



	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 1 de 4	 <small>Dr. José Quintán Olascoaga Moncada Fundada en 1945</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



<b>Nombre del Académico</b>	LEONARDO VÁZQUEZ RUIZ
<b>Eje Curricular</b>	EXTRACURRICULAR
<b>Unidad de Conocimiento</b>	TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA - ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTEGRAL
<b>Semestre</b>	2° Semestre

<b>OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA</b> <b>(de acuerdo con el Programa de estudio)</b>
<p>El alumno mejorará su condición física, mediante la realización de entrenamiento físico constante, esto para comprender lo que se tiene que realizar en cuanto al ejercicio, cuando el nutriólogo busca objetivos en sus pacientes.</p>

CONTENIDO	INTERACCIONES		SISTEMATIZACIÓN	
	Estrategias de Aprendizaje	Recursos	Fecha (dd/mmm/aaaa)	Duración (h)
<b>Temas y subtemas de acuerdo con Programa de estudio</b>				
<b>Encuadre de la clase</b>	Conocer, explicar el objetivo de la clase y revisar como será la evaluación	Aula, pizarrón, Presentación de PowerPoint,	23/ene/2024	2 hrs.
<b>Capacidades físicas</b>	Se explicará y dará a conocer los diferentes tipos de capacidades físicas y ejemplos en el aula.	Aula, pizarrón, exposiciones.	30/ene/2024	2 hrs.
<b>Acondicionamiento físico</b>	Se platicará y explicará en que consiste el acondicionamiento físico	Aula, pizarrón preguntas abiertas.	06/feb/2024	2 hrs.
<b>Reto: Conozco mi alimentación, conozco mi cuerpo</b>	Se dará a conocer los detalles del reto.	Aula, presentación en PowerPoint	13/feb/2024	2 hrs.

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 2 de 4	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

<b>Capacidades físicas</b>	Se aplicarán pruebas físicas al inicio y final del ciclo escolar para evaluar el mejoramiento	Aula y área física para realizar las pruebas (tapete, toalla y botella de agua)	20/feb/2024	2 hrs.
<b>Evaluación 1er Parcial</b>	Se darán calificaciones <b>1era Evaluación Parcial</b>	Aula, presentación PowerPoint, examen oral y actividad deportiva.	27/feb/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 1	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas, balones)	5/mar/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 2	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas)	12/mar/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 3	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas, balones)	19/mar/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 4	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas, ligas)	02/abr/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 5	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas)	09/abr/2024	2 hrs.

	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 3 de 4	
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	



<b>Evaluación 2do. Parcial</b>	Se darán calificaciones <b>2 da Evaluación Parcial</b>	Aula, examen oral y actividad física	16/abr/2024	2 hrs.
<b>Entrenamiento</b>	Sesión 6	Área física para realizar los entrenamientos (toalla, botella de agua, mancuernas)	23/abr/2024	2 hrs.
<b>Capacidades Físicas</b>	Se volverán aplicar pruebas físicas para determinar si obtuvieron una mejora en su condición física	Aula y área física para realizar las pruebas	30/abr/2024	2 hrs.
<b>Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)</b>	Se analizarán y compararán pruebas físicas (inicio y final)	Aula, proyección en PowerPoint	07/may/2024	2 hrs.
<b>Retroalimentación a los alumnos. Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos.</b>	Se realizará clase de convivencia.	Área física, partidos de voleibol	14/may/2024	2 hrs.

#### VISITAS PROGRAMADAS

Lugar de la visita	Objetivo de la visita	Fecha programada de la visita (dd/mmm/aaaa)
Bosque de Tlalpan	Realizar entrenamiento en los espacios de acondicionamiento físico	Por confirmar

#### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE

Evaluación Diagnóstica	Métodos de evaluación	Evaluación Sumativa	
Mejora de las capacidades físicas, conocimiento de entrenamiento específico	Exposición ( X ) Lectura de artículos ( ) Revisión de casos clínicos ( )	55%	Acudir a sesiones teóricas-prácticas y entrenamientos.

 <b>ISSSTE</b> <small>INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO</small>	Escuela de Dietética y Nutrición	Hoja 4 de 4	 <b>EDN</b> ESCUELA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN <small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada Fundada en 1948</small>
	Dirección	Código: FRM-SNA-ELP-04	
	Subdirección de Niveles Académicos	Versión: 06	
	Estrategia Didáctica	Fecha de revisión: 15/11/2023	

	Trabajo de investigación	( )	40%	Examen oral y participación en el reto “Conozco mi alimentación, conozco mi cuerpo”
	Prácticas (taller o laboratorio)	( X )		
	Salidas/ visitas	( )	5%	Autoevaluación
	Exámenes	( X )		
	Otros:			

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Plan de Estudios)	BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (propuesta)
-----	Jean Pierre Clemenceau, Frederic Delavier. Fitness. 2011 Emilio J Martínez Lopez, Pruebas de Aptitud Física, 2017 Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio. Vivian H. Heyward, 2006.

Profesión o grado y nombre completo del Académico	Fecha de entrega dd/mmm/aaaa
L.E.F. Leonardo Vázquez Ruiz	19/ene/2024

FIRMA DEL ACADÉMICO

FIRMA DE AUTORIZACIÓN

Jefe del Área de Elaboración y Evaluación de Programas Académicos y Control Escolar