



Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"

Unidad Académica de Enfermería
Licenciatura en Nutrición



Identificación de la UDI

Programa Educativo:	Licenciatura en Nutrición	Unidad Didáctica Integradora:	Actividad física y salud
Créditos SATCA:		Semestre:	2
Horas/Semana Teoría	2	Clasificación:	Eje transversal
Horas/Semana Práctica	2	UDI Prerrequisitos:	Ninguna
Plan de Estudios	2017	Clave UDI:	
Ponderación teoría/práctica	30/70	Área:	Ciencias de la Salud

Objetivo General de la UDI	Identificar los diferentes campos que interviene la actividad física en la salud para el mejoramiento en los estilos de vida saludable.
-----------------------------------	---

Contenidos	Beneficios y perjuicios de la actividad física Capacidades físicas Capacidades físicas condicionales y coordinativas Manejo de los porcentajes de intensidad en la actividad física sistemática Identificar y conocer, los músculos y los huesos que intervienen en el movimiento corporal Identificar por medio de la actividad física los tipos de fibras musculares.
-------------------	--

Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje	Exposición por parte del maestro Presentaciones con apoyo de las tics Portafolios Exámenes físicos Exámenes prácticos Evidencia de trabajo a través de manuales de practica Congresos
---	---

Recursos y Materiales Empleados	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.
Procedimiento de Evaluación	Evaluación teórica 30% Evaluación física 70 %
Bibliografía	<ol style="list-style-type: none"> 1. Programa de Educación Física. Secretaria de Educación y Cultura 2002 2. Pila Teleña, Preparación Física, octava edición, editorial Olimpia 2003 3. Manual de Educación Física, editorial cultural S. A. 2009 4. Manual de Educación Física y Deportes, editorial Océano 2009 5. Renault, Alain. Musculación Práctica. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1994. 6. Moore Dalley Anatomía con Orientación Clínica 2002.