



4.10.2.

Laboratorios, talleres y espacios específicos para la realización de prácticas, y su equipamiento

Manual de prácticas cultura física y deporte II



Programa Académico  
Licenciatura en Nutrición



# Manual de Prácticas Cultura Física y Deporte II



Universidad Autónoma de  
Zacatecas

“Francisco García Salinas”

*Unidad Académica de  
Enfermería*





**Universidad Autónoma de Zacatecas**

**“Francisco García Salinas”  
Unidad Académica de Enfermería  
Programa Académico de la  
Licenciatura en Nutrición**



## **PRACTICA 1 HISTORIA DE LA CULTURA FÍSICA.**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

### **OBJETIVO**

Comprender la historia de la cultura física mediante la realización de una línea del tiempo de la cultura física, abordando los aspectos más importantes sobre su desarrollo en el contexto del movimiento humano.

### **DESARROLLO**

Mediante la investigación de varias bibliografías ordena de manera cronológica todos los acontecimientos más importantes.

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)



## **PRACTICA 2. NUTRICIÓN VS EJERCICIO FÍSICO**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

### **OBJETIVO**

Analizar y reconocer los beneficios del ejercicio físico y de una buena nutrición.

### **DESARROLLO**

Debatir mediante argumentos sustentados que tiene más peso en un estilo vida saludable la nutrición o el ejercicio físico.

Debatir mediante argumentos sustentados que tiene más peso en un cuerpo estético la nutrición o el ejercicio físico.

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)



## **PRACTICA 3 SEDENTARISMO ESCOLAR**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

### **OBJETIVO**

Comprender las acciones y/o situaciones que favorecen ambientes obesigenicos en los jóvenes universitarios.

### **DESARROLLO**

- Características de un ambiente obesigenico
- Identificar y analizar puntos rojos en el sistema escolar
- Estrategias que podrían disminuir las posibles causas del sedentarismo escolar

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)





## **PRACTICA 4**

### **NUTRICIÓN PARA UNA MENTE SANA.**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

#### **OBJETIVO**

Analizar los beneficios psicológicos que trae consigo una buena nutrición así como la práctica de ejercicio regular.

#### **DESARROLLO**

Realiza un cuadro comparativo los efectos psicológicos cuando hay un exceso o falta de ejercicio y nutrición.

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)



**PRACTICA 5**  
**CAMPOS LABORALES DEL NUTRIÓLOGO.**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

**OBJETIVO**

Identificar y conocer uno de los campos laborales del nutriólogo relacionado a la actividad física.

**DESARROLLO**

Realiza una entrevista a algún profesional de la nutrición que se desempeñe en la área antes mencionada. Anexa evidencia fotográfica.

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)



**Practica 6**  
**RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

**INTRODUCCIÓN** (media cuartilla)

**OBJETIVO**

Comprender las recomendaciones básicas y saludables para la realización adecuada de la actividad física.

**DESARROLLO**

Realiza un tríptico con recomendaciones para la práctica de actividad física de manera adecuada y saludable.

Sustenta en base investigación cada recomendación

Distribuye 10 copias en el LCFyD.

**CONCLUSIÓN.** (1 cuartilla)



Universidad Autónoma de Zacatecas

**DR. ANTONIO GUZMÁN FERNANDEZ**

Rector de la Universidad Autónoma de Zacatecas

**DR. RUBEN IBARRA**

Secretario General de la UAZ

**DR. FRANCISCO LUNA PACHECO**

Coordinador del Consejo Académico del Área de Ciencias de  
la Salud

Unidad Académica Enfermería

**DRA. EN C. PERLA MARIA TREJO ORTIZ**

Directora de la Unidad Académica de Enfermería

Programa Académico de la Licenciatura en Nutrición

**M.N.C. CRISTINA SARAI CONTRERAS MARTÍNEZ**

Responsable del Programa Académico

de la Licenciatura en Nutrición



Este documento ha sido elaborado por:

Dr. Ernesto Fernández Ortega

Dr. José Israel Ayala Aguilera

L.N. Juan Castañón Escobedo

Avalado por:

H. Consejo de la Unidad Académica de Enfermería

A los \_\_\_\_\_ días el mes de \_\_\_\_\_

del año \_\_\_\_\_

Fecha de la última revisión: \_\_\_\_\_

Fecha de la última modificación: \_\_\_\_\_

