UNIVERSIDAD DE GUDALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS VALLES
PROGRAMA DE DESARROLLO CURRICULAR
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
ACADEMIA DE SALUD Y BIENESTAR

PROGRAMAS DE UNIDADES DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS VALLES

Departamento:

CIENCIAS DE LA SALUD

Academia:

SALUD Y BIENESTAR

Nombre de la unidad de aprendizaje

PRÁCTICAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS

DATOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

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 que se ubica	Programa Educativo	Prerrequisitos de la Unidad de Aprendizaje
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	Licenciatura en Nutrición	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Obligatoria.

PERFIL DEL 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	MODIFICADO POR: Eréndira Dávila Cázares
FECHA DE ELABORACIÓN: 10 de Julio de 2014	FECHA DE MODIFICACIÓN: 11 de Enero de 2017

PRESENTACIÓN DEL CURSO

Este curso nos sirve como una herramienta muy valiosa para muchos estudiantes, deportistas, entrenadores de diversas actividades deportivas, ya que, la nutrición en el deporte ha evolucionado a pasos agigantados y hoy por hoy, es una gran herramienta que nos permitirá mejorar y tener la posibilidad de romper las marcas que siempre hemos deseado. Les brinda la oportunidad de conocer, entender y aplicar las actividades físicas con orientación hacia la salud, a mejorar sus estrategias alimenticias y a realizar una mejor selección de las mismas en los momentos específicos para alcanzar un mejor rendimiento deportivo con las mayores posibilidades de alcanzar el éxito.

UNIDAD DE COMPETENCIA A LOGRAR

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

COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO A LAS QUE APOYA ESTA UNIDAD DE APRENDIZAJE

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

SABERES PRÁCTICOS, TEÓRICOS Y FORMATIVOS QUE DOMINARÁ EL ESTUDIANTE

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.
Saberes 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 d actividades físicas. Reconoce los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de la 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. 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.

CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO

1. UNIDAD. Conceptos básicos (Actividad física, ejercicio, deporte, educación física, estilo de vida).
   - Actividades en hogar
   - Actividades laborales
   - Actividad física
   - Panorama general de la actividad física (en la salud, en la enfermedad, en la recreación, en lo

social).

2. UNIDAD. Antecedentes históricos de la actividad física y su vínculo con la nutrición (prehistóricos, históricos y actuales).
   - Actividad física y salud en la antigüedad clásica
   - Higiene y salud en la época del Imperio Romano: la obra de Claudio Galeno.
   - Las enseñanzas de la Edad Media.
   - El ejercicio físico en la medicina del Renacimiento.
   - La actividad física como medio de salud en las culturas modernas.

3. UNIDAD. Estilos de vida y actividad física
   - Salud y estilos de vida en nuestros días.
   - Evolución histórica del concepto de estilo de vida.
   - ¿Qué se entiende por estilo de vida en el marco de la actividad física?; su vinculación con el concepto calidad de vida.
   - Obstáculos para la práctica de actividad física.
   - Continuidad de los hábitos de actividad física a lo largo de la vida
   - Recomendaciones y pautas para la actividad física saludable en función de los grupos de la población.

   ¿Por qué hacer ejercicio? Importancia de la actividad física para la salud.
   - Beneficio de la actividad física
   - Beneficios sociales
   - Beneficios psicológicos
   - Vinculo indivisible con la nutrición.

4. UNIDAD. Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física
   - Actividades físicas holísticas
   - Entrenamiento deportivo
   - Gimnasio
   - Modelos actuales de ejercitarse

5. UNIDAD. Planeando un programa de ejercicio para la salud: Elementos, estructura básica y objetivo.
   - Programar y planificar la actividad física y deportiva.
   - Aspectos previos para el diseño del programa: necesidad objetivos y recursos.
   - Componentes esenciales en la elaboración y aplicación de programas.
   - Elementos a considerar en la evaluación de programas.
   - Una propuesta práctica.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

De ensayo: lectura de un texto, toma de apuntes y planteamiento de analogías.
De elaboración: resúmenes, síntesis, responder a preguntas, descripciones de ideas.
De comprensión: exposición, ensayos y participación en foros.
De apoyo: metacognición sobre estilos y experiencias exitosas de aprendizaje.

CALIFICACIÓN DEL DESEMPEÑO POR EVIDENCIAS REALIZADAS

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aprendizaje
Asistencia a las prácticas	Asistencia y participación en las prácticas físico deportivas.	En su salón de clase, campo universitario, centros comunitarios deportivos, visita a parques recreativos como reforestadores e integradores a la comunidad.
Planeación de un programa de ejercicio	Necesidad, Objetivos, Recursos, Rutina de ejercicio, etc.	Elabora un programa de ejercicio con ciertos criterios señalados en base a los autores Enrique Garcés y Arturo Díaz.
Exposición	Presentación, Introducción, Desarrollo del tema de forma clara y conclusión personal.	Expone la temática correspondiente por equipo de trabajo.
Exámen Final	Exámen	Se realiza un exámen final como muestra de los conocimientos adquiridos durante el curso.

CALIFICACIÓN: PUNTAJE / PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN POR EVIDENCIA REALIZADA

Evidencias	Porcentaje de calificación
Asistencia a las prácticas	60%
Planeación de programa de ejercicio	20%
Exposición	10%
Exámen	10%

Total	100%

ACREDITACIÓN

- Asistencia al menos al 80% de las sesiones del curso.
- Entrega de evidencias de aprendizaje en tiempo y forma.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

Autor	Obra	Editorial	Año y edición

- Márquez Rosa S. Garatachea Vallejo N. (2009). Actividad Física y Salud. España. Ed. Funiber.
- Peniche Zeevaert C. Boullosa Moreno B. (2011). Nutrición aplicada al deporte. México, D. F. Ed. Mc Graw Hill.
- Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, Ill. USA. Human Kinetics.
- ACSM. (2010) *Guidelines for exercise testing and prescription*. 8 Edi. "Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2008). *Complete guide to fitness and health. Physical activity and nutrition Guidelines for every age*(2008)for Every Age.. Barbara "Bushman" (Editor).

COMPLEMENTARIA

- Serra Grima J. R (1998). *Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. España:* Paidotribo.
- Devís, J. (2007) *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Bauer, B. (2010). *Mayo Clinic. Book of alternative Medicine.* New York, USA: Mayo Clinic

Mtra. Eréndira Dávila Cázares
Presidente de la Academia de Salud y Bienestar

Mtra. Eréndira Dávila Cázares
Profesor

Dr. José Guadalupe Macías Barragán
Jefe del Departamento de Ciencias de la Salud