



4.10.2.

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

Manual de prácticas cultura física y
deporte IV

Programa Académico
Licenciatura en Nutrición



Manual de Prácticas Cultura Física y Deporte IV



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

APLICACIÓN DE MÉTODOS OBJETIVOS PARA VALORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCION

La valoración por medio de test, baterías, pruebas de ejercicio, son una serie de pruebas que de una forma objetiva, posibilitan evaluar o conocer el nivel de condición física de una persona, sus alcances, posibilidades de realización de actividad física, planificar la actividad de manera más específica, tener como referencia la evolución del individuo, entre otras cosas más. La descripción y la interpretación individual, nos dará paso al proceso de evolución y conocimiento sobre el sujeto o población de aplicación.

OBJETIVO

Reconocer lo que es un test, batería y prueba de ejercicio para la aplicación del mismo a diferentes poblaciones.

MATERIAL Y METODOS

Mediante la investigación de pruebas de campos, test, baterías, pruebas de campo previamente desarrollados mencionados por los autores.

DESARROLLO

- Que determinen y delimiten una problemática en cierta población
- Que en conjunto a otras pruebas, baterías o test, desarrollen uno nuevo o utilicen el mismo o bien lo modifiquen.
- Aplicarlo con la población delimitada y obtener resultados sobre el mismo.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 2-3-4-5

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

INTRODUCCION

Antes de realizar un programa de actividad física integral, es necesario determinar el nivel de condición física de un individuo. Para ello será necesario determinar el tipo de prueba física, según las características y necesidades de los pacientes.

Cada capacidad física condicional tiene diferentes métodos de evaluación, así como diferentes métodos para desarrollarlas. En las siguientes cuatro practicas se deberán elegir a dos pacientes que acudan al Laboratorio de Cultura Física y Deporte. Se les aplicara una prueba por cada capacidad física, una vez evaluadas las mismas, deberán realizar un programa de actividad física hipotético de acuerdo a las necesidades de los pacientes evaluados

OBJETIVO

Determinar el nivel de condición física de dos pacientes para generar un programa hipotético de actividad física.

MATERIAL Y METODOS

Desarrollo de las capacidades físicas condicionales

DESARROLLO

- Elegir a los dos pacientes para intervención.
- Indagar sobre sus necesidades y aplicar la prueba física más adecuada por capacidad física condicional
- Determinar el tipo de actividad física a planificar de acuerdo a los resultados de las pruebas físicas.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 6

INTERVENCIÓN DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISTINTAS EDADES

INTRODUCCION

Los profesionales de la salud desempeñan un papel clave en la intervención con diferentes poblaciones a través de la promoción de la actividad física. El nutriólogo puede prescribir actividad física, que ha demostrado ser un método adecuado para la prevención y el tratamiento para un número de diagnósticos. La actividad física puede ser utilizada como un complemento, o incluso un sustituto, por los medicamentos que tratan varios diagnósticos.

OBJETIVO

Que realicen una intervención sobre la actividad física con orientación hacia la salud para los distintos tipos de edad.

MATERIAL Y METODOS

Enfocarse a las recomendaciones del Manual de Actividad Física y Salud

DESARROLLO

- Delimitar una población para intervención
- Determinar el tipo de actividad física planificada conforme a las recomendaciones del Manual que se puede realizar de acuerdo a una previa observación para saber que se puede hacer y que no, de que se dispone y de que no, etc.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 7

DETECCIÓN DE EJERCICIOS MAL ACONSEJADOS Y REALIZADOS DE MANERA DESACONSEJADA

INTRODUCCION

Los ejercicios contraindicados (ejercicios potencialmente peligrosos), como sabemos nuestro cuerpo, es y debe ser un instrumento muy importante ya que tenemos uno solo para toda la vida. Por ende hay que tratar de mantenerlo sano; como cuidarlo, ejercitarlo y alimentarlo correctamente. El ejercicio es importante en la salud pero, para que cumpla con su cometido debe hacerse de manera correcta. La presencia de diversos ejercicios que pueden producir repercusiones a medio o largo plazo en diversas estructuras orgánicas y que son practicados de forma regular y sistemática. Dentro de las estructuras corporales más propensas a sufrir alteraciones por la práctica de ciertos ejercicios físicos nos encontramos la columna vertebral.

OBJETIVO

Detectar, determinar y corregir ejercicios desaconsejados y ejercicios realizados de manera deficiente o mal aconsejados.

MATERIAL Y METODOS

Centrar la ejecución de la actividad física, no en aspectos cuantitativos del movimiento, si no que sea preciso hacerlo en los cualitativos, atendiendo a la forma más correcta y segura de realizar la actividad.

DESARROLLO

- Realizar y buscar la contraindicación de ejercicios tales como:
- Movimientos que resulten en hiperflexión de cualquier articulación o coyuntura.
- Movimientos que resulten en hiperextensión de cualquier articulación o coyuntura.
- Repeticiones excesivas en una sola pierna (alternar las piernas frecuentemente).
- Posiciones contraindicadas, tales como flexión hacia adelante del torso por período sostenido.
- Estirar los músculos de forma balística (rebotando). El cambio brusco de dirección.
- Movimientos continuos que requieren que el participante permanezca en la punta de los pies por períodos largos.

- Mantener los brazos a nivel o por encima del nivel de los hombros por períodos largos de tiempo. Varía los movimientos de brazos frecuentemente abajo, al medio o arriba.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 8

FABRICACIÓN DE MATERIALES NO CONVENCIONALES

INTRODUCCION

Por materiales se definen aquellos materiales curriculares que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo. Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes que son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva, motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas, favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado, son un elemento auxiliar eficaz y posibilita la auto instrucción.

OBJETIVO

Que fabriquen un material no convencional para la práctica de la actividad físico.

MATERIAL Y METODOS

Fabricar materiales no convencionales utilizando el reciclaje y reutilización de objetos de desecho.

DESARROLLO

Desarrollar un material no convencional a partir de investigaciones previas sobre materiales no convencionales como lo son las Indicas, los cometas, etc.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 9

ACTIVIDAD FÍSICO CON MATERIALES NO CONVENCIONALES

INTRODUCCION

El material no convencional se refiere a todo aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, pudiendo ser diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y/o deportivas, o por el contrario, puede consistir en materiales reciclados o que su finalidad primera no era para las prácticas de estas actividades. Todo este material puede constituir unidades didácticas con contenido propio, motivo por el cual, lo convierten en un recurso material y didáctico necesario del área de la actividad físico.

OBJETIVO

Que estructuren una sesión de actividad físico con un material no convencional.

MATERIAL Y METODOS

Utilización del material no convencional fabricado en una sesión de actividad físico.

DESARROLLO

- Formular un objetivo y que se pretende alcanzar con el material no convencional en la sesión de actividad físico.
- Estructurar una sesión de actividad físico que describa actividades que involucren el material no convencional y el objetivo.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 10

INTENSIDAD DE LA FC EN ACTIVIDAD FÍSICO

INTRODUCCION

La frecuencia cardíaca en reposo depende de la genética, el estado físico, el estado psicológico, las condiciones ambientales, la postura, la edad y el sexo. De igual manera la frecuencia cardíaca máxima (FC_{máx}) es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud. Esta FC_{máx} varía con la edad y depende del sexo de la persona.

OBJETIVO

Saber determinar las intensidades de la frecuencia cardiaca en una actividad física

MATERIAL Y METODOS

Mediante la técnica de palpación encontrar las arterias y sacar las pulsaciones por minuto de la frecuencia cardiaca para después mediante la fórmula de Tanaka, determinar la intensidad de trabajo.

DESARROLLO

- Encontrar una arteria palpable y registrar la frecuencia cardiaca en reposo
- Realizar una actividad física que aumente la frecuencia cardiaca
- Inmediatamente acabada la actividad física, encontrar una arteria palpable y registrar la frecuencia cardiaca.
- Realizar una regla de tres sobre las pulsaciones por minuto de la frecuencia cardiaca acabada la actividad y determinar la intensidad a la que se trabajó.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 11

1RM

INTRODUCCION

Repetición máxima (RM) es el término usado para indicar el peso máximo que cada quien puede elevar solamente una vez en determinado movimiento o ejercicio. Generalmente, la repetición máxima se indica con el acrónimo 1 RM. Los máximos representan el valor base sobre el cual construir cualquier entrenamiento con pesas. En efecto, una vez calculado el propio máximo, el dato y sus porcentajes pueden aprovecharse para programar los entrenamientos según los objetivos predefinidos: desarrollo de fuerza explosiva, aumento de fuerza rápida, aumento de la velocidad, tonificación, aumento de la masa muscular, etc.

OBJETIVO

Conocer y saber cómo calcular una repetición máxima.

MATERIAL Y METODOS

Mediante el manual de evaluación y prescripción de ejercicio obtener la información para la realización del 1RM en los aparatos de gimnasio del Laboratorio de Cultura Física y Deporte

DESARROLLO

- Calentar de manera eficiente para adecuar al organismo a la realización de la práctica.
- Realizar la repetición máxima, y de acuerdo a la autora, aumentar determinado peso y descansar cierto tiempo, hasta lograr el 1RM.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

PRACTICA 12

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCION

Los planes de actividad físico, es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, en este caso la mejora de la salud. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

OBJETIVO

Realizar un plan de actividad física personal orientado a la salud con los objetivos personales de cada uno.

MATERIAL Y METODOS

De acuerdo con lo mencionado por varios autores sobre métodos de entrenamiento de la flexibilidad, fuerza y resistencia y con la orientación del manual de evaluación y prescripción de ejercicio realizar un plan de actividad física.

DESARROLLO

Desarrollar una historia clínica personal para basarse en el plan de actividad física.
Plantear un objetivo general y objetivos específicos.

Realizar el Macro ciclo mediante los mesociclos, microciclos y unidades de sesión.

Que los mesociclos tengan las variaciones y progresiones correspondientes

Que los microciclos tengan los principios de FITT-PV

Que las unidades de sesión tengan las tres partes correspondientes para su realización.

PRODUCTO

RESULTADO

CONCLUSIONES

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: _____

