



**Universidad
Autónoma de
Zacatecas
"Francisco García
Salinas"**

**Unidad Académica de
Enfermería
Licenciatura en
Nutrición**



Identificación de la UDI

Programa Educativo:	Licenciatura en Nutrición	Unidad Didáctica Integradora:	Ejercicio físico para la prevención y rehabilitación
Créditos SATCA:		Semestre:	5TO
Horas/Semana Teoría	2	Clasificación:	Campo Integrador
Horas/Semana Práctica	2	UDI Prerrequisitos :	Ejercicio en el ciclo vital
Plan de Estudios	2017	Clave UDI:	
Ponderación teoría/práctica	50/50	Área	Sociedad y Salud

Objetivo General de la UDI

Reconoce el ejercicio físico, como un elemento para la prevención de lesiones y como una alternativa para reducir el riesgo de la falta de movilidad de manera personal y en una población específica.

Contenidos

-Evidencia científica de los beneficios preventivos de un Estilo de Vida Activo (EVA).

- Fomento de un estilo de vida activo, analizar los diferentes programas y acciones mundiales, nacionales y estatales.
- Analizar los componentes de la actividad física: Trabajo ocupacional, tareas de la vida diaria y la recreación donde se incluyen el ejercicio, deporte
- Recomendaciones para una actividad física saludable.
- Realiza diversas actividades físico-motrices.
- Utiliza sus conocimientos teóricos en la práctica diaria del ejercicio.
- Efectúa actividades deportivas distinguiendo los elementos necesarios para un EVA
- Usa los recursos necesarios para realizar ejercicio físico de manera personal y como parte de su profesión.
- Realiza actividades diversas relacionada con el aspecto motriz.

-Dosificación del ejercicio, programas personalizados de actividad física

- Clasificación de las lesiones y recomendaciones de ejercicios que generan beneficio.
- Criterios para la selección del mejor programa de ejercicio con una orientación hacia la rehabilitación.

	<p>- Qué se debe evitar al prescribir actividad física.</p> <p>- Practica individualizada de un programa de ejercicio de auto diseño, tomando como referencia la orientación preventiva o rehabilitadora según las características personales.</p> <p>- diseño y ejecución de diferentes programas, ejercicios y movimientos motrices específicos según tipo de lesiones.</p>
<p>Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje</p>	<p>Presentación de programa</p> <p>Se presenta para su análisis, la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS, Programa Nacional de Salud, Programa de Acción Específico Alimentación y Actividad Física 2013-2018, Programa de Nacional de Cultura Física y Deporte de la CONADE, Ley general de cultura física y deporte, Programa de ejercicio: “Universitarios Activos y saludables” de la UANL.</p> <p>Se investigan y se presentan los conceptos relacionados con un EVA, al igual que realiza ejercicio experimentando su diversidad en el laboratorio de Cultura Física y Deporte.</p> <p>Evaluación individual de la aptitud física con pruebas estandarizadas (CONADE, ACSM) y determinación de la orientación del programa individualizado.</p> <p>Interpretación de los datos de la prueba y se establece la orientación de su programa de ejercicio (preventivo o rehabilitador) y orienta su práctica de ejercicio diaria según sus necesidades.</p> <p>Conoce y aplica los elementos principales (FITPV), para la elaboración de programas de ejercicio con orientación preventiva o rehabilitadora.</p> <p>Practica individualizada de un programa de ejercicio de auto diseño, tomando como referencia la orientación preventiva o rehabilitadora según las características personales.</p> <p>Prácticas supervisadas individuales utilizando el manual del Laboratorio de Cultura Física y Deporte.</p> <p>Sistematización de reportes académicos en portafolio y manual de prácticas de laboratorio de cultura física y deporte.</p> <p>Carteles, spot de radio, trípticos, dípticos informativos que impacten en la prevención y rehabilitación en el ejercicio.</p>
<p>Recursos y Materiales Empleados</p>	<p>Aula equipada, Presentaciones electrónicas, Instalaciones deportivas, Laboratorio de Cultura Física y Deporte, Uniforme deportivo, Biblioteca, Centro de computo, implementos didácticos (balones, cuerdas, ligas, mancuernas, colchonetas, balones medicinales, paliacates, aros, conos, aparatos de musculación).</p>
<p>Procedimiento de Evaluación</p>	<p>Proyectos de intervención:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Diseño de plan integral de rehabilitación y preventivo personal. 2.- Diseño de un cartel-video-spot de radio-periódico que informe sobre la prevención y rehabilitación a través del ejercicio físico. 3.- Sesión individual de ejercicio de carácter preventivo o rehabilitador. 4.- Evaluación de la aptitud física según capacidades y orientación del ejercicio. 5.- Proyectos de fomento de la actividad física

