



UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES

SYLLABUS

PROYECTO CURRICULAR: ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

NOMBRE DEL DOCENTE:

ESPACIO ACADÉMICO (Asignatura):

CIENCIAS APLICADAS A LA SALUD

Obligatorio (X) : Básico (X) Complementario ()

Electivo () : Intrínsecas () Extrínsecas ()

CÓDIGO:

NUMERO DE ESTUDIANTES:

GRUPO: QUINTO

NÚMERO DE CRÉDITOS: 2

TIPO DE CURSO: TEÓRICO PRACTICO TEO-PRAC:

Alternativas metodológicas:

Clase Magistral (X), Seminario (), Seminario – Taller (), Taller (), Prácticas (), Proyectos tutoriados (X), Otro: Aprendizaje colaborativo, aprendizaje autónomo

HORARIO:

DIA	HORAS	SALÓN
	CUATRO	

I. JUSTIFICACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO (El Por Qué?)

En los últimos 20 años la práctica del deporte aficionado y de alto rendimiento ha sido revolucionado por: el desarrollo de la biomecánica y el progreso complementario de la sistematización, las empresas utilizan el gesto deportivo en sus planes de mercadeo y promoción, la prevalencia de los problemas de salud pública frente al sedentarismo y la aplicación de la práctica deportiva y la actividad física como medidas en la prevención de la enfermedad, la comprensión de los mecanismos fisiológicos en del gasto energético en deportistas aficionados y de alto rendimiento.

A partir de este contexto, el propósito entonces, es orientar hacia estilos de vida saludables, a través de los conocimientos que permitirán a los estudiantes familiarizarse con alternativas nutricionales orientadas a obtener alto rendimiento y mejores resultados en las competencias deportivas, como complemento indispensable de las técnicas propias de cada disciplina deportiva.

II. PROGRAMACIÓN DEL CONTENIDO (El Qué? Enseñar)

OBJETIVO GENERAL

- Obtener una visión amplia y actualizada de la Nutrición y su relación con el medio ambiente, la economía, la calidad de vida, actividad física y el deporte, facilitando conocimientos y herramientas efectivas para la adecuada intervención en planeación de empresas dedicadas al deporte, proyectos de investigación en ciencias del deporte y como un instrumento de información que oriente hacia estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre el suministro de alimentos y la población mundial.
- Identificar manifestaciones de la desnutrición y conocer programas en el D.C. para disminuir los factores de riesgo
- Familiarizar al estudiante con los procesos de metabolismo energético.
- Reconocer la importancia de la Nutrición y sus efectos sobre el rendimiento de la práctica deportiva.
- Proporcionar herramientas para la valoración integral del deportista y la aplicación del conocimiento en la elaboración del presupuesto para el desarrollo de un proyecto deportivo.

COMPETENCIAS DE FORMACIÓN:

Las competencias que se desarrollan son de tipo básico que propician el desarrollo de habilidades científicas y actitudinales para obtener información, definir metodologías de evaluación, formular hipótesis y proponer soluciones en el área.

- **Contexto:**

Saber: Logico-Intelectuales: Con habilidad de interpretar información básica del área.

Saber-Hacer:

Capaz de utilizar destrezas que le permitan ser autor de su aprendizaje.

Capacidad de comunicación verbal y escrita, a partir de la presentación y sustentación pública de un proyecto de investigación.

Ser: Se desarrolle espacios de convivencia basados en el respeto y la tolerancia hacia las diferencias individuales.

PROGRAMA SINTÉTICO:

Los capítulos o temas centrales con sus temas básicos de desarrollo son:

Capítulo 1. Conceptos Básicos en Salud y Nutrición:

- Introducción actividad física, consecuencias de la inactividad física, enfermedades hipocinéticas.
- Conceptualización sobre: Salud Pública-Morbilidad-Mortalidad- Epidemia, Pandemia- Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad-Epidemiología.

Capítulo 2.- Salud Publica

- Planes y programas Distritales frente al problema de la desnutrición.
- Viveres mundiales.
- La OMS y las líneas Nutricionales.
- Dietas.
- Nutrición humana- Desnutrición.
- Trastornos alimentarios, actividad Física Salud y consumo.
- Inasistencia alimentaria y su realidad en el orden mundial

Capítulo 3.Nutrición.

- Sistema Digestivo
- Metabolismo : Carbohidratos, Lípidos, Proteínas- Enzimas, Minerales, Vitaminas, Agua..
- Alimento- Nutriente
- Calorías y equilibrio energético.
- Funciones del alimento.

Capítulo 4. Energía en la nutrición del deportista

- La necesidad energética
- Sistemas energéticos.
- Balance de energía.

Capítulo 5. Nutrición en el deporte y diagnóstico nutricional del deportista

- Cineantropometría.
- Raciones en la dieta del deportista durante el entrenamiento, la competición, descanso y fase de recuperación.

III. ESTRATEGIAS (EI Cómo?)

Metodología Pedagógica y Didáctica:

El eje temático se desarrollara apoyado fundamentalmente en la pedagogía problemica, el aprendizaje autónomo, colaborativo y el constructivismo.

En las estrategias didácticas se emplearan; clases magistrales, desarrollo de talleres, consultas, discusión dirigida, mesa redonda, equipos-taller, tutorías.

Tipo de Curso	Horas			Horas	Horas	Total Horas	Créditos
	TD	TC	TA	profesor/semana	Estudiante/semana	Estudiante/semestre	
	4	1	1	(TD + TC)	(TD + TC +TA)	X 16 semanas	
	4	1	1	5	1		2

Trabajo Presencial Directo (TD): trabajo de aula con plenaria de todos los estudiantes.

Trabajo Mediado Cooperativo (TC): Trabajo de tutoría del docente a pequeños grupos o de forma individual a los estudiantes.

Trabajo Autónomo (TA): Trabajo del estudiante sin presencia del docente, que se puede realizar en distintas instancias: en grupos de trabajo o en forma individual, en casa o en biblioteca, laboratorio, etc.)

IV. RECURSOS (Con Qué?)

Medios y Ayudas:

Para el desarrollo del curso se contará con acetatos, talleres y presentaciones en Power Point.

BIBLIOGRAFÍA

TEXTOS GUÍAS

1. Fundación Heinrich Boll. **Equidad en un mundo frágil**. Memorando para la cumbre mundial sobre desarrollo sustentable.2002
2. MALAGÓN, Cecilia: **Nutrición y dietética deportiva**. Colección de deporte y salud. Editorial Kinesis.
3. MAZZA, G. **Alimentos funcionales. Aspecto bioquímico y procesado**. Ed. Acribia, 1998.
4. P, PUJOL-AMAT. **Nutrición**, Salud y rendimiento deportivo. Expaxs-España. 1.992

TEXTOS COMPLEMENTARIOS

1. Bean, Anita. **La Guía Completa De La Nutrición Del Deportista**. 1ª edición. ED. Paidotribo.
2. Delgado Fernández, M. Y otros. **Entrenamiento Físico Deportivo Y Alimentación**. 2ª edición. 1999. ED. Paidotribo.
3. Dr. Brouns, Fred. **Necesidades Nutricionales De Los Deportistas**. 3ª edición. ED. Paidotribo.
4. **Nutrición Y Dietética Deportiva**. Ed. Kinesis.
5. Pujol – Amat, P. **Nutrición Salud Y Rendimiento Deportivo**. 2ª ed. Editorial Espaxs.
6. Villa, José G. **Nutrición Del Deportista**. 1ª edición. 2000. ed. Gymnos.
7. Weineck, Jürgen, **salud, deporte y ejercicio**. Ed. Paidotribo. 1ª edición.

REVISTAS

1. Universidad de Antioquia. **Perspectivas en nutrición humana**. Revista N° 9, 10. Medellín-Colombia.

DIRECCIONES DE INTERNET

1. www.sobreentrenamiento.com

V. ORGANIZACIÓN / TIEMPOS (De Qué Forma?)

Espacios, Tiempos, Agrupamientos:

Trabajo Presencial Directo: trabajo de aula con plenaria de todos los estudiantes.

Trabajo Mediado Cooperativo: Trabajo de tutoría del docente de proyecto final (de aula) y sobre temas específicos del programa.

VI. EVALUACIÓN (Qué, Cuándo, Cómo?)

La evaluación se realizara de dos formas. La primera, será de carácter formativo, la cual será permanente, se consideran el compromiso tanto en la preparación como en el desarrollo de los temas en la clase, la participación, calidad de las consultas, mediante trabajos grupo-taller.

La segunda, se obtendrán a través de evaluaciones escritas así; controles de lectura y examen final.

En cada corte se realizara un examen final que comprende los temas vistos hasta la fecha de realización del examen, cuyo valor será para el primer y segundo corte el 25%, y en el tercer corte del 20% y examen final 30%.

NO se realizaran, ni recibirán trabajos, exámenes y talleres fuera de las fechas programadas.
Las guías o talleres, son de carácter obligatorio

PRIMERA NOTA	TIPO DE EVALUACIÓN	FECHA	PORCENTAJE
	EXAMEN ESCRITO 15% TALLERES 10%		25%
SEGUNDA NOTA	EXAMEN ESCRITO ACUMULATIVO 15% TALLERES 10%		25%
TERCERA NOTA	TRABAJO FINAL ESCRITO Y EXPOSICIÓN		20%
EXAM. FINAL	EXAMEN ESCRITO ACUMULATIVO		30%

ASPECTOS A EVALUAR DEL CURSO

1. Evaluación del desempeño docente
2. Evaluación de los aprendizajes de los estudiantes en sus dimensiones: individual/grupo, teórica/práctica, oral/escrita.
3. Autoevaluación:
4. Coevaluación del curso: de forma oral entre estudiantes y docente.

DATOS DEL DOCENTE			
ASESORIAS: FIRMA DE ESTUDIANTES			
NOMBRE	FIRMA	CÓDIGO	FECHA
1.			
2.			
3.			
FIRMA DEL DOCENTE			
<p style="text-align: center;">_____</p>			
FECHA DE ENTREGA: _____			

JHON EDISSON ALVARADO TORRES
 Facultad De Medio Ambiente Y Recursos Naturales
 Universidad Distrital Francisco José De Caldas
 Bogotá, Colombia
 Sede Bosa El Porvenir
 Tel: 3200771
 admdeportiva@udistrital.edu.co

Firma registrada
 Notaria 26, libro 2 de 2008, folio 50 Bogotá D.C.

LUZ MARY LOSADA CALDERON
 C.C. 55.058.556 de Garzón
 Secretaria Académica
 Facultad De Medio Ambiente Y Recursos Naturales