

7º SEMESTRE

 <b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS</b> <b>DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA</b>		<b>ÁREA ACADÉMICA</b>	
		<b>Ciencias de la Salud</b>	
<b>UNIDAD ACADÉMICA</b>		<b>Programa Licenciatura de Nutrición</b>	
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>		<b>Licenciatura en Nutrición</b>	
<b>CICLO ESCOLAR</b>		<b>Agosto- Diciembre 2012</b>	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>		<b>Cultura Física y Deporte</b>	
<b>CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>			<b>CREDITOS</b>
<b>HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b> 4hsm		<b>HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO</b> 2 hsm	
<b>HORAS TEÓRICAS</b> 1	<b>HORAS PRÁCTICAS</b> 3 hsm	<b>TOTAL DE HORAS A LA SEMANA</b> 4 hsm.	<b>TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE</b> 64

**COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Reconoce los elementos del cuerpo humano implicados en la motricidad y su importancia en la realización de ejercicio, lo relaciona con las afectaciones corporales por la falta del mismo; para lo cual diseña programas de acondicionamiento físico orientados a la salud con propuestas creativas y motivantes, para diversos grupos de edad por medio de métodos específicos de estimulación física y actividades lúdicas, haciendo valoraciones del estado de salud, estilo de vida, fitness y del estrés de un individuo o grupo de población, tomando en cuenta la visión integral del ser humano y respetando las individualidades presentes en grupos específicos de la población.

**UNIDADES DE COMPETENCIA**

La evaluación: un medio para determinar el nivel de condición física de un individuo y generar programas.

Valoración del estado de salud, estilo de vida y el fitness.

Valoración del estrés y promoción de su reducción.

El sistema locomotor y sus componentes y Energética del esfuerzo físico.

Métodos de trabajo en la AF y la aproximación a la FC.

Mitos y falsas creencias en la práctica de la actividad física

La falta de ejercicio y sus consecuencias.

## SECUENCIA DIDACTICA



UNIDAD DE COMPETENCIA	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
<b>1.- Planificación: medio para aumentar la forma física y la calidad de vida orientada a la salud.</b>	HORAS: 64  48 HSMD 16HSMI

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Táctica y entrenamiento de la técnica	<p>Concepto de táctica</p> <p>Modelos de explicación científica para el entrenamiento de la táctica</p> <p>Fundamentos biológicos de la táctica</p> <p>Rendimientos cognitivos</p>	<p>Conoce los conceptos de técnica</p> <p>Conoce los modelos de explicación de la tácticas</p> <p>Analiza los procesos bilógicos de la táctica</p> <p>Conoce la importancia del cognitivo</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Actuar de manera apropiada.</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>

	<p>Memoria y recuerdo</p> <p>Consecuencias para la táctica</p>		
<p>2 Organización, configuración o sistema de entrenamiento deportivo</p>	<p>Periodización, ciclos</p> <p>Los periodos</p> <p>La pretemporada</p> <p>El periodo de competición</p> <p>El periodo de transición</p> <p>El microciclo</p> <p>El mesociclo</p> <p>El macrociclo</p>	<p>Identificar y analizar los procesos de entrenamiento en el microciclo, mesociclo y macrociclo</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>
<p>3 Entrenamiento del fitness / salud</p>	<p>Concepto, comprensión y características</p> <p>Fitness y salud</p> <p>Entrenamiento para la</p>	<p>Analizar y reconocer el concepto de salud</p> <p>Identificar y analizar el concepto de fitness</p>	<p>Ser puntual.</p> <p>Ser respetuoso con los compañeros.</p>

	salud y el fitness		
	Efectos de la falta de movimiento y entrenamiento de fitness	Importancia del fitness y sus efectos en el proceso de entrenamiento	
	Entrenamiento de la resistencia del fitness		
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
Presentación de programa			
Presentación en el salón del tema relacionado con el entrenamiento	Realizar prácticas con atletas de alto rendimiento del fitness	Investigación sobre programas de entrenamiento del fitness	
Presentación de un entrenador del fitness para la explicación de la importancia de este	Realizar evaluaciones físicas del entrenamiento	Elaborar un programa de evaluación física y salud	
	Realizar evaluaciones antropométricas en la práctica del fitness	Elaborar un programa de evaluación antropométrica para el fitness	

--	--	--

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada  
Material de antropometría  
Presentaciones electrónicas  
Instalaciones deportivas  
Uniforme deportivo  
Biblioteca  
Centro de computo  
Reglamento del programa

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de reportes de la sesión	Evaluación teórica	30%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	50%
Actitud positiva en la sesión	Investigación	20%

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

1. .Dietrich Martin Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo

2. Manual de Educación Física y Deportes. Técnica y Actividades Prácticas. Editorial Océano. España. 2003

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

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

5. Getchell, Bud. Condición Física: Como mantenerse en forma. Editorial Limusa. México. 1990

Plan didáctico por sesiones 7mo semestre

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
1		<b>Importancia de la cultura física en la sociedad actual</b>	Elementos centrales de la cultura física	Establecer cual es la importancia de la cultura física	Escrito	Internet: efdeportes
2		<b>Importancia de la cultura física en la sociedad actual</b>	Escrito sobre la importancia de la CF	Intercambia información	Toma de apuntes de exposición	Aula y cañón



<b>3</b>		Energética del esfuerzo	Evaluación del resumen	Repaso al resumen del texto	Elaboración de reporte	Evaluación rápida
<b>4</b>		Energética del esfuerzo	Exposición sobre el tema	Analizar el texto	Elaboración del collage	Aula y cañón
<b>5</b>		Sistema locomotor y sus componentes	Recordar los elementos centrales del S. locomotor	Estructurar un modelo con los principales grupos musculares.	Modelo muscular	Aula cañón
		Ejercicios de musculación para los principales segmentos corporales	Diseñar programas de musculación tomando en cuenta los diferentes grupos musculares	Diseño de programa	Programa muscular	Aula y manual de musculación
		Mitos y falsas creencias de la práctica de la AF				
		A falta de ejercicio				
<b>6</b>		Valoración de la condición física (pruebas físicas)	Determinar los elementos de las pruebas físicas y su objetivo	Conocer que implicaciones de las pruebas físicas y su protocolo	Realizar su propia prueba	Aula Laboratorio de Cultura Física y Deporte
<b>6</b>		Valoración de la condición física (antropometría kineantropometría)	Tomar medidas antropométricas	Determinar diagnóstico de valoración	Diagnóstico	Aula y cañón
<b>7</b>		Valoración de la condición física (medios mecánicos Podómetro y pulsómetro)	Componentes, calibración, y pruebas	Conocer la importancia de estos instrumentos en la actividad física	Realizar diferentes pruebas	Lab. De antropometría

<b>8</b>		<b>Valoración de la condición física (estrés y fitness)</b>	Consecuencias para la táctica	Analizar y conocer las consecuencias para la táctica	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>9</b>		<b>Valoración de la condición física (masaje)</b>	El masaje como elemento para combatir el estrés	Conocer y analizar la importancia de la psicología en el proceso de la táctica	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>10</b>		<b>Determinación de la intensidad de trabajo en un programa de ejercicio</b>	Objetivos del entrenamiento de la táctica	Conocer objetivos principales del entrenamiento de la táctica	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>11</b>		<b>Elementos de un programa de ejercicio y sus componentes</b> <b>Métodos de evaluación</b> <b>Métodos de entrenamiento</b> <b>Uso en diferentes edades</b>	Exposición por equipo		Elaboración de reporte de la plática	Audiovisual
<b>12</b>		<b>Flexibilidad para la salud e intensidad</b>		Conocer las nuevas consideración para la aplicación de un entrenamiento	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>13</b>		Fuerza y duración para la salud	Periodización / ciclos	Conocer la importancia de procesos de periodización en el	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón

				entrenamiento		
<b>14</b>		<b>Resistencia y frecuencia</b>	Los periodos	Conocer que son los periodos en el proceso de entrenamiento	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>15</b>		<b>Progresión</b>	La pretemporada	Analizar y conocer la importancia de una pretemporada al inicio de un proceso de entrenamiento	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>16</b>		<b>Programa y sesiones de ejercicio para niños</b>	El periodo de competición	Conocer la importancia del periodo de competición	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>17</b>		<b>Programa y sesiones de ejercicios para embarazadas</b>	El periodo de transición	Conocer que es el periodo de transición	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>18</b>		<b>Programa y sesiones de ejercicio para ancianos</b>	El macrociclo/ diseño del plan de entrenamiento anual	Analizar y comprender lo que es un macrociclo	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>19</b>		Organización, configuración o sistema de entrenamiento deportivo	Planificación del entrenamiento	Analizar el proceso de la planificación de un entrenamiento	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>20</b>		Organización, configuración o sistema de entrenamiento deportivo	Conferencia con un especialista en Medicina Deportiva Fatiga, medidas de recuperación y	Conocer qué medidas se deben tomar en el proceso de sobreentrenamiento	Elaboración de reporte sobre conferencia	Audiovisual

			sobreentrenamiento y tratamiento	y que recomendaciones nutricionales se deben aplicar		
<b>21</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Conceptos de fitness y salud	Analizar y comprender los conceptos de fitness y salud	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>22</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Objetivos y contenidos del entrenamiento de la salud y del fitness	Conocer los objetivos del entrenamiento de la salud y el fitness	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>23</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Sobre la configuración de entrenamiento del fitness	Analizar el proceso de configuración del fitness	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>24</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Entrenamiento de la resistencia del fitness	Conocer el que es la resistencia en el fitness	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>25</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Objetivos y efectos del entrenamiento de la resistencia	Analizar los efectos del entrenamiento de la resistencia	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>26</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Intensidad de la carga para los "deportistas que entrenan en general"	Conocer y analizar la intensidad a la que deben de entrenar los deportistas	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>27</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Exigencias de la carga para los deportistas que entrenan	Conocer las exigencias que tienen los deportistas	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón

			sistemáticamente			
<b>28</b>		Entrenamiento del fitness / salud	Principios básicos para el entrenamiento de la resistencia en el ámbito del fitness	Analizar los principios básicos del entrenamiento del fitness	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>29</b>		Entrenamiento del fitness / salud	El bio - entrenamiento	Conocer lo procesos biológicos del entrenamiento	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón
<b>30</b>		Entrenamiento del fitness / salud	El entrenamiento en circuito	Importancia del entrenamiento con circuitos	Elaboración de evidencia de lectura	Aula y cañón