



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

NUMERO TOTAL DE HORAS: 48 HORAS

NUMERO DE CREDITOS: 3

PROGRAMA: ENF GRAL CON BACHILLERATO

NOMBRE DEL CURSO:

**OPTATIVA: SALUD Y
CULTURA**

SEMESTRE: CUARTO

<p>DESCRIPCIÓN DEL CURSO : Esta materia proporciona al estudiante conocimientos sobre la relación que existen entre el ejercicio físico y la salud del individuo, y su importancia de incluirlo como hábito en nuestro estilo de vida. y de esta forma contribuye con el perfil del egresado en razón de que el alumno debe de adoptar el ejercicio físico como un recurso para integrarlo como hábito</p>			<p>OBJETIVO GENERAL: Contribuir a la formación integral del estudiante a través de proporcionar las bases sobre la actividad física en relación con la salud.</p>		
<p>MATERIAS ANTECEDENTES: ELEMENTOS DE BIOQUÍMICA ELEMENTOS DE MICROBIOLOGIA</p>			<p>MATERIAS CONSECUENTES: CRECIMIENTO Y DESARROLLO ESTRUCTURA Y FUNCIÓN HUMANA II</p>		
HORAS TEORIA	HORAS TALLER	HORAS LABORATORIO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE	HORAS PROYECTO ESPECIAL	TOTAL DE HORAS
16		32			48

Unidad	Objetivos	Contenidos	Metodología y Recursos	Evaluación
1	Contribuir a la formación integral del alumno a través de proporcionar , las bases sobre el ejercicio físico en relación con la salud	EJERCICIO FISICO: Concepto de Salud. Concepto de Cultura. Manifestaciones de la Cultura en Salud. Beneficios del Ejercicio. Sedentarismo (Diabetes, H.T.A, Colesterol, Obesidad)	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia Puntualidad Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final.
2	Favorecer en el alumnado una actitud hacia el desarrollo de ejercicio físico como parte de su vida cotidiana.	CRECIMIENTO Y DESARROLLO. Peso y Talla. Del Recién Nacido y Lactante. Etapa Escolar. Etapa de Adolescencia. Etapa de Adulto. Etapa de Adulto Mayor.	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad. Examen Final
3	Conocer conductas ,	EDUCACIÓN		

	destrezas y coordinación en el dominio del "YO"	<p>PSICOMOTRIZ: El movimiento en todas sus formas.</p> <p>Objetivos Generales</p> <p>Esquema corporal</p> <p>Equilibrio Postural</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad. Examen Final
4	El alumno tomará conciencia del bienestar físico y mental que trae consigo la práctica del deporte y de la actividad física.	<p>SALUD Cuidados para la Salud. Educación para la Salud. Ambiente Escolar.</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final
5	Contribuir a la Formación Integral del alumno a través de proporcionar las bases sobre el ejercicio físico en relación con la salud.	<p>DEPORTE: Individuales. Colectivos. Forma Física. Técnica. Táctica. Acciones Preventivas en Lesiones Deportivas.</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final
6	Promover y dar a conocer la importancia en este región en el Deporte y su aplicación	<p>DEPORTE, JUEGO Y RECREACIÓN. Semejanzas.</p> <p>Modalidades.</p> <p>Etapas.</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final
7	Contribuir a la formación integral del alumno con una nutrición balanceada y combinada con la actividad física, para lograr una real salud.	<p>CONCEPTO Y DESARROLLO DE LA ALIMENTACIÓN: Objetivos de la alimentación.</p> <p>Dietas Antes y Después de la competencia.</p> <p>Recomendaciones.</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. *Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final
8	Dar a conocer los indicios y desarrollo de los Deportes Básicos que se practican en La Universidad Autónoma De Chihuahua.	<p>BREVE HISTORIA DEL DEPORTE: Visitas Culturales.</p>	Exposición de maestros y alumnos. Investigación Bibliográfica. Visitas a Instituciones. Convivencias en lugares de Recreación. Actividades de Psicomotricidad	Asistencia. Puntualidad. Presentación de Avances de Psicomotricidad Examen Final

CRITERIOS PROPUESTOS PARA LA EVALUACIÓN

CRITERIO	CARACTERÍSTICAS	CALIFICACIÓN
Participación en equipo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización de la información ➤ Medio de comunicación ➤ Desarrollo del material ➤ Trabajo frente al público ➤ Búsqueda externa 	20
Participación individual	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada unidad al finalizar el estudiante presentará examen 	60
Asistencia	Participación y aportación individual	20
Total		100

BIBLIOGRAFÍA

- Administración y Organización de la Educación Física. Deporte y Recreación. Prof. David Karam.
- Juegos Mentales. Antonio Lamur.
- Una Psicología de Hoy. Cerda E. Psicología de la Motivación. Cofer C.N, Apple y M, Editorial Trillas
- Acondicionamiento Físico General. Prof. Rodolfo Cabral Ricci.
- Composición Corporal y Deporte. Rodríguez, Carlos, 1992. Ed. Instituto de Medicina del Deporte. Laboratorio de Cine antropometría, 1º Edición, Cuba.

FECHA Y NOMBRE DEL PROFESOR QUE ELABORÓ EL PROGRAMA:
L.E.F. JOSÉ EUTIMIO CHÁVEZ GONZÁLEZ. ENERO 2007

FECHA Y NOMBRE DEL PROFESOR QUE ACTUALIZÓ EL PROGRAMA:
L.E.F. JOSÉ EUTIMIO CHÁVEZ GONZÁLEZ. ABRIL 2007



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

FACULTAD DE ENFERMERÍA
Y NUTRIOLOGIA

NUMERO TOTAL DE HORAS/SEMANA: 48

NUMERO DE CREDITOS:3

NOMBRE DEL CURSO:
SALUD Y CULTURA

HORAS TEORIA (HT)	(HT) HORAS TALLER	HORAS LABORATORIO (HL)		HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE (HI)				(HE) HORAS PROYECTO ESPECIAL	HORAS PRACTICA (HP)							
16		32														
SEMANAS																
TEMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Unidad 1	X															
Unidad 2		X														
Unidad 3			X													
Unidad 4				X	X											
Unidad 5						X	X									
Unidad 6								X	X							
Evaluación DX	X															
Evaluación formativa	X	X	X		X		X									
Evaluación sumativa									X							