LICENCIATURA EN NUTRICION

PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS

ASIGNATURA:

CLAVE:

CUATRIMESTRE:

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

Índice

Introducción 3

Reglamento y Normativa de Prácticas 5

Prácticas Efectos fisiológicos del ejercicio físico sobre la frecuencia cardiaca, respiratoria, y presión arterial. 6

Fundamentación 7

Instructivo de llenado 7

Ficha técnica de práctica 9

Evaluación 13

Bibliografía 14

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

INTRODUCCIÓN

La Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte es la primera institución en fundamentar la necesidad de desarrollar un modelo académico deportivo que brinde la oportunidad única a los estudiantes del disfrute de la práctica sistemática del futbol u otro deporte y en paralelo, compartir y adquirir experiencias académicas profesionales deportivas y de convivencia social con todos los que se encuentran inscritos en los diferentes programas de secundaria, bachillerato, licenciaturas o posgrados.

Entre las características del modelo se destacan que existen una excelente coordinación entre el componente académico y deportivo en la formación de los deportistas y que se aplican estándares de calidad en la evaluación y el control de todos los involucrados en el proceso de preparación deportiva y académica que responde a la necesidad de formar de manera integral con énfasis en lo intelectual, deportivo y humano de los adolescentes y jóvenes deportistas con vista a alcanzar el alto rendimiento deportivo y/o profesional.

En la Licenciatura en Nutrición desarrollamos profesionales altamente capacitados y con conocimientos, habilidades y destrezas dentro del amplio campo de la Nutrición en general y particularmente aquella relacionada con el deportista. Nuestro objetivo es formar profesionales capaces de integrar, definir y evaluar los procesos fisiológicos relacionados con la nutrición y el deporte e integrarse al desarrollo del Sistema Nacional de Salud, al sector alimentario y al desarrollo científico tecnológico de su profesión, mediante la atención primaria, secundaria y terciaria con eficiencia, calidad y creatividad a los problemas de salud-enfermedad individuales y colectivos relacionados con la nutrición de la población mexicana, dando prioridad a aquellos que pueden prevenirse mediante acciones en su desempeño profesional favoreciendo la calidad de vida del individuo bajo un alto valor ético y humanístico.

El C.E.M.A. (Centro de Excelencia Médica en Altura) certificado por FIFA, es un centro enfocado a la atención médica de deportistas y al público en general. El objetivo principal es establecer un centro diagnóstico y terapéutico para deportistas y público en general a partir de circuitos de evaluación integral en salud, realizando diagnósticos oportunos y tratamientos enfocados a los principales padecimientos que pueden afectar a los usuarios de este centro médico. Desarrollar nuevos proyectos de investigación, que nos mantengan a la vanguardia de los avances científicos del deporte a nivel mundial.

El Centro de Excelencia Médica en Altura (CEMA), es un Centro de atención médica, en el cual se realizan programas de prevención, promoción a la salud, tratamiento médico y quirúrgico y rehabilitación, así mismo se realiza evaluación diagnóstica médico - nutricional en el deporte, y finalmente brinda espacios para el desarrollo de prácticas pedagógicas, prácticas profesionales y de servicio social de los estudiantes de la UFD de las licenciaturas y posgrados.

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

Prácticas Pedagógicas: Asignaturas o módulos del plan de estudios de las licenciaturas de la salud de la UFD, consideras como básicas, pero que requieren prácticas de observación que se cursan en campos clínicos.

Campo clínico: Establecimiento para la obtención medica del Sistema Nacional de Salud (público o privado) o bien alguna de sus áreas o servicios que cuenta con las instalaciones, equipamiento, pacientes, personal médico, paramédico y administrativo, que conforman el escenario educativo para desarrollar programas académicos del plan de estudios de las diferentes licenciaturas de la UFD relacionadas con la salud.

Normativa.

Reglamento de Prácticas Pedagógicas

Objetivo. Favorecer el desarrollo de habilidades, competencias y destrezas en escenarios laborales reales, donde podrán adquirir la propia experiencia profesional, de acuerdo a la Licenciatura que cursa.

Sobre las prácticas pedagógicas.
1° El presente reglamento es de observancia obligatoria para todos los alumnos a realizar Prácticas Pedagógicas.
2° La organización, dirección y regulación estará a cargo del Coordinador de la Licenciatura y docente de la asignatura correspondiente a las prácticas con el visto bueno de la Dirección General de Licenciatura y Posgrado de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
3°Las Prácticas Pedagógicas se realizarán dentro del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).
4° Por ningún motivo el programa de Prácticas Pedagógicas deberá afectar el horario de clase del estudiante debiendo contar éste con el tiempo suficiente para poder trasladarse del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA) a la Universidad, o viceversa.

Los requisitos que debe cubrir un alumno (a) para realizar sus Prácticas Pedagógicas son:
1. Ser alumno (a) de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
2. Estar cursando la asignatura correspondiente a la Práctica Pedagógica.
3. Cumplir con el reglamento de CEMA

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

La Coordinación de Licenciatura dará seguimiento al programa de actividades previamente planeadas desde el POA con base a:

a) La línea curricular, asignatura y laboratorio en el cual desarrollará la práctica.
b) El Manual de Prácticas Pedagógicas de la asignatura.
c) Las supervisiones y seguimiento por parte del Coordinador Académico
d) El portafolio de evidencias de prácticas pedagógicas por parte del alumno, el cual deberá ajustarse a las rúbricas de evaluación de la práctica.

Son obligaciones.

Son obligaciones de todo alumno que se presente a realizar Prácticas Pedagógicas, lo siguiente:

1) Cumplir con su horario tipo de prácticas pedagógicas en tiempo y forma.
2) Cuando inicien las Prácticas Pedagógicas, su vestimenta deberá ajustarse a las políticas observadas de la Institución que le recibe.
3) Comportarse debidamente, recordando que dentro de la empresa o institución representan a la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte.
4) Si por cualquier motivo necesitara faltar, deberá obtener la autorización de la persona que coordine su trabajo en el Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA), siendo validado por el Coordinador Académico, docente de la asignatura y responsable del laboratorio, debiendo tramitar tres días hábiles antes del permiso. Si se ausenta por causas de fuerza mayor, deberá informarlo de inmediato.
5) Observar y respetar los reglamentos y políticas que maneja el Laboratorio de Biofeedback del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).
6) Llevar consigo la credencial de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte, a fin de identificarse como el alumno de éste cuando sea necesario.
7) Cuidar y hacer buen uso de los aparatos y equipos que les facilite la empresa para la realización de las prácticas.
8) Manejar con discreción y profesionalismo la información a la que tiene acceso.
9) Demostrar interés, responsabilidad y eficiencia en las actividades que le sean asignadas por el Laboratorio de Biofeedback del Centro de Excelencia Médica de Altura (CEMA).

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

LICENCIATURA EN NUTRICION

PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS

CUATRIMESTRE:

ASIGNATURA:

NOMBRE DE LA PRÁCTICA: EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA, RESPIRATORIA, Y PRESIÓN ARTERIAL.

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

FUNDAMENTACIÓN

Los signos vitales son mediciones de las funciones más básicas del cuerpo. Los cuatro signos vitales principales que los médicos y los profesionales de salud examinan de forma rutinaria son los siguientes:

- La temperatura del cuerpo.
- El pulso.
- La respiración (la frecuencia respiratoria).
- La presión sanguínea. (La presión de la sangre no se considera un signo vital, pero se suele medir junto con ellos.)

Los signos vitales son muy útiles para detectar o monitorizar problemas de salud.

INSTRUCTIVO DE LLENADO PARA FORMATO DE PRÁCTICAS

1. Ficha de identificación de la práctica:

   1.1 Nombre de la práctica: Indica la práctica que se realizara

   1.2 Nombre del responsable: Indica el responsable académico de la práctica

   1.3 Laboratorio de CEMA: Indica el laboratorio en el cual se desarrollara la práctica.

   1.4 Duración de la práctica: Indica el tiempo en el cual se desarrollara la práctica.

   1.5 Numero de práctica: Indica el número de práctica que se realiza.

   1.6 Horario: indica el horario en que se realiza la practica

2. Objetivo: Describe el propósito a alcanzar durante la práctica.
3. Material a utilizar: Mencionar tipo y cantidad del material a utilizar durante la práctica.
4. Desarrollo:

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

4.1 Alumno: Describir las actividades que el alumno desarrollará durante la sesión práctica.

4.2 Docente: Describir las actividades el responsable académico desarrollara para la correcta ejecución de la práctica.

5. Observaciones: En caso de presentar alguna situación extraordinario con la práctica (material, horario, espacio, responsable del área, incidencia de alumnos, variaciones en la práctica, etc.) describirlo en este apartado.

6. Competencias obtenidas: Describir los conocimientos, habilidades y actitudes que el alumno adquiere al realizar la práctica.

7. Evaluación: Indica el valor numérico en relación al contenido de la práctica.

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

LICENCIATURA EN NUTRICION

PRIMER CUATRIMESTRE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA	Efectos fisiológicos del ejercicio físico sobre la frecuencia cardiaca, respiratoria, y presión arterial.	
RESPONSABLE:		
ÁREA DE CEMA:	Aula de enseñanza	
DURACIÓN DE LA PRÁCTICA horas	NÚMERO DE PRÁCTICA 1	HORARIO *en base a planeación

OBJETIVO:

El alumno identificará los efectos fisiológicos del ejercicio físico sobre la frecuencia cardiaca, respiratoria, y presión arterial.

MATERIAL A UTILIZAR:

Material	Cantidad
Banco o silla de madera	3
Cronometro o reloj con segundero	3
Esfigmomanómetro clínico	3
Estetoscopio	3
Báscula con altímetro	3

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

DESARROLLO:

Alumno:

a) Seguir cuidadosamente las instrucciones del docente para el inicio de la práctica.
b) Ajuste cardiocirculatorio y respiratorio, ante cambios de posición y actividad:
a).- Sentado en reposo: El sujeto permanece sentado, tranquilo, y relajado por espacio de 5 minutos. Al término de este periodo se le toma pulso carotídeo durante 30 segundos, se repite la maniobra hasta que dos cuentas coincidan. Si no coinciden, se toma el promedio de cinco recuentos. Lo mismo se hace con su frecuencia respiratoria y la presión arterial.
b).- De pie: El sujeto se pone de pie y permanece en la posición de firmes por espacio de 2 minutos, al final de los cuales, y siempre en posición de pie, se toman frecuencia respiratoria, cardiaca y presión arterial.
c).- Caminado: En el momento que se le indique. El sujeto se pone de pie y comienza a deambular (caminar lento y tranquilo) por espacio de dos minutos, al final de los cuales y siempre en posición de pie se le toma frecuencia cardiaca, respiratoria y presión arterial.

c) Ajuste cardiocirculatorio y respiratorio ante un ejercicio estándar
El ejercicio estándar consistirá en subir y bajar un escalón de madera de una altura aproximada de 40 cm., en cuatro tiempos: Subir un pie, subir el otro, bajar un pie, bajar el otro. (Nota.- En caso de no contar con el escalón, otro procedimiento es: efectuar agachadillas, en dos tiempos: al primero se agacha, y al segundo se endereza).
Este ejercicio estándar se efectuara con distintos ritmos de intensidad, a saber: 6 por minuto, 12 por minuto, 18 por minuto, y 24 por minuto.
Al final de cada ejercicio estándar, el sujeto se sienta, y se le mide: frecuencia cardiaca, respiratoria, y presión arterial.
NOTA.- Entre uno y otro de los ejercicios estándar, el sujeto permanece sentado en reposo, y únicamente iniciará el siguiente ejercicio hasta que su pulso carotídeo sea igual o no mayor de 10 latidos con respecto a la frecuencia previamente obtenida en el procedimiento 1 inciso a.
d) Curva de recuperación cardiocirculatoria y respiratoria ante un ejercicio intenso y prolongado
PRUEBA DE 6 MINUTOS:
Tomando en cuenta los datos obtenidos en el procedimiento 2, se realiza un ejercicio durante 6 minutos ininterrumpidos, de intensidad necesaria de tal manera que al final del ejercicio se alcance un pulso carotídeo (FC) más o menos estable entre un rango de 130 a 150 latidos por minuto.

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

Al terminar el ejercicio, el sujeto se sienta, y se le toma su pulso carotídeo a intervalos de cada minuto, y su frecuencia respiratoria y presión arterial a intervalos de cada 2 minutos. Las mediciones se efectúan todo el tiempo que sea necesario, hasta que el sujeto regrese a sus valores normales de reposo obtenidos en el procedimiento 1 inciso a.

NOTA DE PRECAUCION:
1.- La prueba de ejercicio no deben hacerla las personas que tengan alguna enfermedad cardiovascular y/o respiratoria que lo contraindique.
2.- El ejercicio debe interrumpirse en cualquier momento si el voluntario presenta alguno de los siguientes signos síntomas:
Disnea.
Incoordinación muscular.
Confusión mental.
Mareos.
Dolor opresivo en el pecho.
Presión arterial sistólica de 240 mm Hg, o diastólica de 120 mm Hg.

Profesor:

a) Recepción de los alumnos
b) Explica claramente la forma de trabajo

CUESTIONARIO

1.- De los valores obtenidos en la prueba de 6 minutos:

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

a.- Realizará la gráfica: frecuencia cardiaca-intensidad de ejercicio.
b.- Realizará la gráfica: frecuencia cardiaca-tiempo de recuperación
c.- Describirá en que consiste la adaptación fisiológica al ejercicio.

2. A.- Graficar para cada voluntario, los datos obtenidos en procedimiento 1, y en el 2.
B.- Graficar la curva de recuperación para cada voluntario en el procedimiento 3.

3. Analizar los valores de los registros clínicos obtenidos en cada procedimiento, sugiriendo los posibles mecanismos fisiológicos involucrados en los cambios.

4. Analizar los valores obtenidos en el procedimiento 3 (curva de recuperación después de la prueba de 6 minutos), y relaciónelos con el grado de actividad habitual del voluntario (sedentario o deportista).

5. Enlistar los factores limitantes para la realización del ejercicio físico, y como influyen las circunstancias ambientales (altura al nivel del mar, temperaturas, etc.) y patológicas (respiratorias, circulatorias, etc.)

Observaciones

COMPETENCIAS OBTENIDAS.

EVALUACIÓN

ASPECTOS A EVALUAR	DESCRIPCIÓN	% PONDERACIÓN
Conceptual	Registra y sintetiza claramente toda la información relacionada con la descripción anatómica de cabeza.	50%
Procedimental	Hace debido uso y manejo del material utilizado.	15%
Actitudinal	Asiste en tiempo y forma a su práctica para recibir las indicaciones y desarrollar sus actividades en un ambiente de respeto y colaboración.	20%
Cognitiva	Siempre utiliza los recursos cognitivos necesarios para el procesamiento de la información al momento de integrar los resultados de cada una de los instrumentos de inteligencia.	15%
	TOTAL	**100%**

Bibliografía

1. Anatomia clinica, Ed. Panamericana
2. Anatomia Humana vo. 2, Latarjet Michel, Ed. Panamericana
3. Anatomía y fisiología Humana, Dienhart. Ed. McGrawHill

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

ANEXO 1
CONTROL DE PRÁCTICA DOCENTE

NOMBRE DE LA PRÁCTICA:	
NUM. DE LA PRÁCTICA :	FECHA:
RESPONSABLE ACADÉMICO:	
RESPONSABLE DEL LABORATORIO:	
TOTAL DE ALUMNOS:	NÚMERO DE ALUMNOS ASISTENTES:
ALUMNOS QUE CONCLUYERON LA PRÁCTICA:	
EL ÁREA SE RECIBE EN LAS SIGUIENTES CONDICIONES	EL ÁREA SE ENTREGA EN LA SIGUIENTES CONDICIONES

MATERIAL

MATERIAL A UTILIZAR	CANTIDAD	CONDICIONES DE RECEPCIÓN	CONDICIONES DE ENTREGA

RESPONSABLE ACADÉMICO DE LA PRÁCTICA	RESPONSABLE DEL LABORATORIO

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

ANEXO 2 ALUMNO. PRÁCTICA A DESARROLLAR

LICENCIATURA EN

CUATRIMESTRE

ASIGNATURA (CLAVE)

NOMBRE DE LA PRÁCTICA			
DOCENTE DE ASIGNATURA			
LABORATORIO			
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA PRÁCTICA	NUM. DE PRÁCTICA	HORARIO	FECHA

OBJETIVO:

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

MATERIAL A UTILIZAR:

MATERIAL	CANTIDAD

*** Proporcionado por el alumno**

DESARROLLO:

COMPETENCIAS OBTENIDAS.

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte

INDICADORES DE EVALUACIÓN

BIBLIOGRAFÍA:

NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO	NOMBRE Y FIRMA DEL DOCENTE

Este documento es propiedad de la Universidad del Futbol y Ciencias del Deporte