



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
PLAN ANALÍTICO**

ÁREA ACADÉMICA

Área de Ciencias de la Salud

HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS INDEPEDIENTE	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA	TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE	CREDITOS
					2
UNIDAD ACADÉMICA					
PROGRAMA ACADÉMICO		Licenciatura en Nutrición			
CICLO ESCOLAR		Enero-junio 2009			
UNIDAD DIDÁCTICA		Nutrición y Deporte			
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
HORAS DE TRABAJO CON ASESORÍA DOCENTE			HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO		

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Conocer la adaptación fisiológica, bioquímica y conceptualización del cuerpo humano ante el deporte , y somatotipos para comprender las etapas de competencia y proporcionar los requerimientos idóneos y favorecer el rendimiento físico del deportista.

UNIDADES DE COMPETENCIA

1.Conocer los procesos fisiológicos, bioquímicos y los conceptos básicos de la nutrición ante el deporte para poder proporcionar una evaluación nutricional comprendiendo los somatotipos y su relación con el deportista para determinar e identificar la distribución corporal de masa magra y masa grasa y practicar las mediciones antropométricas de un deportista.

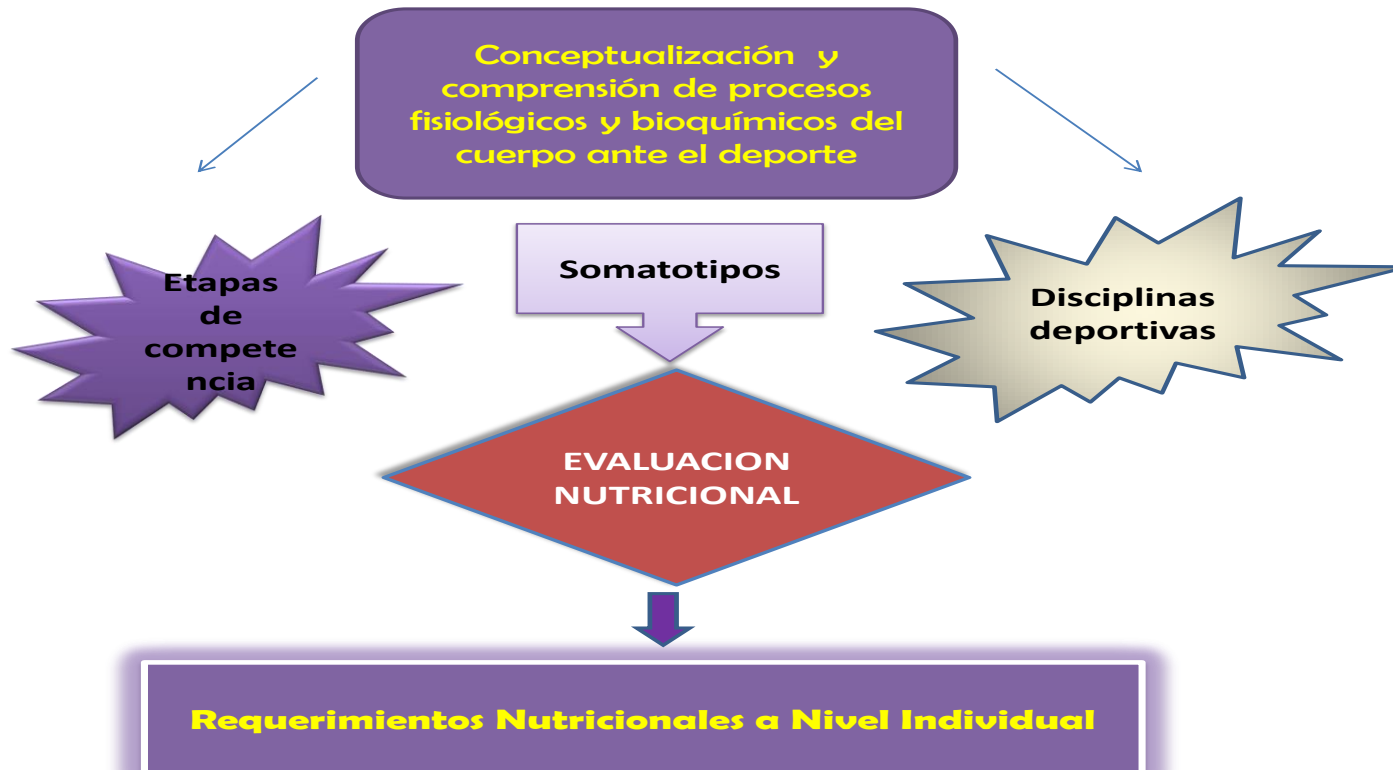
2. Conocer las etapas de competencias y clasificar los diferentes tipos de disciplinas deportivas para poder proporcionar una plan de alimentación idóneo.

3. Conocer e Identificar los requerimientos nutricionales a nivel individual para poder elaborar y diseñar un régimen alimentario y favorecer el rendimiento físico del deportista.

4.

5.

SECUENCIA DIDÁCTICA (Diagrama o mapa)



ESCENARIOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center;">Aula Practicas en gimnasios o clubs deportivos</p>	<p style="text-align: center;">Casos Incidente Critico</p>
REQUERIMIENTOS DIDÁCTICOS	LINEAMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN
<p>Aula: Cañon, apuntador, pintarron, plumones, equipo de computo, internet.</p> <p>Convenios establecidos con gimnasios o áreas deportivas</p> <p>Programa Académico de Campo (practicas)</p>	<p style="text-align: center;">2 exámenes parciales y 1 ordinario Tareas</p>

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

1. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte / Melvin H. Williams ; Barcelona : Paidotribo, 2002

2. Rendimiento deportivo máximo : estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte / John Hawley, Louise Burke ; Barcelona : Paidotribo, 2000.

3. Nutrition in Sport. Olympic Encyclopaedia of Sports Medicine Volume VII. Ed. Maughan R.J. 2000. Blackwell Science, Oxford. ISBN 0632050942.

Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Ed. Williams M.H. 2002. Paidotribo, Barcelona. ISBN: 84-8019-595-9.

Nutrition for athletics - A practical guide. International Association of Athletics Federations (IAAF) (se puede descargar desde <http://www.iaaf.org/medical/nutrition/index.html>)

4. Nutrición para deportistas de alto nivel : guía de alimentos, líquidos y suplementos para el entrenamiento y la competición. Planes adaptados a cada deporte / Dan Benardot ; Barcelona : Hispano Europea , 2001.

5. Alimentación y nutrición del deportista : con regímenes adaptados a cada deporte / Camille Craplet, Pascal Craplet, Josette Craplet-Meunier ; Barcelona : Hispano Europea, 2000

UNIDAD DE COMPETENCIA 1	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Conocer los procesos fisiológicos, bioquímicos y los conceptos básicos de la nutrición ante el deporte para poder proporcionar una evaluación nutricional comprendiendo los somatotipos y su relación con el deportista para determinar e identificar la distribución corporal de masa magra y masa grasa y practicar las mediciones antropométricas en el deportista.	

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Conocer los procesos para la obtención de energía y las principales rutas metabólicas, concepto de consumo de oxígeno para clasificar vía anaeróbica y aeróbica	Conocer el proceso de utilización de los sustratos energéticos Hidratos de Carbono, Lípidos y de síntesis como las proteínas para relacionar la nutrición con el deporte.	Practicar y Estudiar las vías metabólicas de obtención de energía para familiarizar los procesos bioquímicos ante las diferentes disciplinas deportivas.	Respeto Valorar el cuerpo Darse cuenta de la importancia de la actividad física

<p>2 Conocer los diferentes Somatotipos para poder establecer los parámetros antropométricos ideales para el deportista</p>	<p>Conocer los somatotipos que son endomorfo, ectomorfo, mesomorfo.</p>	<p>Determinar e identificar la distribución de masa muscular y masa grasa en el cuerpo del deportista</p>	<p>Respeto por el cuerpo Inquietud por desarrollar actividad física Responsabilidad</p>
<p>3 Revisar tablas, formulas, medidas que se relacionen con la antropometría para realizar una evaluación nutricional de calidad.</p>	<p>Desarrollar evaluación nutricional y definir la estructura y composición corporal del deportista.</p>	<p>Aplicar las medidas antropométricas más convenientes y proporcionar una valoración nutricional completa.</p>	<p>Respeto Honestidad</p>
<p>ESTRATEGIA</p>			
<p>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</p>	<p>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</p>		
<p>Exponer programa y métodos de evaluación. Mostrar al grupo ponencias obtenidas de diferentes bibliografías y ayudar al alumno</p>	<p>TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO</p>	<p>TRABAJO AUTÓNOMO</p>	
	<p>Exposiciones ante grupo Elaboración de trabajos en</p>	<p>Investigación de bibliografías y asistencia a lugares donde se practique el deporte para que</p>	

a la comprensión de la teoría por medio de actividades que proporcionen retroalimentación y ubiquen problemática de no conocer las bases científicas del deporte y la nutrición	equipo e individuales donde se analicen casos de diferentes deportistas	familiaricen con las diferentes disciplinas que se realizan en la región.
---	---	---

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula completa
Internet
Canchas del campus
Areas deportivas
gimnasios

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE DESEMPEÑO CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Examen	Elaboración de material didáctico	10%
Elaboración de portafolio	Ensayos relacionados con las bibliografías	10%
Revision de manejo adecuado de toma de medidas antropometricas		10%

FUENTES DOCUMENTALES

- **Nutrition in Sport. Olympic Encyclopaedia of Sports Medicine Volume VII. Ed. Maughan R.J. 2000.** Blackwell Science, Oxford. ISBN 0632050942.
- **Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Ed. Williams M.H. 2002.** Paidotribo, Barcelona. ISBN: 84-8019-595-9.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Conocer las etapas de competencias y clasificar los diferentes tipos de disciplinas deportivas para poder proporcionar una plan de alimentación idóneo.	

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Conocer las diferentes etapas de competencias para relacionar adecuadamente la nutrición.	Conocer el comportamiento del cuerpo en la fase de entremamiento, precompetencia, competencia, postcompetencia.	Diseñar de régimen dietético en las 4 fases de competencia.	Respeto Valorar el cuerpo Darse cuenta de la importancia de la actividad física
2 Conocer la clasificación de las diferentes disciplinas deportivas para relacionar las adaptaciones fisiológicas con la nutrición.	Conocer las disciplinas deportivas.	Investigar las diferentes disciplinas deportivas	Respeto por el cuerpo Inquietud por desarrollar actividad física Responsabilidad

<p>3 Conocer el plan de alimentación idóneo para que el deportista tenga mayor rendimiento según su disciplina.</p>	<p>Conocer la alimentación idónea.</p>	<p>Elaborar un plan de alimentación idóneo para cada disciplina aplicando el conocimiento a nivel individual y grupal.</p>	<p>Respeto Honestidad</p>
<p>ESTRATEGIA</p>			
<p>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</p>	<p>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</p>		
<p>Exponer programa y métodos de evaluación. Mostrar al grupo ponencias obtenidas de diferentes bibliografías y ayudar al alumno a la comprensión de la teoría por medio de actividades que proporcionen retroalimentación y ubiquen problemática de no conocer las bases científicas del deporte y la nutrición</p>	<p>TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO</p>	<p>TRABAJO AUTÓNOMO</p>	
	<p>Exposiciones ante grupo Elaboración de trabajos en equipo e individuales donde se analicen casos de diferentes deportistas</p>	<p>Investigación de bibliografías y asistencia a lugares donde se practique el deporte para que familiaricen con las diferentes disciplinas que se realizan en la región.</p>	

RECURSOS DIDÁCTICOS:

**Aula completa
Internet
Canchas del campus
Areas deportivas
gimnasios**

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Examen		10%
Elaboración de portafolio	Elaboración de material didáctico	10%
Revision de manejo adecuado de toma de medidas antropometricas	Ensayos relacionados con las bibliografías	10%

FUENTES DOCUMENTALES

--

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

TOTAL DE HORAS
QUE SE LLEVA LA
UNIDAD DE
COMPETENCIA AL
SEMESTRE

Conocer e Identificar los requerimientos nutricionales a nivel individual para poder elaborar y diseñar un régimen alimentario y favorecer el rendimiento físico del deportista.

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Conocer la manera adecuada de calcular el aporte energético para cubrir las necesidades del deportista según su fase de competencia.	Conocer las fórmulas y procedimientos para establecer la cantidad de energía, hidratos de carbono,	Diseñar régimen dietético que cubra las características de cada disciplina deportiva .	Respeto Valorar el cuerpo Darse cuenta de la importancia de la

	lípidos y proteínas, individualizada o grupal.		actividad física
2Explicar a los deportistas la alimentación adecuada y monitorizar su desempeño físico	Comentar con los equipos practicantes de algún deporte la educación nutricional .	Monitorizar a los deportistas para realizar valoraciones nutricionales constantes.	Respeto por el cuerpo Inquietud por desarrollar actividad física Responsabilidad
3 .Identificar los requerimientos de líquidos, electrolitos, minerales y vitaminas de los deportistas en diferentes disciplinas y según el tiempo de actividad.	Identificar requerimientos de líquidos, electrolitos, vitaminas y minerales.	Vigilar que los deportistas lleven a cabo una hidratación adecuada.	Respeto Honestidad

ESTRATEGIA		
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
<p>Exponer programa y métodos de evaluación.</p> <p>Mostrar al grupo ponencias obtenidas de diferentes bibliografías y ayudar al alumno a la comprensión de la teoría por medio de actividades que proporcionen retroalimentación y ubiquen problemática de no conocer las bases científicas del deporte y la nutrición</p>	<p>Exposiciones ante grupo</p> <p>Elaboración de trabajos en equipo e individuales donde se analicen casos de diferentes deportistas</p>	<p>Investigación de bibliografías y asistencia a lugares donde se practique el deporte para que familiaricen con las diferentes disciplinas que se realizan en la región.</p>

RECURSOS DIDÁCTICOS:

**Aula completa
Internet
Canchas del campus
Areas deportivas
gimnasios**

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Examen		10%
Elaboración de portafolio	Elaboración de material didáctico	10%
Revision de manejo adecuado de toma de medidas antropometricas	Ensayos relacionados con las bibliografías	10%

FUENTES DOCUMENTALES