

8vo. SEMESTRE

 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA		ÁREA ACADÉMICA	
		Ciencias de la Salud	
UNIDAD ACADÉMICA		Programa Licenciatura de Nutrición	
PROGRAMA ACADÉMICO		Licenciatura en Nutrición	
CICLO ESCOLAR		2010-2011	
UNIDAD DIDÁCTICA		Educación y Acondicionamiento Físico VII	
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		Básico	CREDITOS 1
HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL 4hsm Docente José Israel Ayala Aguilera		HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm Fecha de elaboración 11/Ene/11	
HORAS TEÓRICAS 1	HORAS PRÁCTICAS 3 hsm	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA 4 hsm.	TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE 64

COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Reconoce y pone en práctica los aspectos específicos del área de la actividad física (Deportiva, Recreativa y Educativa), como parte de su campo laboral y personal, así mismo muestra interés e iniciativa por la acción motriz e investigación en el campo; permitiendo realizar actividades que incidan de manera saludable en sus estilos de vida a través de hábitos de ejercicio físico adecuado e incidiendo en la calidad de vida de un grupo de la población específico, fomentando el desarrollo de la competencia motriz y la mejora de su condición física incidiendo en sus aspecto volitivo con sus compañeros y consigo mismo.

UNIDADES DE COMPETENCIA

- 1.- Distingue los conceptos relacionados con la actividad física, así mismo aplica y reconoce los elementos centrales de un test de aptitud física para conocer sus deficiencias y alcances en cuanto a condición física como un diagnóstico sobre sus habilidades motrices y condición física para iniciar un programa de ejercicio.
- 2.- Reconoce las evaluaciones necesarias y los tipos de ejercicio que se deben incluir en un programa integral de actividad física para aplicarlo a cualquier población y para su vida personal.
- 3.- Diferencia las capacidades coordinativas de las condicionales así como determina la intensidad de ejercicio a la que una persona o una población específica (cardiópatas, afecciones pulmonares, hipertensión, enfermedad vascular periférica, diabetes mellitus y obesidad), debe iniciar un programa personal de acondicionamiento físico.
4. Investiga, diseña y aplica programas de actividad física y nutrición para poblaciones específica, generando programas aplicables en diferentes contextos donde se vinculan para lograr cambios de estilos de vida saludables.
- 5.

SECUENCIA DIDÁCTICA (Diagrama o mapa)



ESCENARIOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE
Cancha deportiva Patio escolar Pista de atletismo Salón de clases Gimnasio	Carteles Manuales Textos científicos
REQUERIMIENTOS DIDÁCTICOS	LINEAMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN
Cuerdas, balones, bicicletas, colchones, balones medicinales, ligas, mancuernas.	Procedimientos conceptos actitudes Tareas presentadas Registros de FC Actividades diarias Proyecto final

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

Distingue los conceptos relacionados con la actividad física, así mismo aplica y reconoce los elementos centrales de un test de aptitud física, con la finalidad de detectar sus deficiencias y alcances en cuanto a condición física como un diagnóstico sobre sus habilidades motrices y condición física para iniciar un programa de ejercicio.

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

17

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
<p>1.- Distingue los conceptos relacionados con la actividad física y los diferentes tipos de esta.</p>	<p>Clasifica las actividades física que realiza.</p> <p>Reconoce las diferencias entre actividad física laboral, deportiva, educativa y recreativa.</p> <p>Analiza actividades físicas y las relaciona con los conceptos.</p> <p>Distingue los elementos necesarios para realizar actividad física.</p>	<p>Realiza diversas actividades físico-motrices.</p> <p>Utiliza sus conocimientos teóricos en la práctica diaria del ejercicio.</p> <p>Efectúa actividades deportivas distinguiendo sus reglas y elementos necesarios para su práctica.</p> <p>Usa los recursos necesarios para realiza actividad física-recreativa</p> <p>Realiza actividades diversas relacionada con el aspecto motriz.</p>	<p>Respeto las intervenciones de sus compañeros.</p> <p>Establece una relación adecuada entre sus compañeros y con el docente.</p> <p>Muestra interés por la actividad física.</p> <p>Propone variantes a las actividades que el docente genera.</p>

	Describe los beneficios físicos, motrices, psíquicos y sociales de la actividad física.		Se encuentra motivado ante los las actividades físico motrices.
2.- Reconoce y pone en práctica los elementos centrales de un test de aptitud física.	<p>Reconoce los elementos principales e un test de aptitud física.</p> <p>Comprende las diferencias entre un test de condición física y uno de aptitud física.</p> <p>Identifica los diferentes ejercicios que se deben incluir en una evaluación.</p> <p>Interpreta los datos que se obtienen durante la prueba.</p> <p>Evalúa la intensidad del ejercicio realizado y determina su nivel de aptitud física.</p>	<p>Investiga diferentes tipos de test.</p> <p>Utiliza la información para diseñar un test que pueda aplicarse a una población en específico.</p> <p>Adapta las pruebas físicas según las necesidades de la población con la finalidad de obtener información cualitativa y cuantitativa.</p> <p>Programa, a partir de la evaluación, el tipo de ejercicio que es mejor de acuerdo a su nivel de aptitud física.</p>	<p>Acepta los datos arrojados por la evaluación.</p> <p>Valora su nivel de aptitud física con la final de emprender un programa.</p> <p>Colabora en la evaluación física de sus compañeros.</p> <p>Comparte sus ideas y se retroalimenta de los otros.</p> <p>Cuida su corporalidad y corporeidad como parte integral de su competencia motriz.</p>
3.- Interpreta y diagnóstica su nivel de habilidades motrices y de condición física para iniciar un programa de ejercicio.	<p>Describe los resultados de la prueba de aptitud física.</p> <p>Elige la información necesaria sobre su condición física para programar el ejercicio.</p> <p>Planea la intensidad, frecuencia, tipo de ejercicio, número de repeticiones de su programa integral de actividad física.</p>	<p>Crea un programa de ejercicio personalizado.</p> <p>Diseña los ejercicios y el número de repeticiones para obtener cambios fisiológicos significativos.</p> <p>Investiga los posibles cambios fisiológicos que se presentarán después de un programa de ejercicio.</p>	<p>Disfruta de la actividad físico-motriz.</p> <p>Participa de manera activa en las actividades.</p> <p>Prefiere las actividades ludo motrices y físico-deportivas sobre las sedentarias.</p> <p>Asume los retos y responsabilidades por el cuidado de su salud.</p>

ESTRATEGIA		
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO
<p>Presentación de programa</p> <p>Se informa sobre los aspectos que se trabajaran a lo largo de la UNIDAD de competencia 1:</p> <p>Conceptos básicos y que se relacionan con la actividad física.</p> <p>Evaluación individual de la aptitud física.</p> <p>Interpretación de los datos de la prueba.</p> <p>Inicia la elaboración del programa integral de ejercicio.</p>	<p>Se investigan y se presentan los conceptos básicos y que se relacionan con la actividad física.</p> <p>Se presenta el programa de actividad física de la CONADE y su formato de evaluación.</p> <p>Interpretación de datos de las pruebas según los niveles de la CONADE y el ACSM.</p> <p>Se muestra un programa de ejercicio: "Universitarios Activos y saludables" de la UANL.</p>	<p>Investiga en diferentes fuentes bibliográficas diferentes tipos de pruebas.</p> <p>Elabora una prueba de aptitud física y la compara con la de sus compañeros para mejorarla.</p> <p>Analiza y encuentra los elementos centrales relacionados con la evaluación en diferentes programas de actividad física.</p>
RECURSOS DIDÁCTICOS:		
<p>Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.</p>		

UNIDAD DE COMPETENCIA 2	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Reconoce las evaluaciones necesarias y los tipos de ejercicio que se deben incluir en un programa integral de actividad física para aplicarlo a cualquier población y para su vida personal.	17

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Determina evaluaciones para conocer el nivel de condición física.	Evaluación de aptitud física Condición física. Pruebas o test de condición física.	Elabora un programa de actividad física y nutrición según las características del grupo de edad que eligieron, considerando los conocimientos adquiridos durante el semestre y su carrera.	Disfruta y Participa de manera activa en el proceso de evaluación. Comprende que los tipos de ejercicio le permiten asumir los retos y responsabilidades por el cuidado de su salud
Diseña y aplica programas con los tipos de ejercicio adecuado.	Tipo de ejercicio. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Fuerza flexibilidad	Relaciona saberes específicos de la nutrición con la actividad física tomando en cuenta las esferas física, psicológica y social del individuo según su edad, género, estrato social, posibilitando actividades orientadas a la salud para	Acepta los datos arrojados por la evaluación que se le aplican a su persona. Valora su nivel de aptitud física y lo relaciona con los problemas de salud en México.
Aplica programas integrales de actividad física para cualquier población.	Grupos de edad. Características físicas, psicológicas y sociales.		Colabora en la evaluación física de sus compañeros.

		incidir en los estilos y calidad de vida de la población.	Comparte sus ideas y se retroalimenta de los otros. Cuida su corporalidad como parte integral de su competencia motriz
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
Presentación de la unidad	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
Secuencia didáctica: Presentación del problema. Análisis e identificación de la problemática, en un cuadro de análisis establece aquellos aspectos que se saben a profundidad del tema, en otra columna aquellos que se conoce y en la tercera columna lo que se desconoce. Presenta resultados	<p>-Se presenta el problema a los alumnos y se dan a conocer textos así como referencias de internet para obtener información a profundidad.</p> <p>-El alumno lee y analiza el contexto en el cual se presenta el problema, todo de forma individual.</p> <p>Se forman equipos para determinar qué sector de la población necesita atención o se escogerá para darle atención.</p> <p>Dentro del equipo se discute con la designación de un relator y un moderador para recoger las ideas que se debatan.</p>	<p>Identificada la problemática, en un cuadro de análisis establece aquellos aspectos que se saben a profundidad del tema, en otra columna aquellos que se conoce y en la tercera columna lo que se desconoce.</p> <p>Sistematizada esta información y reconociendo las faltas de conocimiento así como el saber que se posee, se pasa al análisis en donde en un escrito o listado según el equipo decida, para planear la estrategia de acción. Con afirmaciones o un texto de esta forma se definen los pros y contras de un grupo de edad, sus características físicas, psicológicas y sociales para realizar acciones integrales.</p> <p>Con esta información se redacta, define y delimita el problema.</p> <p>Para pasar a obtener información precisa sobre el grupo de edad y el tipo de programa que se le debe presentar.</p> <p>Se presenta la primer fase de resultados en donde dan a conocer a sus compañeros:</p> <p>Grupo de edad. Problemática de salud general. Problemática de salud específica al tema. Listado de las principales características físicas, psicológicas y sociales. Posibles actividades de acción y ejecución del proyecto.</p>	

	Terminado el tiempo el docente recoge información (evaluación), y se presenta ante todo el grupo por medio de las ideas de todos los miembros. El problema se define al interior de los equipos.	
--	---	--

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

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

17

Diferencia las capacidades coordinativas de las condicionales así como determina la intensidad de ejercicio a la que una persona o una población específica (cardiópatas, afecciones pulmonares, hipertensión, enfermedad vascular periférica, diabetes mellitus y obesidad), debe iniciar un programa personal de acondicionamiento físico (NUTRIACTIVATE).

SUB-COMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
Reconoce la diferencia entre capacidades condicionales y coordinativas.	Capacidades condicionales Capacidades coordinativas.	Elabora un programa de actividad física y nutrición según las características del grupo de edad que eligieron, considerando los conocimientos adquiridos durante el semestre y su carrera.	Respeto por los compañeros. Reconoce sus deficiencias de conocimiento.
Determina la intensidad de ejercicio de una persona con alguna patología.	Intensidad de ejercicio. Frecuencia cardíaca en ejercicio. Frecuencia cardíaca máxima. Fórmula de karvonen Fórmula de tanaka.	Relaciona saberes específicos de la nutrición con la actividad física tomando en cuenta las esferas física, psicológica y social del individuo según su edad, género, estrato social, posibilitando actividades	Es responsable al entregar sus trabajos en tiempo y forma. Respeto sus capacidades y las de sus compañeros.
Estructura de un programa personal de acondicionamiento físico.	Programa personal de acondicionamiento físico.		Se integra en equipo. Coopera con las actividades en el salón y fuera de él. Mejora sus estilos de vida y los

		orientadas a la salud para incidir en los estilos y calidad de vida de la población.	orienta a una vida saludable.
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
<p>1 semana: Conformar 6 equipos de 6 integrantes (de preferencia aquellos ya hechos para hacer más eficiente el proceso).</p> <p>Desarrollo de la investigación. 2da semana.</p> <p>Evaluación y presentar informe, 3er semana.</p>	<p>se explica el procedimiento de esta estrategia, cuales son los objetivos, competencia o competencias a desarrollar, lo saberes que se esperan obtener y los temas que se abordarán en el proyecto y durante todo el semestre como: nutrición, actividad física, tipo de ejercicios, evaluación y diseño de programas de ejercicio, características físicas (anatomía, fisiología, bioquímica), psicología (etapas de la vida, características cognitivas, gustos, intereses,</p>	<p>En esta etapa se cuenta con un conocimiento base de elementos que permitieron el plan de actuación y elegir el grupo de edad, además de contar con la orientación y exposición de los temas relacionados con el proyecto, los alumnos tendrán que buscar en los libros básicos, internet y el uso de programas específicos. Se les dará las fechas para la tutoría.</p> <p>El alumno involucrar los saberes necesarios retomando los semestres anteriores (7 semestres) de las áreas involucradas.</p> <p>Durante las sesiones desde el primer mes el docente indagara del trabajo realizado, entrevistara a los alumnos implicados de los diferentes equipos así como reorientara el curso del programa nutriactivate, podrá orientar a los alumnos que no trabajen a la par de sus compañeros para fomentar la cooperación, socialización y la participación al interior de los grupos.</p> <p>Durante todas las sesiones presenciales se presentarán temas relacionados y necesarios que orienten el diseño de programas de actividad física además se realizaran actividades en el patio, gimnasio, cancha o área que permita la ejecución de actividades motrices de diferentes grupos de edad para orientar los programas de los diferentes equipos, esto será a manera de taller.</p> <p>Además de las presentaciones del docente, se fomentara la investigación del equipo para sustentar mejor el desarrollo del proyecto. Investiga en diferentes fuentes bibliográficas diferentes tipos de pruebas.</p>	

aprendizaje), sociales (interacción interpersonal, intrapersonal), para ello se pondrá a su disposición la red de tutorías para acudir con los docentes expertos para la ayuda.
2 da semana: definir el proyecto, actividades a realizar para ello se presentara el tiempo que se tiene para la realización.

Como se pretende evaluar se necesitara una evaluación permanente (sumativa), que garantice una tutoría constante por parte del profesor y evitar trabajos de una sola noche. Cada sesión los alumnos avanzarán y cada dos semanas se realizara una evaluación interna (cada equipo), sobre los compañeros y sobre el avance en conjunto.
Parte de la evaluación será la puesta en acción del plan de actividad física y nutrición con el grupo de edad que se escogió.
Durante la presentación os demás grupos estarán presentes y evaluarán el trabajo terminado de los compañeros que están al frente, cada tutor emitirá una calificación así como cada miembro del equipo autoevaluara su desempeño y evaluara a sus compañeros.
La presentación será importante ya que se evaluara el nivel o grado de competencia que el equipo demuestra, esto será en el apartado donde defiende el equipo su proyecto y el grupo de tutores pregunta sobre su trabajo. Además en la presentación se observara los conceptos presentados, los procedimientos y las actitudes durante el desarrollo del proyecto, siendo esta una forma muy específica de evaluación.
Finalizando así el proyecto de NUTRIACTIVATE.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos), Reglamento del programa.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
Investiga, diseña y aplica programas de actividad física y nutrición para poblaciones específicas, generando programas aplicables en diferentes contextos donde se vinculan para lograr cambios de estilos de vida saludables.	17

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Describir un programa de acondicionamiento físico general.	<p>Clasificar diversas actividades físicas para el logro de un acondicionamiento general.</p> <p>Analizar que es la educación física</p> <p>Analizar que es la actividad física</p> <p>Elaborar un plan de trabajo para gente</p>	<p>Efectuar un programa general para la adquisición de la forma física</p> <p>Desarrollar diferentes definiciones sobre educación física y actividad física</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Respetar a los compañeros.</p> <p>Participar en las diferentes actividades físico - deportiva</p> <p>Experimentar los efectos fisiológicos de la actividad física</p> <p>Valorar la importancia</p>

	<p>sedentaria y gente activa físicamente</p> <p>Realizar un plan de trabajo con "circuitos</p> <p>Distinguir los elementos del equipamiento básico para hacer actividad física</p>	<p>Utilizar los requerimientos básicos para hacer actividad física</p> <p>Investigar las diferentes categorías que conforman el programa de competencia del atletismo.</p>	<p>de la hidratación</p>
<p>2 Reconocer y ejecutar un programa de los elementos básicos del Atletismo.</p>	<p>Analizar cada una de las pruebas del atletismo</p> <p>Conocer las diferentes orientaciones que engloba la Atletismo</p> <p>Analizar las bases teóricas del entrenamiento</p> <p>Analizar diferentes tipos de entrenamiento</p> <p>Analizar y reconocer lo que es "un golpe de</p>	<p>Aplicar un programa para conocer los elementos básicos del Atletismo</p> <p>.</p> <p>Elaborar un esquema de los diferentes tipos de líquidos que ayuden a la recuperación de líquidos en el cuerpo</p>	

	Calor"		
3 Reconocer la importancia de la hidratación con y sin actividad física	<p>Experimentar los efectos fisiológicos de la actividad física</p> <p>Investigar la ingesta diarias de líquidos en la actividad física y sin ésta</p>		
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
<p>Analiza, determina y reconoce los principales problemas de salud en México y del estado.</p> <p>Relacionar estos con el sedentarismo, la falta de actividad física y ejercicio.</p> <p>Encuentra diferencias y pone en acción propuestas reales para mejorar la salud de una población en específico.</p>	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	
	<p>Conocer los diferentes problemas de salud en México y en el estado.</p> <p>Realiza y diseña planes y/o programas de actividad física con base a los problemas de salud de una población específica.</p> <p>Revisa información relacionada con el tema, la sistematiza y pone en acción sus saberes y la comunión de los</p>	<p>Investigación</p> <p>Elaborar exposiciones y presentarlas ante grupo.</p>	

	mismos con sus iguales para generar un proyecto solventado en su contexto inmediato y específico	
--	--	--

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada
 Presentaciones electrónicas
 Instalaciones deportivas
 Uniforme deportivo
 Biblioteca
 Centro de computo
 Material didáctico específico para las disciplinas a desarrollar.
 Reglamento del programa.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE DESEMPEÑO CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	20%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	60%
Actitud propositiva hacia la clase	Investigación y exposición	20%

SECUENCIA DIDACTICA

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN / PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
1 ENERO	17-21	Presentación del curso por parte del docente Análisis de conceptos básicos de la materia (educación y acondicionamiento físico), y enfoque de la materia (humanista), así como su vinculación con los estilos de vida saludable.	Interacción alumnos - maestro	Diferenciar las partes centrales de la actividad física.	Investigar Juego de palabras y formación de un mapa conceptual	Aula equipada
2	17-21	JUEGO DE LA "NUTRIOK" presentación, hacer equipos y con actividades y castigos de la misma, después cada equipo lo modifica. Localiza y selecciona información de los conceptos relacionados con la materia, reconoce una sesión de Activación Física como recurso para act. física recreativas y lo relaciona con los	Determinar actividades para distintas edades. Conceptos generales de la actividad física. Implementación de rutinas de actividad física y su relación con la salud. Formas de comprobar beneficios en los pacientes.	Diferencia actividades para distintos grupos de edad. Conocer los conceptos generales que integran a la AF, relacionarlos con la actividad práctica.	Juego, actividad física, recreación, tiempo libre. Conceptos: Deporte, Educ. física, Acondicionamiento físico, Cultura física, Educación, EVS,CV, recreación y AF Investigar/test	Juego de mesa de la nutriok, juego gigante de la nutriok, hoja de pruebas, hoja de jueces. Aula equipada. Grabadora/música Programa de Educación Física (2009). www.dialnet.unirioja.es

		conceptos.				
3	24-28	Identifica los elementos centrales de los test de Aptitud física con la finalidad de aplicarlos como parte de su evaluación inicial. Fórmula de karvonen	Evaluación de la aptitud física y determinar los factores que la determinan.	Comprender la importancia de las actividades que se realizan y sus beneficios en los hábitos saludables.	Llenado de hoja personal de evaluación.	Cancha, hojas de registro.
4	24-28	Continúa la evaluación en su parte motriz, y se comienza el análisis de textos científicos: INTENSIDAD DEL EJERCICIO SOBRE LA BASE DE LA FRECUENCIA CARDIACA DURANTE UNA SESIÓN DE AERÓBIC (Vázquez, 2003).	Evaluación motriz de la prueba, Actividad rítmica y monitoreo de la FC.	Conocer los aspectos motrices de la actividad física.	Completar la hoja de registro personal. Registro de las actividades. Evidencia de la lectura.	Cancha o salón de clases.
5 FEBRER O	31-4	Grupo A: Evaluación motora. Circuito de actividad físico-recreativa y Acción motriz. Duración, frecuencia, intensidad, progresión, modalidad. Componentes de una sesión: inicial, medular y final, capacidades físicas condicionales	Funciones del circuito, aspectos a trabajar en un programa de Acondicionamiento físico. ¿Qué es el método de circuito? Exposición de lo anterior	Valorar la importancia de la preparación física en la población en general.	Elaboración de evidencias sobre la actividad. Buscar actividades para diferentes grupos de edad Con sus palabras determinar que es: CAM, M. circuito, partes de un programa	Cancha
6	31-4	Hoja de registro, terminar con medición en tanita. Actividades con balón (HMB y HMC)	HMB y HMC Entrega de materiales para exposición (se divide el grupo en 6	Reconocer la importancia de los elementos que integran a las	Hoja de registro. Exponer en un texto que	Cancha y aula equipada.

			equipos para exposición).	habilidades motrices	entendieron de las HM	
7	8-11 (7 FERIAD O)	Yogalates: realizar actividad relacionada con el yoga para mejorar las capacidades de fuerza y flexibilidad	Especifica los elementos que componen la actividad	Familiarizarse con la actividad física y practicarla	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha, tapetes o cobijas.

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
8	8-11	Se reparte por equipos las hojas de exposición para comenzar la lectura en equipo y la exposición con actividades prácticas. Se enfatiza en el método de juego	Determina y estructura los elementos del método de juego.	Realiza el análisis de las actividades y determina que aspectos se trabajarán. Lectura y análisis de textos, esquematización de saberes.	Registro de las actividades y la FCEjer	Cancha
9	14-18	Actividades relacionadas con las capacidades físicas condicionales. Análisis de programa de actividad física: "Universitarios activos y saludables".	Determinar las capacidades	Determinar aspectos relevantes e importantes de las actividades físicas.	Elaboración de evidencias sobre la actividad, registro de la FCEjer en el cuadro.	Cancha
10	14-18	Inician las exposiciones de los componentes de un programa de actividad física (fuerza, resistencia, flexibilidad)				Parque con o circuito para carrera

No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
11	21-25	Continúan exposiciones componente de los programas de actividad física. Inicio de elaboración de la propuesta por equipos de un programa de ejercicios		Conocer los fundamentos de básquetbol	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Balones y cancha de básquetbol
12	21-25	Evaluación teórica y revisión del portafolio.		Adaptación al deporte, conocer los diferentes movimientos en el desarrollo del básquetbol	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha y balones de básquetbol
13 FEB-MAR	28-4	Revisión del examen y entrega de portafolios. Realizar lecturas por equipo y compartir copias (mapas conceptuales) Actividades de balón (Basketball).				
14	28-4	Walking-talk-routes (Revisar el texto de Gilson), determinar la importancia de caminar y analizar su pertinencia al ponerlo como actividad		Valorar la importancia de conocer a un jugador de básquetbol y que conozcan sus puntos de vista	Conferencia	Aula audiovisual
15	7-11	Análisis de las actividades	Realizar actividad de caminar y trote	Valorar la importancia del la preparación	Elaboración de evidencias	Cancha y balones de básquetbol,

		con poblaciones específicas: -Cardiópatas -Afecciones pulmonares -Hipertensión vascular periférica. -Diabetes mellitus -Obesidad.	2.5Km. Realizar un circuito de habilidades técnicas físicas en el básquetbol	física en el deporte	sobre actividad la	balones medicinales, mancuernas, cuerdas para saltar
16	7-11	Actividad recreativa			No hay productos	Parque arroyo de la plata
17	14-18	Cada equipo expone un tema durante 30 min. Y elabora una actividad física relacionada con la exposición de 40 a 50 min.	Conceptos generales balonmano	Conocer los conceptos generales de balonmano y además de ver a través de videos del juego	Investigación	Aula equipada
18	14-18	Cada equipo expone un tema durante 30 min. Y elabora una actividad física relacionada con la exposición de 40 a 50 min.	Iniciación a la actividad física Comprender y analizar, el calentamiento, desarrollo y relajación en el balonmano	Comprender la importancia de las actividades que se realizan en el balonmano	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha de balonmano (o fútbol) balones de balonmano
19	22-25 (21 FERIAD O)	Cada equipo expone un tema durante 30 min. Y elabora una actividad física relacionada con la exposición de 40 a 50 min.	Reconocer los ejercicios básicos para un plan de trabajo físico en balonmano	Diseñar un plan de trabajo a través del balonmano	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha de balonmano, balones medicinales
20	22-25	Cada equipo expone un tema durante 30 min. Y elabora una actividad física relacionada con la	Realizar actividad de caminar y trote 2.8km.	Valorar la importancia del la preparación física en el deporte	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito para carrera

		exposición de 40 a 50 min.				
21	28-31 (1 FERIAD O)	Inicia proyecto de diseño, aplicación e investigación de programas integrales de actividad física y nutrición de una población específica.	Investiga sobre las poblaciones y sus características	Se ejecutan actividades lúdicas deportivas para diferentes edades.	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha
22	28-31	Continúa proyecto	Determina el grupo o población a atender	Familiarizarse con actividades para esta población	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha y balones de balonmano, balones medicinales
23 ABRIL	28-1	Continúa proyecto	Inicia el proceso de diseño.	Valorar la importancia del la actividad dependiendo el grupo y población.	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Parque o circuito para carrera
24	4-8	Reconocer y ejecutar los elementos básicos del básquetbol y balonmano	Analizar las características principales del juego y jugador de balonmano	Reconocer la importancia de los elementos básicos en el balonmano	Investigación	Aula equipada
25	11-15	EVALUACIÓN 2	Realizar actividad de caminar y trote 3.9 Km. Realizar un circuito	Valorar la importancia del la preparación física en el deporte	Elaboración de evidencias sobre la actividad	Cancha y balones, balones medicinales, mancuernas, cuerdas.


No. DE SESION	FECHA	COMPETENCIAS/ SUBCOMPETENCIAS	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE C/DOCENTE	EXPERIENCIAS APRENDIZAJE INDEPENDIENTE	EVALUACIÓN/ PRODUCTOS	RECURSOS Y FUENTES DOCUMENTALES
SEMANA SANTA	18-29	ABRIL SEMANA SANTA				

26 MAYO	2-6	Continúa proyecto	<p>Clasificar diversas actividades físicas para el logro de un acondicionamiento general.</p> <p>Elaborar un plan de trabajo para gente sedentaria y gente activa físicamente</p>	Diseña o rediseña su proyecto	Proyecto	Cancha y balones de balonmano, balones medicinales
27	9-13	Continúa proyecto	<p>Realizar un plan de trabajo con "circuitos</p> <p>Distinguir los elementos del equipamiento básico para hacer actividad</p>	Determina su método pudiendo utilizar el de circuito	proyecto	Aula equipada
28	16-20	ORDINARIO				

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

1. Programa de Educación Física. Secretaria de Educación y Cultura 2002
2. Pila Teleña, Preparación Física, octava edición, editorial Olimpia 2003
3. Dietrich Martin, Manual de Metodología de Entrenamiento, Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001
4. Garcia Herrero Juan Antonio Entrenamiento en Voleibol Editorial Paidotribo. Barcelona. 20002
5. Renault, Alain. Musculación Práctica. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1994.

2° SEMESTRE

 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS DISEÑO INSTRUCCIONAL: CARTA ANALÍTICA			ÁREA ACADÉMICA	
			Ciencias de la Salud	
UNIDAD ACADÉMICA		Programa Licenciatura de Nutrición		
PROGRAMA ACADÉMICO		Licenciatura en Nutrición		
CICLO ESCOLAR		2009-2010		
UNIDAD DIDÁCTICA		Educación Física y Deporte		
CAMPO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA				CREDITOS
HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL 4hsm		HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO 2 hsm		
HORAS TEÓRICAS 1	HORAS PRÁCTICAS 3 hsm	TOTAL DE HORAS A LA SEMANA 4 hsm.		TOTAL DE HORAS AL SEMESTRE 64

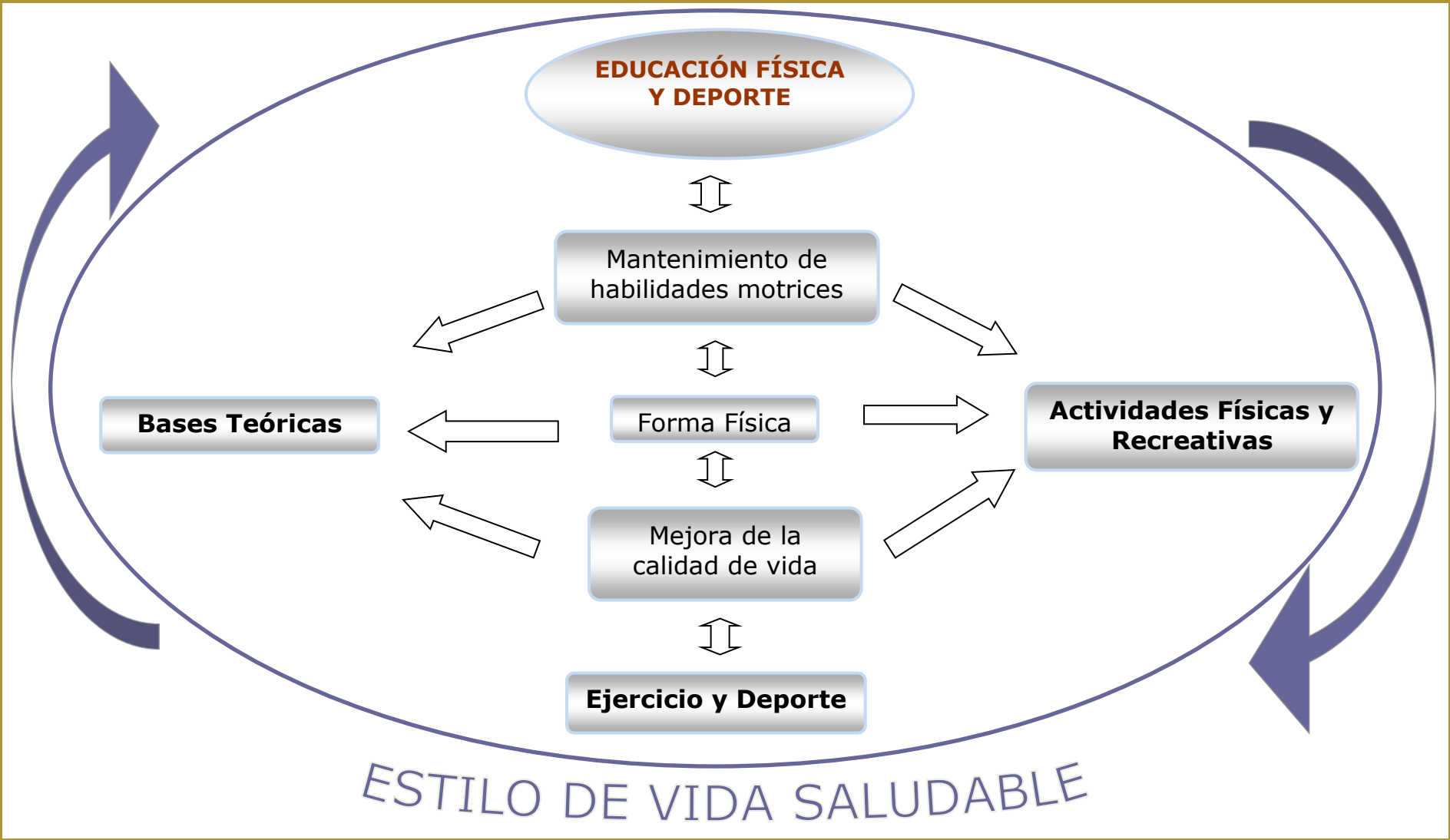
COMPETENCIA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Comprobar que el deporte, y el ejercicio físico son los medios necesarios para mejorar las habilidades motrices, desarrollar una forma física, así como para la adquisición de hábitos de actividad física y así lograr un cambio en el estilo y calidad de vida

UNIDADES DE COMPETENCIA

1. Crear un programa de actividades para el desarrollo del básquetbol y balonmano
2. Reconocer y ejecutar los elementos básicos del básquetbol y balonmano
3. Distinguir la importancia de la hidratación es los deportes de básquetbol y balonmano
- 4.
- 5.

SECUENCIA DIDACTICA



UNIDAD DE COMPETENCIA	TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE
1. Crear un programa de actividades para el desarrollo del básquetbol y balonmano	HORAS: 64
	48 HSMD 16HSMI

SUBCOMPETENCIAS	Saberes Teóricos/Declarativos	Saberes Procedimentales	Saberes Actitudinales y de Interacción Social
1 Crear un ambiente de competencia real en juegos de básquetbol y balonmano	<p>Analizar el juego de básquetbol</p> <p>Analizar los reglamentos básicos del básquetbol y balonmano</p> <p>Elaborar un plan de trabajo específico para el básquetbol</p>	<p>Crear un ambiente de juego en el que se aplique el básquetbol</p> <p>Elaborar un programa general para la práctica del básquetbol y balonmano</p>	<p>Ser puntual</p> <p>Ser consciente de las características y capacidades propias.</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>

<p>2 Reconocer y aplicar programa de los elementos básicos para la práctica del básquetbol y balonmano</p>	<p>Explicar los fundamentos del básquetbol.</p> <p>Analizar los elementos básicos del balonmano</p> <p>Demostrar los fundamentos para la práctica del balonmano</p>	<p>Ejecutar las bases generales del básquetbol.</p> <p>Ejecutar los elementos básicos del balonmano</p>	<p>Ser puntual .</p> <p>Respetar a los compañeros.</p>
<p>3 Explicar y distinguir la relación existente entre la práctica del básquetbol y balonmano</p>	<p>Analizar algunas de las lesiones mas frecuentes en estos deportes</p> <p>Analizar el equipamiento básico del básquetbol y balonmano</p>	<p>Aplicar estrategias de seguridad en caso de alguna lesión</p>	<p>Ser puntual.</p> <p>Respeto a la clase</p>
ESTRATEGIA			
TÁCTICAS DE ENSEÑANZA	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE		
	TRABAJO PRESENCIAL Y/O SUPERVISADO	TRABAJO AUTÓNOMO	

Presentación de programa

El docente explicara cada uno de los elementos básicos de la clase

Elaborar una plan de trabajo para el básquetbol y balonmano

Elaborar una plan de trabajo físico general y especifico

Conocer las reglas del básquetbol y balonmano

Planificar un esquema para la correcta práctica del básquetbol y balonmano

Investigación

Elaborar exposiciones y presentarlas ante grupo.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Aula equipada
Presentaciones electrónicas
Instalaciones deportivas
Uniforme deportivo
Biblioteca
Centro de computo
Material didáctico específico para las disciplinas propuestas
Reglamento del programa

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
Entrega de portafolio	Evaluación teórica	20%
Trabajo en equipo	Evaluación práctica	60%
Actitud positiva en la sesión	Investigación	20%

FUENTES DOCUMENTALES <i>(5 mínimo, uno o dos en otro idioma y máximo de 5 años atrás)</i>
1. Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. Editorial Océano. España. 2003
2. Secretaria de Educación y Cultura. Antología Programada de Voleibol1. 2000.
3. Dietrich Martin, Manual de Metodología de Entrenamiento, Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001
4. Bompa. T.D. Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000
5. Pila Teleña, A. Preparación Física. 8ª. Edición. Editorial Olimpia. Barcelona. 2003

