



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: _____

