
	<p style="text-align: center;">Universidad Nacional Autónoma de México Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios Coordinación de Apoyo Académico</p>	
---	---	---

Carta Descriptiva

Curso

Adolescencia, Salud y Actividad Física

Objetivo general:

Utilizar los conceptos básicos para identificar los problemas de salud en los adolescentes para establecer un plan de seguimiento a su grupo de trabajo.

Objetivos específicos:

- Reconocer las manifestaciones y riesgos de una dieta inadecuada para establecer pautas de orientación hacia una alimentación saludable.
- Identificar en casos prácticos los principales riesgos para la salud y la práctica deportiva, del estilo de vida del adolescente a fin de contar con suficientes elementos para una oportuna orientación.
- Demostrar la correcta evaluación física y manejo de lesiones muscoesqueléticas del adolescente a fin de favorecer la práctica de la actividad deportiva.

Número de horas: 30 horas.

Número de participantes: Mínimo 15 máximo 30

Dirigido a: Docentes del Sistema Incorporado

Nombre del ponente (s):

Dra. Ma. Rebeca Galindo Díaz

Dra. Irma Pérez Domínguez

LEO Irma Valverde Rodríguez

Asignaturas del plan de estudios que apoya: Educación Física y Deporte

Contenidos temáticos:

Conceptos básicos

1. Nutrición. Dieta saludable y trastornos y práctica deportiva
2. Manejo de la sexualidad y práctica deportiva en la adolescencia
3. Adicciones y efectos en la salud y en la práctica deportiva
4. Evaluación y manejo de lesiones en el adolescente durante la práctica deportiva

Requisitos y formas de evaluación:

80% de asistencia como requisito para evaluación

Examen con casos prácticos