : International Thomson Editores	613 HOE 2005
3	8479787708	Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje	González Gallego, Javier	Primera edición, 2006	Díaz de Santos Fundación Universitaria Iberoamericana	613.2 GON 2006

23.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	970105394X	Nutrición para la salud, condición física y deporte	Melvin H. Williams	Segunda edición, 2006	McGraw-Hill/Interamericana	612.3WIL 2006
2	9788499100920	La guía completa de la nutrición del deportista	Anita Bean	Cuarta edición, 2011	Paidotribo	612.3 BEA 2011
3	9788499100470	La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark	Nancy Clark	Segunda edición, 2010	Paidotribo	612.3 CLA 2010

24. LIBROS, ARTÍCULOS O REFERENCIAS EN OTRO IDIOMA

No.	ISBN	TITULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICION	EDITORIAL	CLASIFICACION
1	9780736079624	Sport nutrition: an introduction to energy production and performance.	Jeukendrup, A.; Gleeson, M.	2010 No.Ed.2 pp.488 pp. ref.many	Jeukendrup, A.; Gleeson, M.	https://scholar.google.com.mx/scholar?q=Sport+nutrition:+an+introduction+to+energy+production+and+performance.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

2	----------	Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing The Development Of Elite Athlete	Joseph Baker *, Sean Horton, Jennifer Robertson-Wilson and Michael Wall	University, Canada, 2003	Journal of Sports Science and Medicine	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3937568/
3	9781284101393	Practical apllications in sports nutrition	Heather Hedrick Fink, Alan E. Mikesky	Bur	Burlington, MA Jones & Bartlett Learning 2018	TX 361.A8 F55 2018

25. PAGINAS WEB DE CONSULTA

No.	PÁGINA / DIRECCIÓN	TEMA
1	www.gssweb-sp.com	Hidratación y Deporte
2	www. sobreentrenamiento.com	Nutrición y Deporte
3	www.fitness.gov	Nutrición y Deporte
4	www.mhhe.com/williwam	Capacidad Cardiovascular, Fuerza y Resistencia

Vo. Bo. _____
Mtra. Esther Alejandra Salazar Quiñonez
Presidente de Academia
de Ciencias Básicas

Vo. Bo. _____
Dra. Carmen Livier García Flores
Secretaria de Academia
de Ciencias Básicas

Vo. Bo. _____
Dr. Carlos Palomera García
Jefe del Departamento
De Ciencias de la Salud y Ecología Humana

_____
Nombre y firma de recibido (Representante de grupo), fecha