



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

Departamento Académico de Nutrición



NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Código: NE1816

AÑO ACADÉMICO: 2022-II

MODALIDAD SEMI PRESENCIAL

CONTENIDO:

- I. INFORMACIÓN GENERAL**
- II. SUMILLA**
- III. COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO RELACIONADAS CON LA ASIGNATURA**
- IV. RESULTADOS DE APRENDIZAJE POR UNIDADES**
- V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS**
- VI. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**
- VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**
- VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIOS**



2022

1. Información general

- 1.1. Nombre de la asignatura : Nutrición, Actividad Física y Deporte
1.2. Código de la asignatura : NE1816
1.3. Tipo de asignatura : Especializada
1.4. Créditos : 03
1.5. Horas semanales: : 05
Teoría: : 01
Práctica: : 04
1.6. Horas síncronas semanales: : 03
1.7. Horas asíncronas semanales: : 02
1.8. Semestre o año académico: : 2022 - II
1.9. Ciclo : 8vo
1.10. Modalidad : Semi Presencial
1.11. Docente responsable : Prof. Ito Julio Antonio Flores Rivera
1.12. Correo institucional : ifloresr@umns.edu.pe
1.13. Docentes colaboradores:

Código	Apellidos y Nombres	Categoría y Clase	Condición	Horas
	Troncoso Luzmila	06985A	nombrado	TC
	Guija Guerra, Henry	0A4163	nombrado	20 horas

- 1.14 Duración : 16 semanas
1.15 Fecha de inicio : 15 septiembre 2022
1.16 Fecha de término : 29 diciembre 2022
1.17 Horario de teoría : jueves 8.00am – 9.00am
1.18 Horario de práctica : jueves 9.00am – 1.00pm
1.19 Número de estudiantes : 30
1.20 Relación docente estudiante en la : 3/10
práctica
1.21 Número de grupo de estudiantes : 3
1.22 Requisito : Todos los Cursos Anteriores

2. Sumilla

Pertenece al área de asignaturas de especialidad, es de carácter teórico y práctico. El propósito es comprender, desarrollar y aplicar los principios de la ciencia de la nutrición en la actividad física y en el área deportiva. Está organizado en cuatro unidades: I. Actividad física, medición e importancia. II, Fisiología del ejercicio. III. Principios de la cineantropometría y somatotipo. IV. nutrición y alimentación en el deporte.

3. Competencias del perfil de egreso relacionadas con la asignatura

Explica las bases de la interfase entre Nutrición, Actividad Física y Deporte, dependiendo del momento, la intensidad y/o duración de la actividad física. Utiliza fórmulas e instrumentos materiales para determinar composición corporal y somatotipo. Enfatiza la importancia de la hidratación en la práctica deportiva; planifica, ejecuta y evalúa dietas adecuadas a la práctica deportiva. Justifica el uso de complementos, suplementos nutricionales y ergogénicos cuando estos sean necesarios y fomenta conductas saludables para mantener la salud. Demuestra

comportamiento ético con sus compañeros y profesores. Identifica y fundamenta la importancia y necesidad del trabajo en equipo.

Competencia	CRITERIOS	NIVEL DE LOGRO-INDICADOR
9. Salud y nutrición pública	a. Identifica, prioriza e interviene en la solución de problemas salud y nutrición pública considerando factores determinantes de alimentación y nutrición	Demuestra <ul style="list-style-type: none"> ● Capacidad para diseñar y aplicar métodos e instrumentos pertinentes de diagnóstico del estado de salud y nutrición familiar y comunal en un contexto específico, que complementan la información proveniente de indicadores de salud y nutrición confiables. ● Habilidad para reconocer los actores sociales públicos y/o privados claves para priorizar intervenciones alimentario nutricionales. ● Capacidad para aplicar herramientas para la priorización de problemas alimentario nutricionales de la población en un contexto específico de preferencia local. ● Capacidad para diseñar y aplicar métodos e instrumentos de planificación, desarrollo y evaluación de programas alimentación y nutrición acorde con la problemática priorizada.
	b. Participa en situaciones de emergencias y desastres	Demuestra <ul style="list-style-type: none"> ● Capacidad para elaborar programas de intervención alimentario y/o nutricional en situaciones de emergencia y desastres en un ámbito local. ● Capacidad para estimar necesidades alimentarias de la población afectada y raciones alimentarias de acuerdo a las características de la población y duración estimada de los efectos de la emergencia, en un contexto determinado.
	c. Incidencia en Políticas públicas	Demuestra <ul style="list-style-type: none"> ● Sintetiza los resultados de manera apropiada. ● Procesa y almacena información en bases de datos. ● Analiza cualitativamente y cuantitativamente los datos
10. Responsabilidad Social y ciudadanía	a. Responsabilidad social dentro de la comunidad universitaria	Demuestra <ul style="list-style-type: none"> ● Participa en debates y propone soluciones a problemas locales, regionales y nacionales relacionados con ODS, la lucha contra la pobreza, el cuidado del planeta y la disminución de las desigualdades.
	b. Proyectos de responsabilidad social y ciudadanía	Demuestra <ul style="list-style-type: none"> ● A partir de un diagnóstico, plantea proyectos que tengan por objetivo mejorar las condiciones de vida de una determinada comunidad ● Diseña procesos de monitoreo y evaluación de proyectos de responsabilidad social

4. Resultados de aprendizaje

Unidad I: Reconoce las bases de la actividad física y los principales agentes de análisis.

Unidad II: Interpreta correctamente, conoce los cambios fisiológicos y las necesidades energéticas relacionados con el ejercicio y la actividad física.

Unidad III: Utiliza adecuadamente las técnicas cine antropométricas para analizar la morfología de la persona que realiza actividad física, ejercicio y deporte.

Unidad IV: Explica y analiza la nutrición y alimentación en el deporte, el balance hídrico de los deportistas, complementos, suplementos y ayudas ergo génicas seguras legales en la práctica deportiva, establece los requerimientos nutricionales de deportistas.

5. Programación de contenidos

UNIDAD I: Actividad física, medición e importancia.					
Resultados del aprendizaje		Al culminar la unidad, el estudiante:			
		<ul style="list-style-type: none"> Reconoce las bases de la actividad física y los principales agentes de análisis. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 1 15/09/22	<p>Presentación del silabo. Normas de participación en la clase.</p> <p>Bases e historia de la nutrición, actividad física y deporte.</p> <p>El olimpismo y el circuito olímpico.</p> <p>Educación física para la salud.</p>	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Conferencia presencial Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

		<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Conceptuales (Teoría): Expectativas de la asignatura. Intercambio sobre el silabo. Distingue correctamente las bases e historia de la nutrición, actividad física y deporte. Conoce el olimpismo y el circuito olímpico. Señala como se determina la educación física para la salud.</p> <p>De desempeño (Práctica): Explicar las diferencias entre ejercicio, actividad física y deporte mediante un ejemplo vivencial. Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	Fichas de los estudiantes	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 2 22/09/22	<p>El juego como parte del proceso de aprendizaje</p> <p>Beneficios de la recreación hacia la salud</p>	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Conferencia presencial Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

		<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL Conceptuales (Teoría):</p> <p>Distingue correctamente el juego como parte del proceso de aprendizaje.</p> <p>Señala los beneficios hacia la salud de la recreación.</p> <p>De desempeño (Práctica): Dar un ejemplo de un juego con las siguientes características</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es espontáneo • Tiene límites • Tiene reglas • Tienen una finalidad • Evolucionan • Funciones sociales y culturales • Funciones psicomotrices • Funciones intelectuales • Funciones emocionales • Interactúan con la realidad <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	Fichas de los estudiantes	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 3 29/09/22	Importancia y clasificación de los deportes individuales.	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p>	<p>Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

	Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.	Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.	Seminarios Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos. Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
	<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Distingue la diferencia entre los diferentes deportes individuales</p> <p>Señala la importancia de los deportes individuales.</p> <p>Utiliza adecuadamente los deportes individuales para la mejorar la salud.</p> <p>De desempeño (Práctica):</p> <p>Cuáles son las características técnicas y nutricionales de un deporte individual, elija el deporte de su agrado.</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista.</p> <p>Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase.</p> <p>Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet</p> <p>Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición.</p> <p>Síntesis.</p> <p>Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos</p> <p>Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Contenidos	Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable

Semana 4 06/10/22	Importancia y clasificación de los deportes grupales.	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Distingue la diferencia entre los diferentes deportes grupales</p> <p>Señala la importancia de los deportes grupales.</p> <p>Utiliza adecuadamente los deportes grupales para la mejorar la salud.</p> <p>De desempeño (Práctica): ¿Cuáles son las características técnicas y nutricionales de un deporte colectivo? Elija el deporte de su agrado. Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>

		Retroalimentación.			
--	--	--------------------	--	--	--

UNIDAD II: Fisiología del ejercicio.					
Resultados del aprendizaje		Al culminar la unidad, el estudiante:			
		<ul style="list-style-type: none"> Interpreta correctamente, conoce los cambios fisiológicos y las necesidades energéticas relacionados con el ejercicio y la actividad física. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 5 13/10/22	<p>Bioenergética en la actividad física y el deporte</p> <p>Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio.</p> <p>Sistema Anaeróbico.</p> <p>Sistema de los fosfógenos o sistema aláctico.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo.</p> <p>Normas de participación.</p> <p>Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual.</p> <p>Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Videoconferencia</p> <p>Foro debate</p> <p>Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental.</p> <p>Revisión de la presentación de los contenidos.</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>

	Sistema Aeróbico: hidratos de carbono, lípidos, proteínas.			Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Demuestra el proceso de la contracción muscular.</p> <p>Correlaciona los diferentes sistemas energeticos con el ejercicio</p> <p>De desempeño (Práctica):</p> <p>Como hallar el requerimiento energético de un deportista, dar un ejemplo.</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista.</p> <p>Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase.</p> <p>Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet</p> <p>Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición.</p> <p>Síntesis.</p> <p>Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos</p> <p>Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
	Contenidos	Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 6 20/10/22	Adaptaciones orgánicas durante el ejercicio: Cardiocirculatorio, respiratorio, hematológico, endocrino, renal.	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle</p> <p>Silabo.</p> <p>Normas de participación.</p> <p>Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual.</p> <p>Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición</p>	<p>Videoconferencia</p> <p>Foro debate</p> <p>Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental.</p> <p>Revisión de la presentación de los contenidos.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

			física y el deporte. Williams, Melvin H.	Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría): Interpreta las adaptaciones fisiológicas relacionados con el ejercicio.</p> <p>De desempeño (Práctica): Cuál es la relación entre la digestión y el ejercicio. Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 7 27/10/22	<p>Bases biológicas del entrenamiento deportivo</p> <p>Bases biológicas de la prescripción del ejercicio</p>	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Conferencia presencial Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
				Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
		<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Analiza las bases biológicas del entrenamiento deportivo</p> <p>Analiza las bases biológicas de la prescripción del ejercicio</p> <p>De desempeño (Práctica):</p> <p>Cómo entrenar para mejorar masa muscular. Cómo entrenar para disminuir tejido adiposo. Si entreno ejercicios cardiovasculares y de hipertrofia cual sería el orden de entrenamiento</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	Fichas de los estudiantes	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Semana 8 03/11/22	PRIMER EXAMEN OCTAVA SEMANA	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Análisis y aprendizaje de la semana 1 a 7.</p>	Silabo.	Examen presencial	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		ACTIVIDAD PRESENCIAL Conceptuales (Teoría): Examen parcial De desempeño (Práctica): Examen parcial	Fichas de los estudiantes		Prof. Ito Flores Rivera Prof. Luzmila Troncoso Prof. Henry Guija
UNIDAD III: Principios de la cineantropometría y somatotipo.					
Resultados del aprendizaje		Al culminar la unidad, el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> Utiliza adecuadamente las técnicas cine antropométricas para analizar la morfología de la persona que realiza actividad física, ejercicio y deporte. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 9 10/11/22	Cineantropometría bases e historia Ergonomía, ética y proxemia en antropometría Anatomía para antropometristas	ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del silabo. Lectura del libro sobre nutrición deportiva. Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.	Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material. Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.	Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía Seminarios Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos. Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
	Pliegues cutáneos y diámetros óseos básicos.	<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría): Reconoce adecuadamente las técnicas de valoración antropométrica</p> <p>De desempeño (Práctica): Cómo influye la ergonomia en la labor del nutricionista Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 10 17/11/22	Proporcionalidad, índices de salud en antropometría, Phanton , Alometría corporal, estimación de la talla adulta.	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Reconoce la morfología como herramienta de análisis de las personas físicamente activas.</p> <p>Determina la composición corporal y el desempeño humano de las personas físicamente activas</p> <p>De desempeño (Práctica):</p> <p>Cuál es el mejor método para medir la composición corporal de un deportista.</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista.</p> <p>Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase.</p> <p>Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet</p> <p>Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición.</p> <p>Síntesis.</p> <p>Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos</p> <p>Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 11 24/11/22	<p>Morfología</p> <p>Composición corporal</p> <p>Desempeño humano</p> <p>Endomorfía, Mesomorfía, Ectomorfía.</p> <p>Medidas antropométricas.</p>	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Silabo.</p> <p>Normas de participación.</p> <p>Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva.</p> <p>Disponible en aula virtual.</p>	<p>Conferencia presencial</p> <p>Foro debate</p> <p>Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental.</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docente</p>

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
			Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.	Revisión de la presentación de los contenidos. Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
		<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL Conceptuales (Teoría):</p> <p>Utiliza adecuadamente las técnicas de valoración antropométrica</p> <p>Determina la proporcionalidad corporal y señala el somatotipo para determinados deportes.</p> <p>De desempeño (Práctica): Influencia del somatotipo en los deportistas.</p> <p>Cuál es el estudio más resaltante de los co autores del somatotipo</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	Fichas de los estudiantes	Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas. Trabajo en grupos Análisis documental	Prof. Ito Flores Rivera Prof. Luzmila Troncoso Prof. Henry Guija

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
UNIDAD IV: Nutrición y alimentación en el deporte.					
Resultados del aprendizaje		Al culminar la unidad, el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> • Explica y analiza la nutrición y alimentación en el deporte, el balance hídrico de los deportistas, complementos, suplementos y ayudas ergo génicas seguras legales en la práctica deportiva, establece los requerimientos nutricionales de deportistas. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
Semana 12 01/12/22	Masa muscular, proteínas en la actividad física y deporte.	ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del silabo. Lectura del libro sobre nutrición deportiva. Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.	Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material. Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.	Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía Seminarios Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos. Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría): Reconoce la importancia de las proteínas.</p> <p>De desempeño (Práctica): Qué opinas sobre la suplementación con proteínas. Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Semana 13 08/12/22	Fuentes de energía, carbohidratos y grasas en la actividad física y deporte.	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS POR FERIADO</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS POR FERIADO</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Videoconferencia Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docente</p>
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
<p>Semana 14 15/12/22</p>	<p>Hidratación y suplementación en la actividad física y deporte</p>	<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p> <p>Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.</p>	<p>Silabo. Normas de participación. Presentación del material. Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual. Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.</p>	<p>Conferencia presencial Foro debate Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental. Revisión de la presentación de los contenidos.</p> <p>Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docente</p>

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		<p>ACTIVIDAD PRESENCIAL</p> <p>Conceptuales (Teoría):</p> <p>Demuestra los beneficios de la adecuada hidratación.</p> <p>Utiliza POS (peso-orina-sed) para determinar las pérdidas hídricas en el atleta.</p> <p>Recomienda el uso de complementos, suplementos y ayudas orogénicas seguras legales, efectivas y de acción comprobada en la práctica deportiva</p> <p>De desempeño (Práctica):</p> <p>Cuál es la mejor bebida para hidratarse.</p> <p>Qué deportista salió doping positivo. Qué tipo de sustancia utilizo.</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista.</p> <p>Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase.</p> <p>Retroalimentación.</p>	Fichas de los estudiantes	<p>Exposición.</p> <p>Síntesis.</p> <p>Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos</p> <p>Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Semana 15 22/12/22	Control nutricional del entrenamiento y soporte nutricional en competencia	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</p> <p>Revisión del silabo.</p> <p>Lectura del libro sobre nutrición deportiva.</p>	<p>Plataforma virtual Moodle</p> <p>Silabo.</p> <p>Normas de participación.</p> <p>Presentación del material.</p> <p>Video: Nutrición deportiva. Disponible en aula virtual.</p>	<p>Videoconferencia</p> <p>Foro debate</p> <p>Tarea: Infografía</p> <p>Seminarios</p> <p>Revisión documental.</p>	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		Elaboración de la ficha resumen sobre el contenido de la clase.	Lecturas Libro: Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.	Revisión de la presentación de los contenidos. Conformación de 4 grupos. Elaboración de una ficha resumen.	
		<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Conceptuales (Teoría): Reconoce la importancia del control nutricional del entrenamiento y el soporte nutricional en competencia</p> <p>De desempeño (Práctica): Cuál es el principal mito en nutrición deportiva.</p> <p>Cuáles son los cambios nutricionales del deportista en cuarentena.</p> <p>Presentación de fichas e intercambio de puntos de vista. Representación gráfica que explique y resuma la información de la clase. Retroalimentación.</p>	<p>Aplicativo Google meet</p> <p>Aplicativo Google meet Fichas de los estudiantes</p>	<p>Exposición. Síntesis. Formulación de preguntas.</p> <p>Trabajo en grupos Análisis documental</p>	<p>Prof. Ito Flores Rivera</p> <p>Prof. Luzmila Troncoso</p> <p>Prof. Henry Guija</p>
Semana 16 29/12/22	SEGUNDO EXAMEN SEMANA 16	ACTIVIDAD PRESENCIAL Análisis y aprendizaje de la semana 9 a 15.	Silabo.	Examen presencial	Estudiantes con acompañamiento docente

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategias	Responsable
		ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Conceptuales (Teoría): Examen parcial De desempeño (Práctica): Examen parcial			Prof. Ito Flores Rivera Prof. Luzmila Troncoso Prof. Henry Guija

6. Estrategias didácticas (metodología)

6.1 Estrategia didáctica para la teoría y la práctica

Se utilizarán los siguientes recursos didácticos:

- Guía de aprendizaje de la asignatura
- Aula virtual Moodle
- Aplicativo Google meet

La combinación metodológica para los momentos de aprendizaje síncrono y asíncrono de la teoría y la práctica

6.2 Actividades de investigación formativa

La actividad de investigación formativa permitirá a los estudiantes al desarrollo de la problematización, búsqueda de soluciones mediante la lectura crítica del estado del arte entorno al problema, seleccionar el marco referencial y crear los objetivos de solución, utilizar las estrategias analizadas y avaladas por evidencias científicas.

Se han planificado y programado foros de debate y seminarios en que se discutirá y se ampliarán conceptos ya tratados en teoría y/o temas que por su complejidad merezcan del análisis y síntesis.

En este proceso se utilizarán la biblioteca virtual de San Marcos, OPS, BVS, Pubmed, Google Académico Google Meet y cinco semanas serán presenciales.

Los estudiantes recibirán las indicaciones para la realización del foro y seminarios. Ellos deberán hacer una búsqueda bibliográfica en internet según el tema que se les mencione en las indicaciones y luego participarán respondiendo las preguntas y haciendo sus comentarios. Todos deben de participar activamente durante el desarrollo de la actividad.

6.3 Actividades de responsabilidad social

La asignatura se desarrolla en la modalidad semi presencial para salvaguardar la salud de docentes, estudiantes y la comunidad en general ante la emergencia sanitaria por el COVID-19, cumpliendo los estándares de la formación de profesionales de calidad, compromiso de la universidad con los grupos de interés.

6.4 Aspectos éticos

Durante el desarrollo de la asignatura se considerará la puntualidad en todas las actividades programadas. El estudiante deberá mostrar conducta ética en el trabajo académico virtual y en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Será honesto al desarrollar los productos académicos asignados. Asimismo, respetará la propiedad intelectual, ello implica la ausencia de plagio académico y otras formas de fraude académico. Mantendrá el respeto en toda comunicación, aplicando la netiqueta. Asimismo, se practicará la proxemia al momento de la toma de medidas.

7. Evaluación del aprendizaje

La evaluación de aprendizaje está en función al [RD 3172-2021-D-FM/UNMSM \(04-10-2021\)](#)

Artículo 18. “La asistencia a las actividades de teoría y a las de práctica, es obligatoria. Los estudiantes que tengan más de 30% de inasistencias, pierden su derecho a ser evaluados en la asignatura. El porcentaje mínimo aceptado es 70 % de asistencia a las actividades teóricas y 70% de asistencia a las de práctica”

Artículo 29. “Los estudiantes que no cumplan con haber asistido a un 70% en actividades teóricas o prácticas, automáticamente tendrán una calificación de DIEZ (10), aun cuando el promedio de las calificaciones resulte aprobatorio.”

Artículo 32. “La sumatoria de las calificaciones de teoría deben representar máximo el 40% del promedio final y 60% de práctica. Es necesario precisar que, para el cálculo de los promedios parciales, las fracciones decimales deben mantener su valor hasta décimas, sólo cuando el promedio final tenga una fracción igual o mayor a 0.5, será redondeado al número inmediato superior.”

Artículo 33. La calificación final de la asignatura (logro de aprendizaje) se establecerá según la siguiente escala:

Calificación cuantitativa	Apreciación Cualitativa	Nivel del Logro de la Competencia
19-20	Excelente	Logra eficazmente la competencia
18-17	Muy bueno	Logro de competencia aceptable
14-15-16	Bueno	Logra la competencia en forma aceptable
11-12-13	Aprobado	Logro de competencia en proceso
Menor o igual a 10	Desaprobado	No logro de la competencia: desaprobado

Artículo 35. Los estudiantes tienen derecho a:

a. Examen sustitutorio. El estudiante sólo podrá sustituir un examen, el de la nota más baja. La calificación obtenida en un examen sustitutorio no podrá ser mayor al promedio de la nota máxima con la mínima aprobatoria obtenida en el examen en el calendario normal. No hay examen sustitutorio de sustitutorio. Notas inferiores conservaran su valor. La nota obtenida "sustituye " a la anterior.

b. Exámenes de rezagados, tanto de teoría como de práctica, en las siguientes situaciones:

b.1 Problemas de salud que obligan a guardar reposo, respaldados mediante un certificado médico

b.2 Ausencia por representar a la Universidad, la Facultad o la Escuela Profesional correspondiente, con la constancia respectiva emitida por la autoridad competente.

b.3 Por enfermedad grave o fallecimiento de familiar (padre, madre, hijos, hermanos o cónyuge).

b.4 Las evaluaciones de recuperación se rendirán dentro del mismo periodo lectivo.

Artículo 37. Las calificaciones de las pruebas parciales cancelatorias deben ser publicadas a más tardar a las 72 horas posterior al examen, en los lugares destinados para ello o por vía virtual según corresponda.

Artículo 38. Las calificaciones obtenidas por los estudiantes por modalidades contempladas en el silabo como pasos, exposiciones orales, participación en clase y otras, deben ser entregadas a la estudiante finalizada la actividad académica o en su defecto a más tardar 72 horas después de realizada la misma, en los lugares destinados para ello por vía virtual según corresponda. Teniendo en cuenta que en los casos que el estudiante tenga bajo rendimiento en estas actividades deberá hacerlo de preferencia con entrevista personal a fin de favorecer el proceso de retroalimentación del aprendizaje. De no cumplirse con la publicación, el delegado deberá informar inmediatamente a la Escuela.

Artículo 39. Las calificaciones finales (promedio de la asignatura) deben ser publicadas para el conocimiento de los estudiantes, a más tardar a las 72 horas posteriores al último examen (tres días), en los lugares destinados para ello por vía virtual según corresponda. El cumplimiento de las actividades asincrónicas, así como de las síncronas incluyendo la asistencia a la clase virtual de la teoría y de las actividades síncronas incluyendo la asistencia a las actividades virtuales de la práctica, son obligatorias.

Se propone la siguiente fórmula de ponderación para la obtención del promedio final

Evaluación Académica	Peso
Prueba de Entrada	Sin Nota
Evaluación conceptual:	40%
Evaluación de desempeño y trabajos académicos	60%

Evaluación parte teórica:

Se tomará 02 exámenes teóricos presenciales, que incluirán los conocimientos impartidos en las clases teóricas, tienen carácter cancelatorio; el promedio de ellos representa 40% de la nota final del curso.

Evaluación de parte práctica:

Equivale al 60% de la nota final del curso.

Se tomarán 02 exámenes prácticos presenciales que serán cancelatorios y equivale al 40 % de la nota promedio final.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EVALUADAS	FECHA DE EVALUACIÓN	%
TEORÍA: 40%		
Examen Parcial 1 (EP1)	Semana 1-7	20
Examen Parcial 2 (EP2)	Semana 9 - 15	20
PRÁCTICA: 60%		
Examen Parcial 1 (PP1)	Semana 1 a 7	20
Examen Parcial 2 (PP2)	Semana 9 a 15	20
Rubricas seminarios	Semana 1 al 15	20

Fórmula para calcular la nota final:

Promedio de teoría

$$(PT) = (EP1 \times 0.20 + EP2 \times 0.20)$$

Promedio de práctica

$$(PP) = (PP1 \times 0.20 + PP2 \times 0.20 + RS \times 0.20)$$

$$\text{PROMEDIO FINAL} = PT + PP$$

Matriz de evaluación de los resultados de aprendizaje por unidades

Unidad	Criterios e indicadores	Instrumento de Evaluación	Anexo
I	Reconoce las bases de la actividad física y los principales agentes de análisis.	Rúbrica para evaluar seminarios	1
II	Interpreta correctamente, conoce los cambios fisiológicos y las necesidades energéticas relacionados con el ejercicio y la actividad física.	Prueba Escrita Teórica (PET 1) Prueba Escrita Práctica (PEP 1) Rúbrica para evaluar seminarios	1
III	Utiliza adecuadamente las técnicas cine antropométricas para analizar la morfología de la persona que realiza actividad física, ejercicio y deporte.	Rúbrica para evaluar seminarios	1
IV	Explica y analiza la nutrición y alimentación en el deporte, el balance hídrico de los deportistas, complementos, suplementos y ayudas ergo génicas seguras legales en la práctica deportiva, establece los requerimientos nutricionales de deportistas.	Prueba Escrita Teórica II Prueba Escrita Práctica II Rúbrica para evaluar seminarios	1

8. Fuentes de información complementarias

1. Arasa, Gil., Manuel. Manual de nutrición deportiva. Ed. Paidotribo, Badalona 2005
2. Devis Devis, J. Actividad física, deporte y salud, INDE, Barcelona, 2000.
3. Flores Rivera, Ito. Perfil cineantropométrico de la selección peruana de judo infantil, juvenil, junior, mayores 2009. Tesis para optar el título profesional de nutricionista Facultad Medicina -UNMSM. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7>
4. Flores Rivera, Ito. Características cinantropométricas de judokas y su relación con las técnicas empleadas en combates 2011. Tesis para optar el grado de magister en ciencias del deporte - UNE. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Educación.
5. García Blanco, Saul, "Libro de Actas del Congreso Internacional de historia de la Educación Física", Madrid, 2002.
6. García Blanco, Saul, coord. Simposium Historia de la educación física I-VI, Universidad de Salamanca, 1995-2000.
7. Mahan, L.K Escott-Stump.S; Krause Dietoterapia, 12ava Edición 2008
8. Mataix Verdu, José. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Editorial Océano, 2005
9. Muñoz M, Ledesma J A. Tablas de valor nutritivo de alimentos. Los alimentos y sus nutrientes. Editor McGraw-Hill Interamericana. México.2002, pág. 87.
10. Murillo Salas, Alan; López Avilés, Néstor; Guija Poma, Emilio; Troncoso Corzo, Luzmila; Bobadilla Flórez, Victoria; Araujo Díaz, Abraham y col. Capacidad antioxidante total del plasma en fondistas de diversas altitudes. 2015 Científica 12(3):213-221.
11. Williams M. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Novena edición Ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2006.
12. Onzari M. Fundamentos de nutrición en el deporte. Buenos Aires Argentina; Al Ateneo 2004.
13. Roth RA. Nutrición y dietoterapia. México Editorial McGraw Hill Educación.2009.
14. González Gallego, Javier. Nutrición en el deporte. Ed. Díaz de Santos Madrid 2006

15. Salas-Salvado Jordi. Nutrición y Dietética Clínica; 2da Edición, Ed. Elsevier-Masson; 2008

16. Serra Majem, Luis. Actividad física y salud. Ed. Mason, Madrid 2006

Hemerográficas

Vega P, Yata S, Fores I, Sánchez L, Silva J, Antezana S. Características del desempeño deportivo en dos altitudes y las afectaciones fisiológicas adversas previas a la competición en altura, en futbolistas de alto rendimiento del Club de Fútbol Andrés del Castillo (ADC). An Fac med. 2012;32 Supl 1 . Disponible en :

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2186/1898>

Yata S, Vega P, Flores I. Perfil cineantropométrico en futbolistas peruanos de alto rendimiento y su asociación con el consumo de energía y nutrientes. An Fac med. 2012;73 Supl 1 . Disponible en :

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2276/1981>

Journal of Sport History: <http://www.journalofsporthistory.org/>

International Journal of Sports Nutrition: <https://jissn.biomedcentral.com/>

Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_serial&pid=1980-0037&lng=es&nrm=iso

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

<https://sisbib.unmsm.edu.pe/>

Electrónicas

Deporte

Grupo de Investigación DeporCiencia: www.deporciencia.com.pe

Asociación Americana de Medicina del Deporte: www.acsm.org

Asociación Americana de la Salud y el Deporte <https://www.shapeamerica.org/>

Asociación Australiana del Deporte. <https://www.sportaus.gov.au/>

Entrenamiento y salud: <https://g-se.com/>

World Anti-Doping Agency <https://www.wada-ama.org/en>

https://www.wada-ama.org/sites/default/files/wada_doping_control_aag_eng_web.pdf

Federation International Natation: www.fina.org/DopingControl_front.html

Food and Nutrition Information Center - Fitness and Sports Nutrition:

<https://www.nal.usda.gov/fnic/fitness-and-sports-nutrition>

Gatorade Sports Science Institute: <https://www.gssiweb.org/en>