



ITSON
Educar para
Trascender

NOMBRE DEL CURSO: VIDA SALUDABLE
CLAVE/ID CURSO: 1020F / 006842
DEPARTAMENTO: COORD DESARROLLO ACADEMICO
BLOQUE/ACADEMIA A LA QUE PERTENECE: Formación General
INTEGRANTES DEL COMITE DE DISEÑO: Alejandra Isabel Castro Robles, Wendy Yazmín Guízar Mata, Selene Elenes Baltazar, Miguel Angel Ayón Beltrán, Humberto García Reyes.

REQUISITOS:**HORAS TEORÍA:** 3**HORAS LABORATORIO:** 0**HORAS PRÁCTICA:** 0**CRÉDITOS:** 5.62**PROGRAMA(S) EDUCATIVO(S) QUE LO RECIBE(N):** IC, IIS, IE, LDG, IQ, IB, LTA, LA, LAET, LCP, LEF, LPS, LGDA, ISW, IMT, IEM, LEEI, LCEF, IMAN, LDCFD**PLAN:** 2016**FECHA DE ELABORACIÓN:** 18/05/2016

Competencia a la que contribuye el curso: Incorporar actividades físico-deportivas y recreativas en sus actividades cotidianas, con el fin de modificar y/o adquirir hábitos de vida saludable, a través de los diferentes componentes de la Cultura Física.	Tipo de Competencia Básica
Competencia(s) generica(s) de impregnación: • Trabajo en equipo: Desarrolla actividades de trabajo colaborativo entre diversas personas para cumplir con objetivos específicos comunes a estas, a las áreas y a las organizaciones a las que pertenecen o en las que trabajan. • Solución de problemas: Soluciona problemas profesionales en diversos contextos a través del análisis de los diversos factores que los impactan, con ayuda de herramientas, técnicas y los principios de la filosofía Lean para coadyuvar a su bienestar personal y en el de su comunidad de manera ética y eficaz.	Nivel de Dominio Básico

Descripción general del curso: Este curso pertenece al 6to semestre, del Bloque Formación General, se compone de 3 unidades de competencias en el cual el estudiante aprenderá a incorporar actividades físicas y recreativas en su vida cotidiana además, desarrollará competencias genéricas tales como el trabajo en equipo y la solución de problemas. Sin requisitos previos.

Unidad de Competencia 1	Elementos de Competencia	Requerimientos de Información
Aplicar actividades relacionados con el estrés, higiene en salud mental, con la finalidad de manejarlos en la vida real, de acuerdo a la filosofía del yoga el descanso trabajando con el compromiso personal.	<p>Identificar la salud mental en la persona, realizando ejercicios físicos la mejora y control de sí mismo.</p> <p>Emplear conocimientos y técnicas de higiene para el control de los factores nocivos sobre la salud, mediante el trabajo de la respiración y la relajación.</p> <p>Realizar ejercicios de respiración y relajación para el control del estrés, bajo el contexto de los tipos de respiración clavicular, torácica, diafragmática, abdominal y completa.</p> <p>Emplear medios para la utilización del tiempo libre y ocio conociendo el concepto de descanso.</p>	<p>Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Definición de salud mental • <input type="checkbox"/> Depresión, estrés, ansiedad • <input type="checkbox"/> Diferencia entre salud mental y enfermedad mental. <p>Higiene</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Objetivo y beneficios de la higiene • <input type="checkbox"/> Conductas higiénicas • <input type="checkbox"/> Higiene personal y laboral • <input type="checkbox"/> Como mantener la higiene en un aula de clase • <input type="checkbox"/> Higiene bucal: <ul style="list-style-type: none"> o <input type="checkbox"/> Técnicas de cepillado o <input type="checkbox"/> ¿Qué tipo de cepillo y pasta debo usar? o <input type="checkbox"/> Por qué es tan importante la higiene bucal o <input type="checkbox"/> Cuáles son las enfermedades bucales más frecuentes por falta de higiene? <p>Descanso</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Concepto de descanso absoluto, descanso activo y descanso pasivo • <input type="checkbox"/> Fases del sueño, Métodos o/y técnicas para un descanso y sueño reparador y recomendaciones de la siesta • <input type="checkbox"/> Beneficios de un buen descanso, horas recomendadas • <input type="checkbox"/> Problemas de salud a causa de un mal descanso • <input type="checkbox"/> Actividades del uso de tiempo libre y

		ocio Actividad física • <input type="checkbox"/> Yoga • <input type="checkbox"/> Posturas, Ejercicios de respiración y Ejercicios de relajación
Criterios de Evaluación		
	Evidencias	Criterios
D e s e m p e ñ o s	• <input type="checkbox"/> Práctica integral del manejo de estrés	• <input type="checkbox"/> Seguir el caso de estudio • <input type="checkbox"/> Se muestran inferencias, deducciones y/o analogías del manejo de estrés • <input type="checkbox"/> Se muestra el descanso manejado • <input type="checkbox"/> Se muestra la actividad física realizada de acuerdo a ejercicios de respiración y relajación. • <input type="checkbox"/> Se muestra actitud analítica al tomar decisiones.
P r o d u c t o s	• <input type="checkbox"/> Reporte de práctica de sesión sobre los requerimientos de información aplicados.	• <input type="checkbox"/> Llenado de acuerdo al formato proporcionado con pluma • <input type="checkbox"/> Letra legible • <input type="checkbox"/> Que contenga reflexión en cada requerimiento de información utilizado • <input type="checkbox"/> Ortografía
C o n o c i m i e n t o s	N/A	

Unidad de Competencia 2	Elementos de Competencia	Requerimientos de Información
Realizar actividades relacionadas con la salud social y la higiene sexual, para combatir vicios del día a día, de acuerdo a técnicas de defensa personal y seguimientos preventivos del Centro de Universidad Saludable, trabajando con el compromiso personal.	<p>Identificar el concepto de salud social buscando el bienestar con las condiciones de su entorno.</p> <p>Determinar medidas de higiene sexual, decidiendo hábitos saludables, a través de la prevención.</p> <p>Identificar técnicas de defensa personal para estar a la expectativa y alertas, mediante métodos de la disciplina de hapkido.</p>	<p>Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Aportaciones y como podemos ayudar para tener una buena salud social. • <input type="checkbox"/> Cómo podemos ejercer nuestro derecho para una buena salud social. • <input type="checkbox"/> Uso de alcohol y trastorno por el uso del alcohol. • <input type="checkbox"/> Uso de drogas y trastorno por el uso del drogas. <p>Higiene sexual</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Hábitos saludables de higiene sexual. • <input type="checkbox"/> Intercambio de artículos personales • <input type="checkbox"/> Uso exclusivo e artículos personales • <input type="checkbox"/> Visitas con el médico • <input type="checkbox"/> Aseo de la zonas genitales • <input type="checkbox"/> Enfermedades de transmisión sexual. • <input type="checkbox"/> Métodos anticonceptivos. • <input type="checkbox"/> Planificación familiar. <p>Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Concepto: Defensa personal • <input type="checkbox"/> Principios de la defensa personal • <input type="checkbox"/> Contenidos: partes del cuerpo, dirección de ataque, bloqueos, habilidad motriz, fuerza del contrincante como desequilibrio,

		equilibrio. • <input type="checkbox"/> Procedimientos. • <input type="checkbox"/> Actitudes.
Criterios de Evaluación		
	Evidencias	Criterios
D e s e m p e ñ o s	• <input type="checkbox"/> Práctica integral de salud social e higiene sexual	• <input type="checkbox"/> Seguir el caso de estudio • <input type="checkbox"/> Se muestran inferencias, deducciones y/o analogías de la salud social e higiene sexual • <input type="checkbox"/> Se muestra la actividad física realizada de acuerdo a ejercicios de defensa personal. • <input type="checkbox"/> Se muestra actitud analítica al tomar decisiones.
P r o d u c t o s	• <input type="checkbox"/> Reporte de práctica de sesión sobre los requerimientos de información aplicados	• <input type="checkbox"/> Llenado de acuerdo al formato proporcionado con pluma • <input type="checkbox"/> Letra legible • <input type="checkbox"/> Que contenga reflexión en cada requerimiento de información utilizado • <input type="checkbox"/> Ortografía
C o n o c i m i e n t o s	N/A	

Unidad de Competencia 3	Elementos de Competencia	Requerimientos de Información
Ejecutar actividades relacionados con algunos padecimientos y su alimentación para la mejora del estado de salud físico, de acuerdo a prácticas de acondicionamiento físico de la American College Sport Medicine (ACSM) y trabajando en equipo.	<p>Identificar las enfermedades cardiovasculares y medios para combatirlas, mediante la evaluación funcional y el análisis de resultados de datos de la OMS.</p> <p>Identificar los tipos de alimentación adecuados a las características de las personas, bajo el contexto de su composición corporal.</p> <p>Diferenciar la actividad física de acuerdo a las necesidades y características de las personas</p>	<p>Enfermedades cardiovasculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Tipos de enfermedades cardiovasculares. • <input type="checkbox"/> Porcentaje de muerte por este tipo de enfermedades. • <input type="checkbox"/> Principales factores de riesgo. • <input type="checkbox"/> Síntomas comunes. • <input type="checkbox"/> Beneficios del ejercicio físico para las ECV. • <input type="checkbox"/> Beneficios de la alimentación para las ECV. <p>Alimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Diferencia entre alimentación y nutrición. • <input type="checkbox"/> Tipos de alimentación. • <input type="checkbox"/> Qué significa tener una buena alimentación. • <input type="checkbox"/> Grupos de alimentos. <p>Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Evaluación de la salud, valoración del riesgo y seguridad del ejercicio. • <input type="checkbox"/> Valoración del ejercicio. • <input type="checkbox"/> Prescripción del ejercicio
Criterios de Evaluación		
	Evidencias	Criterios
D e s e m p e ñ o s	• <input type="checkbox"/> Práctica integral del padecimiento de obesidad • <input type="checkbox"/> Práctica integral del padecimiento de diabetes mellitus • <input type="checkbox"/> Práctica integral del padecimiento de hipertensión	• <input type="checkbox"/> Seguir el caso de estudio • <input type="checkbox"/> Se muestran inferencias, deducciones y/o analogías del padecimiento

e m p e ñ o s		<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Se muestra la actividad física realizada de acuerdo a ejercicios de acondicionamiento físico. • <input type="checkbox"/> Se muestra actitud analítica al tomar decisiones.
P r o d u c t o s	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Reporte de práctica de sesión sobre los requerimientos de información aplicados 	<ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Llenado de acuerdo al formato proporcionado con pluma • <input type="checkbox"/> Letra legible • <input type="checkbox"/> Que contenga reflexión en cada requerimiento de información utilizado • <input type="checkbox"/> Ortografía
C o n o c i m i e n t o s	N/A	

Evaluación del curso

Criterio	Ponderación
Unidad de competencia 1	30%
Unidad de competencia 2	30%
Unidad de competencia 3	40%
	100% (Cumpliendo total de criterios)

Bibliografía Básica

Autor	Título	Edición	Editorial	ISBN
Organización Mundial de la Salud (OMS)	Plan de acción sobre salud mental 2013-2020	2013	ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD	9789243506029
Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010)	Guía de intervención MHGAP	2010	ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD	978 92 4 354806 7

Bibliografía de Consulta

Autor	Título	Edición	Editorial	ISBN
Clemenceau, Jean-Pierre	Fitness: descripción anatómica de los movimientos una silueta de ensueño al alcance de todas las mujeres	2008	HISPANO EUROPEA	978-84-253-1826-3
DEVIS DEVIS, JOSE	Actividad física, deporte y salud	2000	INDE PUBLICACIONES	
HOEGER, WERNER W. K.	Ejercicio y salud	2006	THOMSON EDITORES	
KIBLER, W. BEN.	MANUAL ACSM DE MEDICINA DEPORTIVA	2000	PAIDOTRIBO	
José María González Ravé, Christian Roberto López Rodríguez	Core training: de la salud al alto rendimiento	2014	PAIDATRIBO EDITORIAL	978-0-9910-193-4
Weale, Adrian.	En forma para el combate: guía completa de la preparación física del sas	2010	PAIDOTRIBO	970-84-9910-029-6
ROCA BALASCH, JOSEP	AUTOMOTIVACION	2006	PAIDOTRIBO	84-8019-875-3
Benito Peinado, Pedro José	Alimentación y nutrición en la vida activa :	2013	UNIVERSIDAD NACIONAL	978-84-362-6706-8

Bibliografía de Bases de Datos Electronicas

Autor	Título del artículo	Año de publicación	Editorial
De Diego, R. Fernández, E. Badanta, B	Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y	2017	MedicalLatina

adolescentes: el caso del sobrepeso.			
URL: http://web.a.ebscohost.com.itson.idm.oclc.org/ehost/detail/detail?vid=3&sid=7b6762f8-dcfd-4ff4-a2ad-e6796e085d56%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=123817069&db=lth			
Gil, A. Ruíz-L, M. Fernández, M. Martínez, E.	Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos	2015	Fuente Académica
URL: Gil, A. Ruíz-L, M. Fernández, M. Martínez, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. (Spanish). Fuente Académica may2015, Vol. 31 Issue 5, p2313-2323. 11p. ISSN: 0212-1611. http://web.a.ebscohost.com.itson.idm.oclc.org/ehost/detail/detail?vid=6&sid=7b6762f8-dcfd-4ff4-a2ad-e6796e085d56%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=103260905&db=zbh			
Martinez, Catalina y otros	The implementation of health promotion in primary and community care: a qualitative analysis of the 'Prescribe Vida Saludable' strategy.	2017	Academic Search Complete
URL: Martinez, Catalina y otros (2017) The implementation of health promotion in primary and community care: a qualitative analysis of the 'Prescribe Vida Saludable' strategy. Academic Search Complete. Vol. 18, p1-13. 13p. 2 Diagrams, 4 Charts. ISSN: 1471-2296. Enlace: http://web.a.ebscohost.com.itson.idm.oclc.org/ehost/detail/detail?vid=4&sid=7b6762f8-dcfd-4ff4-a2ad-e6796e085d56%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=121335047&db=a9h			