



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas

Nombre: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

1. Datos de identificación

Academia		Departamento		
Salud Pública		Departamento de Ciencias de la Salud		
Carreras	Área de formación		Tipo	
Licenciatura en Cirujano Dentista	Optativa		Curso - Taller	
Modalidad	Ciclo	Créditos	Clave	Prerrequisitos
Presencial	5°	3	18822	NINGUNO
Horas	Relación con otras Unidades de Aprendizaje			
Teoría [8] Práctica [24] Total [32]	<i>En el ciclo que se imparte</i>		<i>En otros ciclos</i>	
	Clínica de operatoria dental I Endodoncia II Epidemiología de la salud bucal Exodoncia II Fundamentos de actividades artísticas I Medicina interna en odontología Metodología de la investigación Periodoncia II Prácticas clínicas propedéuticas II Técnica de operatoria dental II Urgencias medico quirúrgicas en odontología		NINGUNO	
Elaboró	Fecha de elaboración	Actualizó		Fecha de actualización
Dra. en C. Edtna Jáuregui Ulloa LCFYD. Alexandra Cuellar Ibáñez.	10/07/2014	GALLEGOS MEZA EMILIO MANUEL		21/09/2018

2. Competencia de la Unidad de Aprendizaje

La asignatura de oclusión une los conceptos de morfología de cabeza y cuello y la Anatomía Bucal, con la función del sistema masticatorio. En la aplicación d la forma hacia la función, para después de entender la restauración más apropiada para cada paciente.

Aporte de la unidad de aprendizaje al Perfil de egreso	
Socio – culturales	Profesionales
Comprende los diversos contextos y escenarios económico-político y social, con una postura propositiva e integra, en forma holística y transdisciplinar, elementos teórico metodológicos en la construcción de una identidad personal, social y universitaria en un mundo global	Desarrolla, interviene y aplica los principios, métodos y estrategias de la promoción de estilos de vida saludable y la atención primaria en salud, desde una perspectiva multi, inter y transdisciplinar, con una visión integral del ser humano;



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas

3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
<p>Compromiso ético y responsabilidad social.</p> <p>Capacidad creativa</p> <p>Capacidad de investigación</p> <p>Capacidad de aprender y actualizarse permanentemente (estrategias para aprender a aprender y de habilidades del pensamiento).</p> <p>Capacidad crítica y autocrítica.</p> <p>Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</p> <p>Capacidad de trabajo en equipos (inter y multidisciplinarios).</p> <p>Habilidades interpersonales.</p> <p>Capacidad de comunicación oral y escrita.</p> <p>Habilidades en el uso de las TIC.</p> <p>Compromiso con la calidad.</p> <p>Habilidades para buscar, procesar y analizar información procedente de fuentes diversas.</p> <p>Compromiso con la preservación del medio ambiente.</p> <p>Capacidad de comunicación en un segundo idioma.</p> <p>Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</p> <p>Compromiso con su medio socio-cultural.</p> <p>Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</p>	<p>Practica actividades físicas (que pueden ser deportivas, recreativas, o expresivas) en forma saludable en un contexto que favorezca la interacción social.</p> <p>Realiza la práctica de actividades físicas integrando los fundamentos para su realización.</p> <p>Identifica los elementos de la autoevaluación para iniciar un programa de actividades físicas.</p> <p>Reconoce las diferencias entre actividad física, deporte, ejercicio físico y su relación con estilos de vida saludable.</p> <p>Comprende los conceptos relacionados con las capacidades físicas y estilos de vida saludable.</p> <p>Conoce la evaluación de capacidades físicas y de la composición corporal.</p> <p>Comprende los componentes de una sesión de actividades físicas.</p> <p>Comprende los beneficios que aportan la práctica regular y sistemática de actividades físicas.</p> <p>Reconoce los fundamentos de las diferentes actividades físicas básicas y alternativas con fines de la salud.</p>	<p>Desarrolla, interviene y aplica los principios, métodos y estrategias de la promoción de estilos de vida saludable y la atención primaria en salud, desde una perspectiva multi, inter y transdisciplinar, con una visión integral del ser humano;</p>

4. Contenido temático por unidad de competencia

<p>Unidad de competencia 1: Conceptos básicos</p> <p>Actividad física</p> <p>Ejercicio</p> <p>Deporte</p> <p>Educación física</p> <p>Estilo de vida</p>
<p>Unidad de competencia 2: Panorama General de la Actividad Física</p> <p>En la salud</p> <p>En la enfermedad</p> <p>En la recreación</p> <p>En lo social</p>



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas

Unidad de competencia 3: Antecedentes Históricos de la Actividad Física
Prehistóricos
Históricos
Actuales
Unidad de competencia 4: Tendencias Actuales de la Actividad Física
Individual
Grupal
Comunitaria
Unidad de competencia 5: La aparición de los profesionales de la salud en la industria de la prevención y tratamiento de la enfermedad
Unidad de competencia 6: Los diferentes modelos de abordaje de la actividad física
Actividades físicas holísticas
Entrenamiento deportivo
Gimnasio
Modelos actuales de ejercitarse
Unidad de competencia 7: ¿Por qué hacer Ejercicio?
Importancia de la Actividad Física para la Salud, Beneficio de la Actividad Física, beneficios sociales, psicológicos, vinculo indivisible con la nutrición.
Unidad de competencia 8: Recomendaciones Actuales de la Actividad Física
Unidad de competencia 9: Planeando un programa de ejercicio para la salud
Elementos estructura básica y objetivo reconociendo los elementos fundamentales de la aptitud física para la salud como son la composición corporal, flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular.
Unidad de competencia 10: Modificación del comportamiento a través del modelo de las cinco A's
Unidad de competencia 11: El FITT frecuencia, intensidad, tipo y tiempo del ejercicio
Reconocer la importancia de evaluar la intensidad del ejercicio y clasificarla en leve, moderada e intensa.
Unidad de competencia 12: De la teoría a la práctica: sesionar para tu salud como práctica diaria
Deportes
Sesiones de baile
Activaciones físicas
Actividades físicas alternativas y holísticas

5. Estrategias de enseñanza aprendizaje por Competencias Profesionales Integradas

Se aplicarán las estrategias de aprendizaje basado en aprender haciendo y vivencial, aprendizaje basado en problemas de salud-enfermedad y el papel del ejercicio, la actividad física y el deporte; aprendizaje orientado al proyecto de vida, aprendizaje basado en evidencias (revisiones de recomendaciones sustentadas, elaboración de bitácoras).

6. Evaluación del aprendizaje por Competencias Profesionales Integradas

6.1. Evidencias de aprendizaje	6.2. Criterios de desempeño	6.3. Contexto de aplicación
Realización, reporte de prácticas, en forma de bitácora de la experiencia de las prácticas deportivas, reseña de las recomendaciones de actividad física para la salud y evaluación final resumiendo las evidencias de	Asistencia y participación en las practicas físico deportivas Realización de bitácoras.	En su salón de clase Campo universitario Centros comunitarios deportivos. Visita a parques recreativos como reforzadores e integradores a la comunidad.



la actividad física para la salud.

7. Criterios generales de evaluación

Ponderación o calificación	Actividad
60%	Asistencia a las practicas
20%	Entrega de bitácoras
10%	Reporte de revisión
10%	Evaluación final
100%	TOTAL

8. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
Cirujano Dentista, Titulado, con amplia experiencia en la Docencia y en la Práctica.	Tener vocación y conocimientos en la docencia y manejo de técnicas didácticas así como de evaluación que propicien la participación del estudiante	Poseer un sentido ético profesional, para poder transmitir al estudiante las normas y valores relativos: odontólogo-paciente. Optimista, motivador, activo, capacidad de interrelación y comunicación con los estudiantes	Orden Responsabilidad Amabilidad Tolerancia

9. Medios y recursos

Materiales didácticos	Recursos tecnológicos	Infraestructura
Presentaciones de P.P	Laptop , Proyector	Aula con instalaciones adecuadas para el equipo
Videos ilustrativos Fragmentos de películas laboratorio	Laptop, proyector , bocinas	Aula con instalaciones adecuadas para el equipo y conectividad a internet
	Unidades dentales	

10. Bibliografía

Básica

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Márquez Rosa, Sara directora.	Actividad física y salud	Madrid FUNIBER Ediciones Díaz de Santos ©2009.	2009	CUALTOS
Moreno Esteban, B. coord.	Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad : estrategia NAOS	Madrid: Panamericana, 2007.	2007	CUALTOS
Merí Vived, Álex	Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte	Madrid Médica panamericana 2005	2005	CUALTOS

Complementaria

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Blanco Nespereira, Alfonso	1000 ejercicios de preparación física	Barcelona: Editorial Paidotribo, c2007.	2007	CUALTOS
O'Conor , Francis G.	Sport medicine : Just the	Boston: McGraw-Hill,	2005	CUALTOS



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

Complementaria

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
ed.	facts	2005.		
Vázquez Gallego, Jesús.	Masaje deportivo y lesiones del deporte	Alcalá: Formación Alcalá, 2002.	2002	CJALTOS

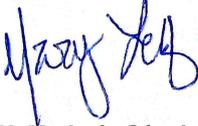
Tepatitlán de Morelos, Jalisco, a 21 de septiembre de 2018.

Nombre y firma del Jefe de Departamento



Dra. Patricia Noemi Vargas Becerra

Nombre y firma del Presidente de Academia



LN. Maricela Sánchez González