



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

<b>Departamento: Ciencias de la Salud</b>					
<b>Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Nutrición</b>					
<b>1.- Identificación de la Unidad de Aprendizaje</b>					
Nombre de la Unidad de Aprendizaje					
<b>Prácticas de actividad física</b>					
Nombre de la academia					
<b>EDUCACION PARA LA SALUD</b>					
Clave de la UA	Modalidad de la UA	Tipo de UA		Valor de créditos	Área de formación
18830	Presencial	Teórico / Practico		3	Básica particular
Hora semana		Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas:	Seriación
2 horas		17	17	34	-
Presentación					
En esta unidad de aprendizaje se busca que el alumno adquiera conocimientos teórico-prácticos para la recomendación de la práctica de actividad física en el paciente y en el mismo, obteniendo un mejor desempeño como profesional de la salud.					
Unidad de competencia					
Establecer estrategias, ideas, alternativas para la práctica de actividad física a través de los diferentes temas y practicas del conocimiento adquirido en la materia.					
Tipos de saberes					
Saber		Saber hacer		Saber ser	
Explicar de qué manera se puede llevar a cabo la práctica de actividades físicas en el paciente.		Valoración del paciente a través de diferentes factores de riesgo de enfermedades y estilos de vida.		Guiar a través de diferentes estrategias el conocimiento adquirido y además la práctica y experiencia en actividades físicas así como la solución a los problemas relacionados con el sedentarismo.	
Identificar el tipo de paciente al que se le va sugerir la práctica de		Formar estrategias para que cada paciente tenga la oportunidad de acuerdo			



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

<p>actividad física de acuerdo a sus limitaciones.</p> <p>Comprender las diferentes situaciones de cada paciente para la recomendación de actividad física. Valorar el estado de salud del paciente.</p>	<p>a sus limitaciones de practicar la actividad física.</p> <p>Programa de estrategia para la práctica de actividades físicas en diferentes etapas y situaciones de la vida,</p>	
<p>Competencia genérica</p>	<p>Competencia profesional</p>	
<p>Práctica de la actividad física en diferentes situaciones de la vida del paciente.</p>	<p>Aplica acciones individuales y/o colectivas de promoción y prácticas de la actividad física.</p>	
<p>Competencias previas del alumno</p>		
<p>Conocimientos básicos de la problemática existente debido al sedentarismo.</p>		
<p>Competencia del perfil de egreso</p>		
<p>Aplicar conocimiento, actitudes, habilidades, destrezas y práctica de actividad física para dar solución a la problemática existente del sedentarismo.</p>		
<p>Perfil deseable del docente</p>		
<p>Licenciatura en Nutrición y /ó Posgrado            Experiencia en prácticas de actividad física y deporte.            Experiencia mínima de 3 años en docencia en Nutrición.            Experiencia en investigación en Nutrición y Deporte.            Contar con el conocimiento apropiado y actualización de congresos dirigidos a la actividad física, nutrición, medicina y deporte.            Compromiso y participación en el trabajo colectivo.</p>		
<p><b>2.- Contenidos temáticos</b></p>		
<p>Contenido</p>		
<p>1.INTRODUCCION A PRACTICAS DE ACTIVIDAD FISICA            1.1 Actividad física para la salud            1.2 Sedentarismo            1.3 Actividad física</p>		



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

- 1.4 Clasificación de la actividad física.
- 1.5 Recomendaciones internacionales de la actividad física.
  
2. Ejercicio y condición física relacionada con la salud
  - 2.1 Papel del ejercicio en la promoción de la salud.
  - 2.2 Beneficios en la salud por la actividad física.
  - 2.3 Ejercicio en exceso.
  
3. Valoración de salud del paciente.
  - 3.1 Propósito de la consulta y valoración del paciente.
  - 3.2 Programa de detección sanitaria previa.
  - 3.3 Evaluación de factores de riesgo de enfermedades y estilos de vida.
  - 3.4 Autorización médica.
  
4. Tipos de ejercicio para cada paciente
  - 4.1 Ejercicios en pacientes embarazadas
  - 4.2 Ejercicios en pacientes adultos mayores
  - 4.3 Ejercicios en pacientes preadolescentes
  - 4.4 Ejercicios en pacientes con sobrepeso y obesidad.
  
5. Adaptación al ejercicio.
  - 5.1 Cambios cardiovasculares.
  - 5.2 Cambios metabólicos.
  - 5.3 Cambios neurológicos
  - 5.4 Cambios óseos.
  - 5.5 Cambios respiratorios.

## Estrategias docentes para impartir la unidad de aprendizaje

- Investigación de conceptos.
- Práctica de diferentes actividades físicas.
- Elaboración de programa de la práctica de actividades físicas.
- Elaboración de resúmenes/ síntesis/ esquemas de lecturas



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

<p>Elaboración y utilización de recursos audiovisuales (sensoriales) Seminarios de investigación Trabajo integrador del curso</p>		
<p><b>Bibliografía básica</b></p>		
<p>1. W. Earle Roger, R. Baechle, Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal, Editorial Paidotribo, 2012. 2. Peniche Zeevaert, Boullosa Beatriz, Nutrición aplicada al deporte, McGrawhill, 2012 3. H. Williams Melvin, Nutrición para la salud, condición física y deporte, Mcgrawhill 2012, séptima edición.</p>		
<p><b>Bibliografía complementaria</b></p>		
<p>1. Pérez Lizaur, Ana Bertha. Marván Laborde, Leticia. Manual de dietas normales y terapéuticas, los alimentos en la salud y la enfermedad. Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana. 5ta. Reimpresión. México, 2007 2. Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Programa de Acción en el Contexto Escolar, Lineamientos técnicos para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de educación básica. Secretaría de Educación Pública. Secretaría de Salud; 2010. 3. Secretaría de Salud. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. 1 ed. México DF: Secretaría de Salud; 2010. 4. Mahan Escott - Stump, Nutrición y dieta terapia de Krausse</p>		
<p><b>3.-Evaluación</b></p>		
<p>Indicadores del nivel de logro</p>		
<p><b>Saber</b></p>	<p><b>Saber hacer</b></p>	<p><b>Saber ser</b></p>
<p>1. Conocer las limitaciones del paciente respecto a la actividad física 2. Identificar los grupos de mayor riesgo en la práctica de actividad física. Crear estrategias para la práctica de actividad física. 3. Conocer la problemática actual sobre el sedentarismo.</p>	<p>1. Presentación de la problemática actual del sedentarismo. 2. Estrategias de las diferentes recomendaciones actividades físicas de acuerdo a cada paciente. 3. Presentación y elaboración de material educativo en base a las necesidades que mejor se adecuen para la realización de actividad física en el paciente</p>	<p>1. Desarrollo de conocimientos para ponerlos en práctica en diferentes situaciones promocionando la actividad física. 2. Práctica del conocimiento adquirido en diferentes actividades físicas.</p>



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Criterios de Evaluación (% por criterio)	
Prácticas de actividad física -----	20%
Exposición -----	20%
Entrega de trabajo final -----	30%
Examen escrito -----	20%
Participación -----	10%
4.-Acreditación	
1. CUMPLIR CON EL 80% DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
2. ASISTENCIA AL 80% A LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	
1. ASISTENCIA AL 60% DE LAS ACTIVIDADES	
5.- Participantes en la elaboración	
Código	Nombre
2954034	M.N.C. Osvaldo Cabrera Orozco

FECHA DE ELABORACION / MODIFICACION	FECHA DE APROBACION POR LA ACADEMIA	FECHA DE PROXIMA REVISION
10 DE DICIEMBRE DE 2014	16 DE ENERO DE 2015	JUNIO DEL 2015

	Vo.Bo.
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA	JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
DRA. IMELDA OROZCO MARES	DR. ALFREDO RAMOS RAMOS