



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	2012-2013		
UNIDAD DIDÁCTICA	Cultura Física y Deporte II		
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		CREDITOS	
HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL 4hsm Docente Ernesto Fernández Ortega	HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm		
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

Comprobar que el deporte, y el ejercicio físico son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física, así como para la adquisición de hábitos de actividad física y así lograr un cambio en el estilo y calidad de vida

UNIDADES DE COMPETENCIA

1. Conocer los métodos y evaluaciones de la actividad física
2. Distinguir la importancia de la evaluación antropométrica y su importancia en la actividad física
3. Analizar y conocer los tipos de fibras musculares que intervienen en la contracción muscular
4. Conocer y analizar las fuentes energéticas en el ejercicio
- 5.-Realizar un programa de actividad física

SECUENCIA DIDACTICA



UNIDAD DE COMPETENCIA	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Comprobar que el deporte, y el ejercicio físico son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física, así como para la adquisición de hábitos de actividad física y así lograr un cambio en el estilo y calidad de vida	HORAS: 64
	48 HSMD 16HSMI

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1. Conocer los métodos y evaluaciones de la actividad física	<p>Analizar cuáles son los métodos de ejercicio</p> <p>Analizar los métodos de ejercicio para resistencia</p> <p>Analizar los métodos de ejercicio para fuerza</p> <p>Analizar los métodos de ejercicio para</p>	<p>Elaborar un plan de métodos del ejercicio de resistencia</p> <p>Elaborar un programa de método de ejercicio para fuerza</p> <p>Elaborar un programa métodos de ejercicio para flexibilidad.</p> <p>. Elaborar un programa</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Ser consciente de las características y capacidades propias.</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>

	<p>flexibilidad.</p> <p>Analizar los métodos de ejercicio para fuerza</p> <p>Analizar los métodos del juego</p> <p>Analizar los métodos de ejercicio de circuitos</p> <p>Evaluar las capacidades físicas condicionales y coordinativas</p>	<p>de actividades para fuerza</p> <p>Elaborar un manual de métodos de ejercicio y evaluaciones físicas</p>	
<p>2 Distinguir la importancia de la evaluación antropométrica y su importancia en la actividad física</p>	<p>Evaluación de antropometría</p> <p>Conocer la antropometría para los deportistas</p>	<p>Realizar una evaluación antropométrica de un paciente, además de establecer un programa de actividad física</p>	<p>Ser puntual .</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>

<p>3 Analizar y conocer los tipos de fibras musculares que intervienen en la contracción muscular</p>	<p>Conocer los tipos de fibras musculares que tiene el cuerpo humano y que utiliza durante el movimiento</p>	<p>Realizar una investigación sobre los tipos de fibras musculares</p>	<p>Ser puntual. Respeto a la clase</p>
<p>4.- Conocer y analizar las fuentes energéticas en el ejercicio</p>	<p>Conocer las fuentes energéticas que se utilizan en el ejercicio</p>	<p>Aplicar actividades físicas las cuales se asocie a los sistemas energéticos</p>	
<p>5.- Realizar un programa de actividad física</p>	<p>Evaluar las capacidades físicas y antropométricas de un paciente</p>	<p>De acuerdo a la evaluación realizar un programa de actividad física para su paciente (tomando en cuenta las características físicas y fisiológicas del paciente)</p>	
<p>ESTRATEGIA</p>			
<p>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</p>	<p>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</p>		

	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
Presentación de programa El docente explicara cada uno de los elementos básicos de la clase Elaborar una plan de trabajo físico general y específico		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 propuestas
 Reglamento del programa

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	40%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	50%
Actitud positiva en la sesión	Investigación	10%

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

1. Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. Editorial Océano. España. 2003

2. Secretaria de Educación y Cultura. Antología Programada de Voleibol1. 2000.

3. Dietrich Martin, Manual de Metodología de Entrenamiento, Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001

4. Bompa. T.D. Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000

5. Pila Teleña, A. Preparación Física. 8ª. Edición. Editorial Olimpia. Barcelona. 2003