



"Por una profesionalización académica en la cultura física y en el deporte"

PRACTICARIO

Licenciatura en Ciencias
Aplicadas al Deporte

UNIDAD DE
APRENDIZAJE:

FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN
EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA



FORMATO DE PRACTICARIO FCD

SEMESTRE	NON <input checked="" type="checkbox"/> PAR <input type="checkbox"/> AÑO: 2022	GRUPO	A y B
FECHA DE ELABORACIÓN	9 de agosto 2022	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	-
NOMBRE DEL DOCENTE	Mtro. Rodrigo Meza Segura		

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Fundamentos de nutrición en la actividad física		
Ciclo de formación	Eje de formación	Área de conocimiento	Semestre
Disciplinar	Teórico - Técnica	Fisiología, actividad física y salud	Cuarto
Clave	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
FNA31CP0 20206	2	2	4
Créditos	Tipo de Unidad de Aprendizaje	Carácter de la Unidad de Aprendizaje	Modalidad
6	Obligatoria	Curso	Escolarizada

Propósito de la Unidad de Aprendizaje	Estructura Planes y recomendaciones de alimentación, al término de la unidad de aprendizaje, aplicando el proceso de cuidado nutricional para modificar la composición corporal y mejorar la salud de la población físicamente activa, siempre con un enfoque ético.
---------------------------------------	--

Práctica Número:	1	Horas de duración	2
Bloque	Proceso del cuidado nutricional	Tema (s)	Evaluación del estado nutricional
Nombre de la Práctica	Marcaje y evaluación antropométricas de medidas básicas. y diámetros óseos		
Conocimientos previos	Conocimiento teórico de la localización de los puntos anatómicos de referencia, material básico de antropometría, nombres y ubicación de las medidas antropométricas a realizar, conocimiento teórico del procedimiento de medición.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar el método desarrollado por la ISAK para el marcaje de puntos antropométricos, evaluación de medidas básicas y diámetros óseos, en equipos de 3 integrantes utilizando el kit antropométrico básico y registrar sus mediciones en la proforma antropométrica.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG32 Compromiso con la calidad CG33 Compromiso ético		CE 7 Analiza hábitos de alimentación, hidratación y actividad física, a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos para elaborar recomendaciones de nutrición deportiva que permitan la correcta adaptación al entrenamiento, incrementando el rendimiento deportivo, sin desestimar la salud	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Laboratorio de nutrición y fisioterapia 1 kit antropométrico por equipo 1 banco antropométrico por equipo 1 estadímetro por equipo 1 bascula por grupo		Proforma antropométrica individual Lápiz, goma y sacapuntas individual 1 lápiz dermatológico o plumón Vestimenta adecuada (Hombre: Short o licra carta; Mujer: Short o licra corta y top deportivo)	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
Inicio: 1. El docente genera una lluvia de ideas para repasar los conocimientos previos necesarios.		Inicio: 1. El estudiante participa en la lluvia de ideas mostrando los conocimientos previos adquiridos	

<p>2. El docente presenta el material antropométrico a utilizar y la forma correcta para sujetarlo.</p> <p>3. El docente divide el grupo en equipos de 3 y explica los roles de cada uno de los integrantes y como cambian los roles a lo largo de la práctica.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la localización de los puntos óseos de referencia. 2. El docente asesora al estudiante para corregir la técnica para la localización de los puntos óseos de referencia. 3. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la toma de las medidas básicas. 4. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la toma de las medidas básicas. 5. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la toma de diámetros óseos 6. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la toma de diámetros óseos. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente pregunta por las complicaciones encontradas por los estudiantes y comenta 	<p>2. El estudiante revisa el material y apunta la técnica correcta para sujetarlo.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la localización de los puntos óseos de referencia. 2. El estudiante solicita al docente corrobore la localización de los puntos óseos de referencia. 3. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la toma de las medidas básicas y dicta el valor al estudiante con rol de anotador. 4. El estudiante con rol de anotador registra el resultado en el formato de la proforma. 5. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la toma de las medidas de diámetros óseos y dicta el valor al estudiante con rol de anotador. 6. El estudiante con rol de anotador registra el resultado en el formato de la proforma. 7. Al finalizar con todas las marcas y medidas, los estudiantes cambian de roles y repiten el proceso anterior. 8. Cuando todos los miembros del equipo terminan una ronda de evaluación como evaluadores, inician nuevamente con el primer evaluador para marcar y medir por segunda vez al mismo modelo, todas las medidas, de tal manera que el evaluador mida tres veces a la misma persona. 9. Cuando todos los evaluadores hayan medido tres veces a su modelo, cambiarán de modelo y repetirán todo el proceso nuevamente con su segundo y último modelo (sujeto evaluado) <p>Cierre:</p>
---	--

“Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte”

<p>sobre las principales fallas en las técnicas, observadas entre los estudiantes y brinda retroalimentación y consejos.</p> <p>2. El docente revisa que las proformas estén completamente llenas y los datos sean coherentes y firma los avances.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante comenta las dificultades encontradas y recibe la retroalimentación y anota las recomendaciones de las técnicas. 2. El estudiante entrega las proformas con los datos llenos, de las medidas revisadas durante la practica para que el docente revise la coherencia de estos y firme los avances.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo de evaluación antropométrica.	Presentación de manera individual de dos proformas antropométricas (perfil restringido) correctamente llenada y firmada, una por cada persona evaluada.

Bibliografía Básica recomendada

Norton, K. and Olds, T., 2000. *ANTHROPOMETRICA*. 1st ed. Rosario: Argentina, pp.7-59.

Bibliografía complementaria recomendada

Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 1*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/ZbqplsCh1K0>> [Accessed 9 August 2022].

Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 2*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/zMyo9IcIg5M>> [Accessed 9 August 2022].

Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 3*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/wl3Wrlox6go>> [Accessed 9 August 2022].

Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/u4pvAZGldxg>> [Accessed 9 August 2022].

Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 5*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/F7ulPvNBitA>> [Accessed 9 August 2022].

Elaboró	Mtro. Rodrigo Meza Segura	Fecha:	9 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos: Proforma antropométrica (Perfil antropométrico restringido)

PROFORMA ANTROPOMETRICA					
Perfil antropométrico Restringido					
Nombre y apellido					
Actividad / Deporte		Fecha de evaluación			
Puesto		Fecha de nacimiento			
Liga		Edad de menarca			
Edad deportiva		Sexo			
Lugar de Nacimiento		No de sujeto			
Horas / Semana entr.		Evaluador			
Mediciones básicas	Primera	Segunda	Tercera	Media o mediana	
1 Peso					
2 Estatura					
Longitudes y alturas segmentadas					
3 Acromial Radial					
4 Trocánter Tibi Lat					
5 Pie					
Diámetros					
6 Humeral					
7 Femoral					
8 Muñeca					
Perímetros					
9 Cabeza					
10 Cuello					
11 Brazo relajado					
12 Brazo Flexionado					
13 Antebrazo Máximo					
14 Muñeca					
15 Tórax meso-esternal					
16 Cintura mínima					
17 Cintura Abdominal					
18 Cadera Máximo					
19 Muslo Medio					
20 Pantorrilla Máximo					
Pliegues					
21 Tríceps					
22 Subescapular					
23 Bíceps					
24 Cresta Iliaca					
25 Supraespinal					
26 Abdominal					
27 Muslo Frontal					
28 Pantorrilla					
29 Pectoral					
30 Axilar medial					

Lista de cotejo Proforma Antropométrica (Marcaje, medidas básicas y diámetros óseos)

DOCENTE:	Rodrigo Meza Segura	Unidad de Aprendizaje	Fundamentos de nutrición en la actividad física
ALUMNO:		BLOQUE: I	5. Evaluación del estado nutricional
GRUPO:		FECHA DE APLICACIÓN:	

Cada uno de los criterios tiene el mismo valor final, siendo 1 punto por cada criterio completo, 1/2 punto por cada criterio parcialmente completo y cero puntos por cada criterio no completado, al final la calificación se genera con una regla de tres.

NO	Criterios	Si	No	Parcial	Observaciones
1	Localiza y marca correctamente el punto acromial				
2	Localiza y marca correctamente el punto radial				
3	Localiza y marca correctamente el punto Meso-esternal				
4	Localiza y marca correctamente el punto subescapular				
5	Localiza y marca correctamente el punto de la cresta iliaca				
6	Localiza y marca correctamente el punto de la espina iliaca				
7	Localiza y marca correctamente el punto trocántereo				
8	Localiza y marca correctamente el punto tibial lateral				
9	Coloca en la postura correcta el evaluado y mide correctamente la talla				
10	Coloca en la postura correcta el evaluado y mide correctamente el peso				
11	Mide correctamente el diámetro Humeral				
12	Mide correctamente el diámetro del estiloides				
13	Mide correctamente el diámetro Femoral				
	Calificación				

"Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte"

Práctica Número:	2	Horas de duración	2
Bloque	Proceso del cuidado nutricional	Tema (s)	Evaluación del estado nutricional
Nombre de la Práctica	Evaluación antropométrica de segmentos y perímetros corporales		
Conocimientos previos	Puntos anatómicos de referencia, material básico de antropometría, nombres y ubicación de las medidas antropométricas a realizar, conocimiento teórico del procedimiento de medición.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar el método desarrollado por la ISAK para la evaluación antropométrica de segmentos y perímetros corporales, en equipos de 3 integrantes utilizando el kit antropométrico básico y registrar sus mediciones en la proforma antropométrica.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG32 Compromiso con la calidad CG33 Compromiso ético		CE 7 Analiza hábitos de alimentación, hidratación y actividad física, a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos para elaborar recomendaciones de nutrición deportiva que permitan la correcta adaptación al entrenamiento, incrementando el rendimiento deportivo, sin desestimar la salud	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Laboratorio de nutrición y fisioterapia 1 kit antropométrico por equipo 1 banco antropométrico por equipo 1 estadímetro por equipo 1 balanza por grupo		Proforma antropométrica individual Lápiz, goma y sacapuntas individual 1 lápiz dermatológico o plumón Vestimenta adecuada (Hombre: Short o licra carta; Mujer: Short o licra corta y top deportivo)	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente genera una lluvia de ideas para repasar los conocimientos previos necesarios. 2. El docente presenta el material antropométrico a utilizar y la forma correcta para sujetarlo. 		<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante participa en la lluvia de ideas mostrando los conocimientos previos adquiridos 2. El estudiante revisa el material y apunta la técnica correcta para sujetarlo. 	

<p>3. El docente divide el grupo en equipos de 3 y explica los roles de cada uno de los integrantes y como cambian los roles a lo largo de la práctica.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la medición de los segmentos corporales y el marcaje del punto medio. 2. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la para la medición de los segmentos corporales y el marcaje del punto medio. 3. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la toma de perímetros. 4. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la toma de perímetros. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente pregunta por las complicaciones encontradas por los estudiantes y comenta sobre las principales fallas en las técnicas, observadas entre los estudiantes y brinda retroalimentación y consejos. 2. El docente revisa que las proformas estén completamente llenas y los datos sean coherentes y firma los avances. 	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante con rol de evaluador realiza el marcaje necesario del estudiante con rol de modelo 2. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la medición de los segmentos corporales y el marcaje del punto medio. 3. El estudiante con rol de anotador registra el resultado en el formato de la proforma. 4. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la toma de perímetros y dicta el valor al estudiante con rol de anotador. 5. El estudiante con rol de anotador registra el resultado en el formato de la proforma. 6. Al finalizar con todas las medidas, los estudiantes cambian de roles y repiten el proceso anterior. 7. Cuando todos los miembros del equipo terminan una ronda de evaluación como evaluadores, inician nuevamente con el primer evaluador para medir por segunda vez al mismo modelo, todas las medidas, de tal manera que el evaluador mida tres veces a la misma persona. 8. Cuando todos los evaluadores hayan medido tres veces a su modelo, cambiarán de modelo y repetirán todo el proceso nuevamente con su segundo y último modelo (sujeto evaluado) <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante comenta las dificultades encontradas y recibe la retroalimentación y anota las recomendaciones de las técnicas. 3. El estudiante entrega las proformas con los datos llenos, de las medidas revisadas durante la practica para que el docente revise la coherencia de estos y firme los avances.
--	---

Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo de evaluación antropométrica.	Presentación de manera individual de dos proformas antropométricas (perfil restringido) correctamente llenada y firmada, una por cada persona evaluada.

Bibliografía Básica recomendada

1.- Norton, K. and Olds, T., 2000. *ANTHROPOMETRICA*. 1st ed. Rosario: Argentina, pp.7-59.

Bibliografía complementaria recomendada

- 1.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 1*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/ZbqplSCh1K0>> [Accessed 9 August 2022].
- 2.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 2*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/zMyo9IcIg5M>> [Accessed 9 August 2022].
- 3.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 3*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/wl3Wrlox6go>> [Accessed 9 August 2022].
- 4.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/u4pvAZGldxg>> [Accessed 9 August 2022].
- 5.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 5*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/F7ulPvNBitA>> [Accessed 9 August 2022].

Elaboró	Mtro. Rodrigo Meza Segura	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022



FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE



"Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte"

Anexos: Proforma antropométrica (Perfil antropométrico restringido)

PROFORMA ANTROPOMETRICA					
Perfil antropométrico Restringido					
Nombre y apellido					
Actividad / Deporte			Fecha de evaluación		
Puesto			Fecha de nacimiento		
Liga			Edad de menarca		
Edad deportiva			Sexo		
Lugar de Nacimiento			No de sujeto		
Horas / Semana entr.			Evaluador		
Mediciones básicas			Primera	Segunda	Tercera
1	Peso				
2	Estatura				
Longitudes y alturas segmentadas					
3	Acromial Radial				
4	Trocánter Tibi Lat				
5	Pie				
Diámetros					
6	Humeral				
7	Femoral				
8	Muñeca				
Perímetros					
9	Cabeza				
10	Cuello				
11	Brazo relajado				
12	Brazo Flexionado				
13	Antebrazo Máximo				
14	Muñeca				
15	Tórax meso-esternal				
16	Cintura mínima				
17	Cintura Abdominal				
18	Cadera Máximo				
19	Muslo Medio				
20	Pantorrilla Máximo				
Pliegues					
21	Tríceps				
22	Subescapular				
23	Bíceps				
24	Cresta Iliaca				
25	Supraespinal				
26	Abdominal				
27	Muslo Frontal				
28	Pantorrilla				
29	Pectoral				
30	Axilar medial				

"Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte"

Lista de cotejo Proforma Antropométrica
(Longitudes y perímetros)

DOCENTE:	Rodrigo Meza Segura	Unidad de Aprendizaje	Fundamentos de nutrición en la actividad física
ALUMNO:		BLOQUE: I	5. Evaluación del estado nutricional
GRUPO:		FECHA DE APLICACIÓN:	

Cada uno de los criterios tiene el mismo valor final, siendo 1 punto por cada criterio completo, 1/2 punto por cada criterio parcialmente completo y cero puntos por cada criterio no completado, al final la calificación se genera con una regla de tres.

NO	Criterios	Si	No	Parcial	Observaciones
1	Mide correctamente la longitud acromial radial y marca el punto medio				
2	Mide correctamente la longitud trocánter tibial lateral y marca el punto medio				
3	Mide correctamente el perímetro de Cabeza				
4	Mide correctamente el perímetro de Cuello				
5	Mide correctamente el perímetro de Brazo Relajado				
6	Mide correctamente el perímetro de Brazo Flexionado (contraído)				
7	Mide correctamente el perímetro de Antebrazo Máximo				
8	Mide correctamente el perímetro de Muñeca				
9	Mide correctamente el perímetro de Tórax Meso-esternal				
10	Mide correctamente el perímetro de Cintura Mínima				
11	Mide correctamente el perímetro de Cintura Abdominal				
12	Mide correctamente el perímetro de Cadera Máxima				
13	Mide correctamente el perímetro de Muslo Medio				
14	Mide correctamente el perímetro de Pantorrilla Máxima				
	Calificación				

"Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte"

Práctica Número:	3	Horas de duración	2
Bloque	Proceso del cuidado nutricional	Tema (s)	Evaluación del estado nutricional
Nombre de la Práctica	Evaluación antropométrica de segmentos y perímetros corporales		
Conocimientos previos	Puntos anatómicos de referencia, material básico de antropometría, nombres y ubicación de las medidas antropométricas a realizar, conocimiento teórico del procedimiento de medición.		
Objetivo de aprendizaje	Aplicar el método desarrollado por la ISAK para la evaluación antropométrica a través de la medición de los pliegues cutáneos, en equipos de 3 integrantes utilizando el kit antropométrico básico y registrar sus mediciones en la proforma antropométrica.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG14 Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG32 Compromiso con la calidad CG33 Compromiso ético		CE 7 Analiza hábitos de alimentación, hidratación y actividad física, a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos para elaborar recomendaciones de nutrición deportiva que permitan la correcta adaptación al entrenamiento, incrementando el rendimiento deportivo, sin desestimar la salud	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Laboratorio de nutrición y fisioterapia 1 kit antropométrico por equipo 1 banco antropométrico por equipo 1 estadímetro por equipo 1 balanza por grupo		Proforma antropométrica individual Lápiz, goma y sacapuntas individual 1 lápiz dermatológico o plumón Vestimenta adecuada (Hombre: Short o licra carta; Mujer: Short o licra corta y top deportivo)	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
Inicio: <ol style="list-style-type: none"> El docente genera una lluvia de ideas para repasar los conocimientos previos necesarios. El docente presenta el material antropométrico a utilizar y la forma correcta para sujetarlo y utilizarlo. 		Inicio: <ol style="list-style-type: none"> El estudiante participa en la lluvia de ideas mostrando los conocimientos previos adquiridos El estudiante revisa el material y apunta la técnica correcta para sujetarlo. Desarrollo:	

<p>3. El docente divide el grupo en equipos de 3 y explica los roles de cada uno de los integrantes y como cambian los roles a lo largo de la práctica.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la localización y marcaje para la toma de los pliegues cutáneos. 2. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la correcta localización y marcaje para la toma de los pliegues cutáneos. 3. El docente con ayuda de un modelo explica la técnica correcta para la toma de los pliegues cutáneos. 4. El docente asesora al estudiante para corregir las técnicas para la toma de los pliegues cutáneos. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El docente pregunta por las complicaciones encontradas por los estudiantes y comenta sobre las principales fallas en las técnicas, observadas entre los estudiantes y brinda retroalimentación y consejos. 2. El docente revisa que las proformas estén completamente llenas y los datos sean coherentes y firma los avances. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante con rol de evaluador realiza el marcaje necesario del estudiante con rol de modelo. 2. El estudiante con rol de evaluador con ayuda del estudiante con rol de modelo aplica la técnica correcta para la toma de los pliegues cutáneos y dicta el valor al estudiante con rol de anotador. 3. El estudiante con rol de anotador registra el resultado en el formato de la proforma. 4. Al finalizar con todas las medidas, los estudiantes cambian de roles y repiten el proceso anterior. 5. Cuando todos los miembros del equipo terminan una ronda de evaluación como evaluadores, inician nuevamente con el primer evaluador para medir por segunda vez al mismo modelo, todas las medidas, de tal manera que el evaluador mida tres veces a la misma persona. 6. Cuando todos los evaluadores hayan medido tres veces a su modelo, cambiarán de modelo y repetirán todo el proceso nuevamente con su segundo y último modelo (sujeto evaluado) <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante comenta las dificultades encontradas y recibe la retroalimentación y anota las recomendaciones de las técnicas. 2. El estudiante entrega las proformas con los datos llenos, de las medidas revisadas durante la practica para que el docente revise la coherencia de estos y firme los avances. 4.
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo de evaluación antropométrica.	Presentación de manera individual de dos proformas antropométricas (perfil restringido) correctamente llenada y firmada, una por cada persona evaluada.

Bibliografía Básica recomendada

1.- Norton, K. and Olds, T., 2000. *ANTHROPOMETRICA*. 1st ed. Rosario: Argentina, pp.7-59.

Bibliografía complementaria recomendada

- 1.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 1*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/ZbqpIsCh1K0>> [Accessed 9 August 2022].
- 2.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 2*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/zMyo9IcIg5M>> [Accessed 9 August 2022].
- 3.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 3*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/wl3Wrlox6go>> [Accessed 9 August 2022].
- 4.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/u4pvAZGldxg>> [Accessed 9 August 2022].
- 5.- Holway, F., 2022. *Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 5*. [online] Youtu.be. Available at: <<https://youtu.be/F7ulPvNBitA>> [Accessed 9 August 2022].

Elaboró	Mtro. Rodrigo Meza Segura	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022