



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD POBLACIONAL

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Gerontología

1.- Identificación de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje

DEPORTE

Nombre de la academia

Academia de Métodos y Técnicas en Salud

Clave de la UA	Modalidad de la UA	Tipo de UA	Valor de créditos	Área de formación
I4066	Presencial	Laboratorio	3	Optativa abierta
Hora semana	Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas	Seriación
3	--	48	48	

Presentación

Unidad de aprendizaje donde el alumno tiene la oportunidad de mejorar su condición física, sus habilidades motoras, fortalecer el trabajo en equipo, conocer su entorno y espacios que la ciudad le ofrece para la práctica del deporte, la recreación y la actividad física como parte de los hábitos de vida saludables.

Unidad de competencia

Conocer y practicar movimientos, ejercicios que lleven al alumno a una buena elección de alguna práctica deportiva, recreativa y de actividad física en su estilo de vida o como promotor de la salud, adicional le proporcione al Lic. En Gerontología elementos de análisis y reflexión de lo que ocurre en su población de estudio.

Tipos de saberes

Conocimiento del entorno social, necesidades e indicadores en salud, fundamentos y normatividad para la ejecución de la praxis profesional

Saber	Saber hacer	Saber ser
-------	-------------	-----------



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

<p>Conoce conceptos básicos teóricos de deportes, recreación, movimientos, actividad física y ejercicios deportivos.</p> <p>Conoce y aprende los beneficios, riesgos y cuidados de la práctica del deporte, la recreación y de actividad física.</p> <p>Analiza información de diferentes autores, estudios relacionados con importancia del ejercicio cardiovascular, caminata, cuidado de articulaciones, sobre peso obesidad, salud mental y bienestar físico.</p> <p>Aprende a redacta reporte estudios relacionados con la importancia, practica, cuidados y beneficios del ejercicio, el deporte, la actividad física, alimentación, salud mental y bienestar físico.</p>	<p>Diferenciar conceptos teóricos deportes, recreación, movimientos, actividad física y ejercicios deportivos.</p> <p>Identificar conceptos y la forma de utilizarlos para su práctica segura del deportes, recreación, movimientos, actividad física y ejercicios deportivos.</p> <p>Comenta la experiencia y vivencia del trabajo de campo y su relación con su salud mental y bienestar físico.</p> <p>Redacta reportes relacionados con la importancia, practica, cuidados y beneficios del ejercicio, el deporte, la actividad física, alimentación, salud mental y bienestar físico.</p> <p>Practicar un deporte implementar técnicas de forma segura, desarrollar actividades de recreación y de actividad física que proporcionen descanso, desarrollo, diversión y disfrute.</p>	<p>Aprende conceptos de deportes, recreación, movimientos, actividad física y ejercicios deportivos y la forma de utilizarlos para su práctica segura.</p> <p>Interioriza los beneficios, riesgos y cuidados de la práctica del deporte, la recreación y de actividad física.</p> <p>Valora las experiencia y vivencia del trabajo de campo propia, la de sus compañeros y su relación con su salud mental y bienestar físico.</p>
Competencia genérica		Competencia profesional
<p>Actuar y formar, profesionalmente en coherencia con las características y necesidades, según principios y objetivos de su profesión, que se traduzcan en un ejercicio transversal inter-multi-transdisciplinar, procurando transformaciones positivas a favor de la salud, el bienestar y la calidad de vida del licenciado en Gerontología.</p>	<p>Formar Licenciados en Gerontología de manera individual, interprofesional e interdisciplinar que se conduzcan con ética y respeto, con conocimientos y habilidades que le permitan identificar sus necesidades, problemas de salud y bienestar, las atiende en tiempo y forma, para desempeñarse con ética institucional, con apego a la normativa del sector para el adecuado ejercicio de su profesión.</p>	
Competencias previas del alumno		
<p>El estudiante debe contestar formulario para auto diagnóstico de deportes para identificar práctica deportiva, dificultades para su práctica, gustos e intereses. Contar con capacidad de analizar lecturas de manera crítica, comprende conceptos teóricos, edición de documentos, haber practicado algún deporte y/o actividad física.</p>		
Competencia del perfil de egreso		
<p>El alumno tendrá conocimientos que contribuyen y le permiten una visión general de su capacidad física, salud mental y bienestar físico como parte del ciclo vital el cual involucra contextos sociales, culturales, ambientales, económicos, urbanos y de salud.</p> <p>Motivación del Licenciado en Gerontología para la práctica regular del deporte, la actividad física, los cuidados alimenticios, de su salud mental, bienestar físico que sirva de modelo y ejemplo para un adecuado envejecimiento activo.</p>		
Perfil deseable del docente		



Gerontólogo, profesional en Recreación Social, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Con experiencia en enseñanza de deportes y en la implementación y práctica de deporte, programas de recreación y tiempo libre.

2.- Contenidos temáticos

Contenido

- 1. Auto Diagnóstico de Deportes y Hábitos de Actividad Física**
- 2. Teoría relacionada con Deporte, Actividad Física, Recreación y Tiempo Libre**
 - 2.1. Beneficios de la actividad física
 - 2.2. Ejercicio cardiovascular para un corazón en forma
 - 2.3. Caminata para controlar el colesterol
 - 2.4. Cuidando y fortaleciendo las articulaciones
 - 2.5. Salud mental y bienestar físico
- 3. Práctica de Deporte, Actividad Física y Recreación**
 - 3.1. Vía RecreActiva – Mi Bici.
 - 3.2. Barranca de Huentitan.
 - 3.3. Parque Metropolitano.
 - 3.4. Bosque la Primavera.
 - 3.5. Parque Colomos.
 - 3.6. Natación.

Estrategias docentes para impartir la unidad de aprendizaje

La estrategia para impartir la unidad de aprendizaje es dinámica, interactiva y participativa, donde los alumnos mantengan una actitud e iniciativa proactiva, diálogo permanente, con respeto, reflexión y objetividad. Con el fin de lograr un mejor resultado la unidad se divide en cuatro áreas de trabajo:

- I. Auto Diagnóstico: El maestro diseña y aplica encuesta - formulario google form.
- II. Lecturas - Teoría: El maestro asigna lecturas a todos los alumnos, las cuales debe leer antes de cada una de las prácticas de campo programadas para el semestre.
- III. Trabajo de Campo: El maestro diseña guía de trabajo para cada una de las prácticas de campo a desarrollar durante el semestre.
- IV. Reporte teórico – práctico: Los alumnos realizan reporte individual, el cual retoma información de los documentos complementarios, la contrasta en el trabajo de campo, argumenta conceptos o postulados encontrados en las lecturas los cuales serán dialogados con el maestro, mismo que debe subir el estudiante en tiempo y forma a la plataforma.

Bibliografía básica

Rodríguez, G. Estrategias más comunes en el Deporte 12, 05, 2018. Recrea Sports, Medidas Canchas deportes de conjunto 10, 05, 2013
Arévalo, J. Historia y orígenes del deporte Mayo, 2015. Nutrición Hospitalaria. Universidad de Alicante.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

José Miguel Martínez-Sanz, Adrián Gómez-Arenas, Miguel, García-Jaén, Isabel Sospedra, Aurora Norte y Juan Manuel Cortell-Tormo. Mayo, 2018. Nutrición Hospitalaria. Universidad de Alicante.

M. Arroyo Izaga, A. Ma. Rocandio Pablo, L. Ansotegui Alday, E. Pascual Apalauza, I. Salces Beti y E. Rebato Ochoa, Revista. Española. Salud Publica. Yolanda Escalante, vol.85 no.4 Madrid jul./ago. 2011. Boletín de la Organización Mundial de la Salud.

Amina J Mohammed a y Tedros Adhanom Ghebreyesus b, 2018. Cuadernos de investigación urbanística. Turismo y uso sostenible del territorio.

José Fariña, Esther Higuera, 1999. Universidad de Oviedo. Estilos de Vida. Julio Rodríguez Suárez y Esteban Agulló Tomás, 1999.

Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física (Vol. 27). Inde Devís, J. D. (2000). Actividad física, deporte y salud.

Bibliografía complementaria

Weinberg, R. S. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed. Médica Panamericana.

Grau, M., & Soler, S. (2003). Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte. Editorial inde. España.

Sanmartín, M. G. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte.

3.-Evaluación

Indicadores del nivel de logro

Unidad	Estrategia	Evidencia de evaluación
Cuidados Paliativos	Exposición oral en equipo	Presentación de conceptos clave
Equipo de Cuidados Paliativos	Estudio de casos	Reporte de análisis de caso
Apoyo emocional al final de la vida	Simulación de entrevista	Video de entrevista simulada
Apoyo emocional a la familia	Dinámica de role playing	Representación de situaciones emocionales
Saber	Saber hacer	Saber ser
Comprender la relación entre actividad física regular, salud y bienestar	Practicar diferentes técnicas deportivas y recreativas	Responsabilidad y compromiso en la práctica de actividad física

Criterios de Evaluación (% por criterio)

Asistencia a prácticas de campo 48 %

Reporte Teórico Práctico 52 %

Total 100 %

4.-Acreditación

PARA ORDINARIO

Estar inscrito en el plan de estudios y curso. Cumplir con al menos 80% de asistencia al curso. Reunir por lo menos 60/100 como calificación final al término del periodo ordinario.

PARA EXTRAORDINARIO



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

Estar inscrito en el plan de estudios y curso. Cumplir con al menos 60% de asistencia al curso.

La calificación obtenida durante este periodo tendrá una ponderación de 80/100.

La calificación obtenida al término del periodo ordinario tendrá una ponderación de 40% para la calificación extraordinaria.

La calificación obtenida en el examen extraordinario tendrá una ponderación de 60% para la calificación extraordinaria.

La calificación final del periodo extraordinario será la que resulte de la suma de la ponderación de los puntos anteriores.

SERÁ MOTIVO DE REPROBACIÓN

Inasistencia a las clases de la unidad de aprendizaje, incumplimiento con las actividades establecidas.

5.- Participantes en la elaboración y modificación

Código(s)	Nombre(s)	Ciclo escolar
2634139	Alejandra González Navarro	2020B
2534096	Martha Lucy Barriga Hernández	

Vo. Bo.

Dra. María Luisa Avalos Latorre
Jefa del Departamento de Ciencias de la Salud Poblacional

Mtra. Katya Aurora Rábago Olivares
Presidenta de la Academia de Métodos y Técnicas en Salud