

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Educación para la salud 5. Clave 15389
6. HC: 1 HL: HT: 2 HPC: HCL: HE 1 CR 4
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria X Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Raque Citlalli Arce Guridi
Ricardo Julián Calleja Flores

Fecha: Enero de 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE
DEPORTES

Vo. Bo
Cargo

Edgar Ismael Alarcón Meza

Director

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
RECIBIDO
DEC 03 2012
RECIBIDO
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI
DEPTO. DE FORMACION BASICA

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Ésta unidad de aprendizaje permitirá al alumno adquirir el conocimiento básico para explicar la estructura correspondiente a los mecanismos que dan respuesta a la atención del individuo ante el proceso salud-enfermedad. El alumno atendiendo la debida comprensión de los conceptos que intervienen en los diferentes niveles de atención de la salud podrá orientar al individuo o grupo social hacia las instancias de salud que correspondan las acciones pertinentes; implicando por supuesto la importancia de la actividad física como condicionante para la conservación, desarrollo y equilibrio del individuo en todos los sentidos (físico, social y psicológico).

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Explicar las bases de las ciencias de la salud y actividad física, identificando factores de riesgo que generen la aparición de algún proceso patológico, para fomentar la salud y promover estilos de vida saludable en personas sanas y en aquellas con algún tipo de patología, con una actitud objetiva, responsable y de compromiso social

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Diseño de campaña de educación y promoción para la salud con el apoyo de la actividad física, que incluya la ubicación y medición de puntos de toma de signos vitales, identificándolos manualmente y con instrumentos y que identifiquen factores de riesgo para la salud.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar los distintos aspectos morfológicos, fisiológicos y bioquímicos del cuerpo a través de la revisión bibliográfica, para comprender el funcionamiento y su relación con la actividad física, una actitud analítica y de respeto.

Contenido

Duración

Encuadre

Unidad I Aspectos Morfológicos, Fisiológicos y Bioquímicos básicos para la salud.

10 hrs

- 1.1 Conceptos de Célula
 - 1.1.1 Morfológicos niveles de organización del cuerpo
 - 1.1.2 Conceptos fisiológicos y bioquímicos básicos
- 1.2 Sistema cardiovascular
 - 1.2.1 Conceptos de corazón, arterias, venas
 - 1.2.2 Tipos de células
- 1.3 Sistema respiratorio
 - 1.3.1 Morfología del sistema respiratorio
 - 1.3.2 Conceptos fisiológicos y bioquímicos de la respiración
- 1.4 Sistema musculo esquelético
 - 1.4.1 Conceptos de músculos
- 1.5 Contracción muscular

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar los diferentes conceptos relacionados con salud, enfermedad y su evolución, así como las principales patologías en México y su comportamiento, a través del reconocimiento de la historia natural de la enfermedad, para clasificar la enfermedad en su nivel de prevención correspondiente y conocer su comportamiento con otros países, con actitud crítica y responsable.

Contenido

Duración

Unidad II Epidemiología de la evolución de patologías en México y su comparación con otros países.

10 hrs.

- 2.1 Concepto de Salud y enfermedad
- 2.2 Concepto Proceso salud y enfermedad
- 2.3 Historia Natural de la Enfermedad
- 2.4 Clasificación de Levell-Clark (Niveles de Prevención)
- 2.5 Concepto de epidemiología y conceptos asociados.
- 2.6 Principales patologías en México y su evolución a través del tiempo.
- 2.7 Comparación epidemiológica de las principales patologías entre México y otros países.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las principales enfermedades y su influencia en la salud, a partir de las estadísticas que emanan de la organización mundial de la salud, para la realización de campañas de promoción de actividad física que favorecen la calidad de vida, con actitud reflexiva, trabajo en equipo y compromiso social.

Contenido

Duración

Unidad III Promoción de la salud a través de la Actividad Física.

7hr

- 3.1 Tabaquismo y su influencia en la condición física
- 3.2 Alcoholismo y su influencia en el condición física
- 3.3 Campañas de actividad física para la salud (camitas, carreras, paseos en bicicleta)
- 3.4 Promoción del cuidado de los pies del diabético al hacer ejercicio.
- 3.5 Hábitos de los Mexicanos relacionados con la Actividad Física y Salud.
 - 3.5.1 Sedentarismo

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar las técnicas de toma de signos vitales a través de lectura de la frecuencia cardíaca, respiratoria, arterial y de temperatura, para determinar el estado normal de un individuo en la realización de actividad física, con actitud objetiva y responsable.

Contenido

Duración

Unidad IV Identificación de Signos Vitales.

5 hrs

4.1 FC

4.1.1 ¿Qué es la FC y rangos normales?

4.1.2 Puntos donde toma de FC

4.1.3 Como se toma la FC

4.1.4 Función de la FC

4.2 FR

4.2.1 ¿Qué es la FR y rangos normales?

4.2.2 Como se toma la FR

4.2.3 Función de la FR

4.3 TA

4.3.1 ¿Qué es la TA y rangos normales?

4.3.2 Puntos donde toma de TA

4.3.3 Como se toma la TA

4.3.4 Función de la TA

4.4 Temperatura

4.4.1 ¿Qué es la FR y rangos normales?

4.4.2 Como se toma la FR

4.4.3 Función de la FR

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar los beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física en la salud, a través de las diferentes patologías que se generan en el desarrollo de la actividad, para promover el cuidado y evitar daños por su realización, con actitud reflexiva, y responsable

Contenido

Duración

Unidad V Beneficios, riesgos y perjuicios de la actividad física en la salud.

5 hr

5.1 Beneficios de la actividad física en el cuerpo humano.

5.2 Contraindicaciones para la realización de actividad física, en algunas patologías.

5.3 Perjuicios psicológicos, físicos de un mal desarrollo del ejercicio.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Identificar hábitos de la alimentación, higiene personal y de columna, a través de ejemplos de caso, fundamentos nutricionales y psicoprofilácticos, para construir programas integrales de salud, con actitud crítica y responsable.

Contenido

Duración

Unidad VI Creación de hábitos saludables; higiénicos, posturales y alimenticios.

5 hrs

6.1 Plato del buen comer

6.2 Higiene Personal

6.3 Higiene de columna

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	Células y tejidos Identificar los distintos tipos de células y tejidos del cuerpo humano, a través de imágenes, para diferenciarlos y comprender su importancia en la actividad física, con actitud analítica, reflexiva y responsable.	Rellenar un dibujo de los diferentes tipos de células y tejidos con plastilina de diferente color para diferenciar cada tejido.	Plastilina Dibujo en hoja	1 hr
2	Sistema cardiovascular Identificar las distintas partes anatómicas del sistema cardiovascular, por medio del desarrollo de una maqueta, para comprender la relación que tiene con la actividad física, con actitud crítica, reflexiva y responsable	Realizar una maqueta del sistema cardiovascular y explicarlo en su totalidad	Diferentes tipos de material	1 hr
3	Programas de actividad física Identificar las distintas campañas y o programas en el cuidado de la salud, a través de su asistencia y recolección de evidencia de programas en las instituciones públicas y privadas, para proponer programas alternativos de actividad física.	Investigar campañas para la salud en Instituciones públicas y privadas de la salud	Direcciones de las diferentes instituciones	2 hrs
4	Enfermedades y niveles de prevención Identificar enfermedades reales de la historia natural de la enfermedad de la población, a través de casos reales y estadísticos, para determinar los distintos niveles de prevención en el desarrollo de la actividad física, con actitud analítica, objetiva y respetuosa.	Investigar 2 enfermedades una infecto-contagiosa y otra crónico-degenerativa y hacer el esquema de la historia natural de la enfermedad y los niveles de prevención.	Internet	1 hr
5	Sustancias nocivas para la salud Identificar el daño que causa en la salud del ser humano, el ingerir alcohol y tabaco, a través de las características y consecuencias que presenta la reacción del cuerpo, para diseñar programas que concienticen a la población y orientarlos al desarrollo de actividades lúdicas, con actitud reflexiva, objetiva y responsable	Investigar el daño fisiológico y bioquímico de las sustancias nocivas a la salud (alcohol y tabaco)	Internet. biblioteca	1 hr
6	Signos vitales Tomar los signos vitales, mediante la aplicación de las técnicas de lectura de la frecuencia cardíaca, respiratoria, arterial y de temperatura, para determinar el estado normal de un individuo en la realización de actividad física, con actitud objetiva y responsable.	Practica grupal en donde se tomara los signos vitales de 4 compañeros	Baumanometro estetoscopio, termómetro, reloj, hojas y pluma	1 hr

7	<p>Sedentarismo Identificar el daño que causa el sedentarismo en el cuerpo, mediante fundamentos fisiológicos, psicológicos y sociales, para promover campañas de vida activa que favorezcan la calidad de vida, con actitud reflexiva, objetiva y respetuosa.</p>	Hacer recortes de revistas con las cuales se expondrán los puntos importantes del sedentarismo y su repercusión fisiológica, psicológica y social	Revistas, cartulina, goma, tijeras	1 hr
8	<p>Beneficios de la Actividad física Explicar los beneficios de actividad física en la salud, mediante la descripción de las características de sistema fisiológico, para promover programas de vida activa, con actitud reflexiva, objetiva y respetuosa.</p>	Hacer una lona de 1 m por 1.60m de los beneficios del ejercicio, cada equipo enfocara su lona en un sistema diferente (nivel cardiovascular, respiratorio, de intercambio de líquidos, endocrino, digestivo)	Artículos y bibliografía reciente	1 hr
9	<p>Riesgos en la salud. Identificar los riesgos del ejercicio en la salud en el cuerpo humano, atendiendo los signos de alarma, para establecer actividades físicas adecuadas, con actitud objetiva, analítica y responsable</p>	Ver videos de signos de alarma de diferentes riesgos del ejercicio en la salud	Proyector, lap top, sala audiovisual	1 hr
10	<p>Plato del buen comer Identificar la proporción nutricional de ingesta, atendiendo a las recomendaciones del plato del buen comer, para establecer la dieta adecuada al individuo y reconocer los beneficios que aporta en su vida diaria, con actitud analítica, objetiva y responsable</p>	Traer diferentes frutas, verduras y raciones de carbohidratos, proteína y grasas para ver las porciones reales del plato del buen comer	Alimentos	1 hr
11	<p>Higiene de columna. Demostrar las diferentes posturas que causan daño en la columna, a partir de la realización de ejercicios en el salón de clases, para prevenir lesiones ocasionadas por posturas inadecuadas, con actitud analítica, ordenada, objetiva y responsable.</p>	Utilizar a los mismo compañeros para recrear las distintas posturas de carga y descarga, sentarse, dormir etc.	Almohadas, colchones, cajas etc	1 hr.

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

El facilitador expondrá algunos temas durante el transcurso de la clase generando discusión y lluvia de ideas. Durante las clases se pregunta al alumno el tema que se dejó investigar, evaluando diariamente su participación y asistencia. Asistirán a instituciones públicas para investigar qué tipo de actividad física que se desarrolla en la localidad y saber cómo integrar un equipo multidisciplinario para el diseño de campañas de promoción de la salud. Se harán exposiciones por los alumnos, investigando la información en fuentes de revistas arbitradas.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterio de acreditación

- Cumplir con el 80% de asistencia para tener derecho a ordinario.
- Mínimo de la calificación es de 60 puntos.

Evaluación y calificación

- Participación en clase con fundamento en la temática, claridad, certeza al exponerse, respeto hacia sus compañeros y maestros. 10%
- Trabajos donde se calificará puntualidad a la entrega siendo menor la calificación si es tardía, limpieza, portada, índice, paginación, imágenes, metodología científica y bibliografía. 40%
- Exposición (interna y externa) dominio del tema, claridad de expresión, lenguaje técnico de la disciplina, con el uniforme de la escuela, puntualidad, debidamente presentables, guardando respeto hacia el maestro y sus compañeros. 30%
- Dos exámenes 20%

Nota: Para acreditar el curso es necesario asistir y participar en todas las prácticas.

IX. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

ACSM. (2000). Manual de control y la prescripción de ejercicio. 1ª Ed. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. 2ª Edición. Champaign, Illinois, E.U.A. Editorial Human Kinetics.

Olaiz-Fernández, G., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Rojas, R., Villalpando-Hernández, S., Hernández-Ávila, M., et al. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. <http://www.insp.mx/ensanut/ensanut2006.pdf>

Rogelia Perea Quesada. Educación para la salud: (reto de nuestro tiempo). Ediciones Díaz de Santos (2004). ISBN8479786442, 9788479786441.

Alfonso García Martínez, Juan Sáez Carreras, Andrés Escarbajal de Haro. Educación para la salud: la apuesta por la calidad de vida. Arán Ediciones. (2000). ISBN8486725666, 9788486725662

Socorro Calvo Bruzos. Educación para la salud en la escuela. Ediciones Díaz de Santos. (1992). ISBN8479780126, 9788479780128.

Rogelia Perea Quesada. Promoción y educación para la salud. Ediciones Díaz de Santos. (2009). ISBN847978914X, 9788479789145.

COMPLEMENTARIA

Dra. SILVA, Alejandra. MC. HERNÁNDEZ, Manuel. La Biomecánica y la Ergonomía. CIATEC(Centro de Innovación Aplicada en Tecnologías Competitivas)

CERDA, Eduardo, ergonomo- kinesiólogo. Biomecánica aplicada a la Ergonomía. Pub. Facultad de Medicina - Universidad de Chile.

Lic. CAMPILONOGO Andrés. “Polimicrotraumatismos repetitivos” Universidad Maimóides, Argentina, 2005

MONDELO Pedro. Ergonomía 3. “Diseño de puestos de trabajo” Edit. UPC,Barcelona, 2001. 1era.edic.