



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA

ÁREA ACADÉMICA

Ciencias de la Salud

UNIDAD ACADÉMICA	Programa Licenciatura de Nutrición		
PROGRAMA ACADÉMICO	Licenciatura en Nutrición		
CICLO ESCOLAR	2011 - 2012		
UNIDAD DIDÁCTICA	Cultura Física y Deporte I		
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	Básico	CREDITOS	1
HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL 4hsm Docente Ernesto Fernández Ortega	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm Fecha de elaboración 01/dic/10		
HORAS TEÓRICAS 1	HORAS PRÁCTICAS 3 hsm	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA 4 hsm.	TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE 64

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Reconocer que la cultura física y el deporte, y la actividad física son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física, así como para la adquisición de un cambio en el estilo de vida, en las actividades cotidianas y así lograr un estado óptimo de salud.

UNIDADES DE COMPETENCIA

- 1.- Conocer los implementos para la actividad física
- 2.- Conocer e identificar las características de las capacidades físicas
- 3.- Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras
- 4.- Conocer e identificar que es la actividad física, actividad física deportiva, el fitness y sus beneficios
5. Identificar y conocer músculos y huesos que intervienen en la actividad física

SECUENCIA DIDACTICA

CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



Mantenimiento de habilidades motrices



Forma Física



Mejora de la calidad de vida



Alimentación balanceada

Bases Teóricas

Actividades Físicas y Recreativas

ESTILO DE VIDA SALUDABLE



FUENTES DOCUMENTALES (*5 mínimo, uno o dos en otro idioma y máximo de 5 años atrás*)

1. Programa de Educación Física. Secretaria de Educación y Cultura 2002
2. Pila Teleña, Preparación Física, octava edición, editorial Olimpia 2003
3. Manual de Educacion Fisica, editorial cultural S. A. 2009
4. Manual de Educacion Fisica y Deportes, editorial Oceano 2009
5. Renault, Alain. Musculación Práctica. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1994.

UNIDAD DE COMPETENCIA	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
1. Conocer las los implementos para la actividad física.	HORAS: 64
	48 HSMD 16 HSMI

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Conocer las los implementos para la actividad física	<p>Evaluación antropométrica</p> <p>Saber qué tipo de implementos se utilizan en la actividad física</p> <p>Describir cuales son las fases en las que se</p>	<p>Conocer que cuales son las condiciones físicas se encuentran los alumnos de 2do semestre</p> <p>Investigar todo los implementos que se utilizan para la actividad física</p> <p>Investigar cuales son</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros.</p> <p>Participar en las diferentes actividades físico - deportivas</p>

<p>2 Conocer e identificar las características de las capacidades físicas</p>	<p>divide la actividad física</p> <p>Conocer que son las capacidades físicas</p> <p>Conocer que son las capacidades físicas coordinativas</p> <p>Conocer cuáles son las capacidades físicas condicionales</p>	<p>las fases de la actividad física</p> <p>Investigar cuales son las capacidades físicas</p> <p>Investigar cuales son las capacidades físicas coordinativas</p> <p>Cuáles son las capacidades físicas condicionales</p>	
<p>3 Describir un programa de acondicionamiento físico general.</p>	<p>Clasificar diversas actividades físicas para el logro de un acondicionamiento general.</p> <p>Analizar que es la educación física</p> <p>Analizar que es la actividad física</p>	<p>Efectuar un programa general para la adquisición de la forma física</p> <p>Desarrollar diferentes definiciones sobre educación física y actividad física</p>	

	<p>Elaborar un plan de trabajo para gente sedentaria y gente activa físicamente</p> <p>Realizar un plan de trabajo con "circuitos"</p> <p>Distinguir los elementos del equipamiento básico para hacer actividad física</p> <p>Conocer el sedentarismo</p>	<p>Utilizar los requerimientos básicos para hacer actividad física</p>	
<p>4Conocer e identificar que es la actividad física, actividad física deportiva, el fitness y sus beneficios</p>	<p>Analizar los beneficios de la actividad física</p> <p>Conocer los que son las capacidades físicas</p> <p>Analizar los beneficios del fitness</p> <p>Analizar las</p>		<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros</p> <p>Experimentar los efectos fisiológicos de la actividad física</p>

	<p>capacidades físicas condicionales</p> <p>Analizar las capacidades físicas coordinativas</p>		
<p>5 Identificar y conocer músculos y huesos que intervienen en la actividad física</p>	<p>Identificar los huesos del cráneo tórax miembro superior miembro inferior</p> <p>Identificar los músculos del Cráneo Tórax Miembro superior Miembro inferior</p>	<p>Elaborar un esquema de los diferentes tipos de líquidos que ayuden a la recuperación de líquidos en el cuerpo</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Valorar la importancia de la hidratación</p> <p>Respetar a los compañeros</p>
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O	TRABAJO AUTÓNOMO	

Presentación de programa El docente le informara a los alumnos sobre la forma de trabajo a lo largo del semestre: Diseñar de un plan de trabajo físico para mantener la forma física	SUPERVISADO	
	Conocer los diferentes tipos de actividades físico-deportivas por medio de las cuales se mejorará y se mantendrá el nivel de base de las capacidades físicas.	Investigación Elaborar exposiciones y presentarlas ante grupo.

RECURSOS DIDÁCTICOS:
Aula equipada Laboratorio de antropometría Presentaciones electrónicas Instalaciones deportivas Uniforme deportivo Biblioteca Centro de computo Material didáctico específico para las disciplinas a desarrollar. Reglamento del programa.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	20%
Actitud propositiva hacia la clase	Investigación y exposición	60%
		20%



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
PLAN DIDÁCTICO 1er semestre

ÁREA ACADÉMICA

Ciencias de la Salud

HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS INDEPEDIENTE	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA	TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE	CREDITOS
1	3	1	4	64	1
UNIDAD ACADÉMICA		Programa de Licenciatura de nutrición			
PROGRAMA ACADÉMICO		Licenciatura en Nutrición			
CICLO ESCOLAR		2009- 2010			
UNIDAD DIDÁCTICA		Educación Física y Deporte			
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		Básico			
HORAS DE TRABAJO CON ASESORÍA DOCENTE 4hsm Docente Ernesto Fernández Ortega			HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm Fecha de elaboración 01/sep/09		

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Demostrar que la educación física, el deporte, y el ejercicio físico son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física y la expresión corporal, así como para la adquisición de una cultura física y así lograr un cambio en el estilo de vida, con las actividades cotidianas y una mejora en la calidad de vida.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
1	4/08/ 09	<p>U. C. 1 Demostrar que la educación física, el deporte, y el ejercicio físico son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física y la expresión corporal, así como para la adquisición de una cultura física y así lograr un cambio en el estilo de vida, con las actividades cotidianas y una mejora en la calidad de vida.</p>	INTERACCION ALUMNOS - MAESTRO	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO
2	6/08/ 09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	<p>Conceptos generales de la educación física</p> <p>Analizar y distinguir las capacidades físicas condicionales y coordinativas</p>	Comprender los conceptos básicos	Elaboración de concepto de educación física	AULA EQUIPADA
3	11/08 /09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	<p>Concepto general de actividad física</p> <p>Reconocer el equipamiento para hacer actividad física</p>	Comprender los conceptos básicos	Elaboración de concepto de actividad física	Aula equipada
4	13/08 /09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las	<p>Iniciación a la actividad física</p> <p>Comprender y analizar, el</p>	Valoración del inicio a una actividad física	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque con circuito de carrera

		capacidades físicas y habilidades motoras	calentamiento, desarrollo y relajación			
5	18/08/09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	Reconocer los ejercicios básicos para un plan de trabajo físico	Conocer ejercicios básicos en la actividad física	Elaboración de evidencias sobre la actividad	CANCHA
6	20/08/09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	Reconocer los ejercicios básicos para un plan de trabajo físico de circuitos	Conocer la variedad de ejercicios que se pueden ejecutar para un mejor desarrollo físico	Elaboración de evidencias sobre la actividad	cancha
7	25/08/09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	Realizar actividad de caminar y trote como 1.5 km.	Reconocer la actividad como una base para la actividad física	Elaboración de evidencias sobre la actividad	CANACHA

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN / PRODUCTOS	RECURSOS FUENTES DOCUMENTALES Y
8	27/08 /09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	Reconocer lo beneficios de la actividad física como un elemento básico para la salud física como mental Comprender la importancia del descanso	Admirar los cambios que tiene el cuerpo humano al realizar actividades	Evaluación a través de preguntas sobre los conceptos básicos de la actividad física	Aula equipada
9	1/09/ 09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras	Realizar actividad de caminar y trote como 1.8 km.	Disfrutar de la carrera al aire libre	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Circuito de carrera
10	3/09/ 09	1. Aplicar un programa de acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras			Evaluación física a través de una carrera de 2 Km. Trote o caminata	Parque o pista para carrera Aula
11	8/09/	1. Aplicar un programa de			Evaluación	Aula equipada

	09	acondicionamiento físico general para la mejora y mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades motoras			teórica	
12	10/09/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Analizar los diferentes tipos de pruebas en le atletismo	Reconocer los diferentes tipos de prueba que existen en el atletismo	Investigación sobre los las pruebas en el atletismo	Aula equipada
13	15/09/09	Día inhábil				
14	17/09/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Realizar actividad de caminar y trote como 2 5 km.	Comprobar que el ejercicio diario tiene muchos beneficios	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito de carrera

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN / PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
15	22/09/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Analizar el punto de vista de un atleta profesional	Conocer el aprendizaje que tiene el atleta y los beneficios que	Conferencia	Aula audiovisual equipada

				tiene el realizar una actividad		
16	24/09/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Realizar actividad caminar y trote como 2.9 km.	Reconocer que el ejercitarse aumenta la capacidad de la condición física	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito de carrera
17	01/10/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Realizar actividad física recreativa	Reconocer la actividad recreativa como ejercicio físico	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha
18	6/10/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Analizar la prueba de atletismo maratón	Analizar el maratón como un ejercicio profesional	Elaboración de evidencias sobre la actividad y un debate	Aula equipada
19	8/10/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del Atletismo	Realizar actividad de caminar y trote como 3. km.		Elaboración de evidencias sobre la actividad Parque o circuito de carrera	Parque o circuito de carrera
20	13/10/09	2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del			Evaluación física a través de una carrera de 3 Km. Trote	Parque o circuito de carrera

		Atletismo			o caminata	
21	15/10/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Reconocer la hidratación como un elemento básico para el rendimiento físico	Aceptar que la hidratación es un elemento que le ayuda al atleta a recuperarse de la fatiga		Aula equipada
22	20/10/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Realizar un recorrido por una montaña trote o caminata	Analizar los beneficios de la actividad física en la montaña	Realizar una investigación sobre los beneficios de hacer ejercicio en montaña	Trasladarse a una montaña cerca de la escuela
23	22/10/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Reconocer los ejercicios básicos para un plan de trabajo físico de circuitos	Analizar la importancia de seguir ejercitándose continuamente con ejercicios estáticos para fortalecimiento	Realizar un pequeño plan de trabajo de actividad física	Cancha
24	27/10/09	Explicar los componentes básicos de la hidratación en el atletismo	Analizar la importancia de la hidratación en el atletismo			
25	29/10/09	3. Explicar los	Identificar los diferentes tipos de	Analizar que tipo de bebidas son	Conferencia	Aula audiovisual Equipada

		componentes básicos de la hidratación	bebidas que hidratan al cuerpo	importantes en la rehidratación		
26	03/11/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Realizar actividad de caminar y trote como 3.8 Km.	Aumentar la capacidad aeróbica	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito de carrera
27	5/11/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación				
28	10/11/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Realizar actividad de caminar y trote como 4.5 Km.	Reconocer el aumento de las capacidades para aumentar gradualmente la distancia en la caminata o trote	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito de carrera
29	12/11/09	3. Explicar los componentes básicos de la hidratación	Realizar actividad de caminar y trote como 4.8 Km.	Reconocer el aumento de las capacidades para aumentar gradualmente la distancia en la caminata o trote	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito de carrera
30	17/11/09	3. Explicar los			Evaluación física, caminata	Parque o circuito para carrera

		componentes básicos de la hidratación			o trote 5 Km.	
--	--	--	--	--	---------------	--