



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO



FACULTAD DE
**CIENCIAS
ECONÓMICAS**

Programa de Asignatura

Carrera:

Licenciatura en Economía

Plan de Estudio (aprobado por ordenanza):

Ord 06/2017-CD y Ord 8/2018-CS

Espacio Curricular:

4140 - Práctica Actividad Física Saludable / Obligatoria

Aprobado por resolución número:

Res. Nº 11/2022-CD

Programa Vigente para ciclo académico:

2019- 2020- 2021- 2022

Profesor Titular (o a cargo de cátedra):

BAJUK, Jorge

Características

| Área | Periodo | Formato espacio curricular | Créditos |
|--|----------------|-----------------------------------|-----------------|
| Otras Actividades de Formación general | Anual | Taller | 3 |

Requerimiento de tiempo del estudiante:

| Horas clases teoría | Horas clases práctica | Subtotal horas clases | Horas de estudio | Horas de trabajo autónomo | Evaluaciones | Total horas asignatura |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| 5 | 85 | 90 | 0 | 10 | 6 | 106 |

Espacios curriculares correlativos

Ninguno

Contenidos

Fundamentos:

La Práctica de Actividad Física Saludable (PAFS) es un espacio curricular directamente asociado a la formación integral del estudiante, en cuanto a la salud integral del mismo. Es indiscutible la evidencia científica que existe sobre los beneficios que la práctica de la actividad física provoca en los sujetos que la realizan en los diferentes aspectos constitutivos de su persona, entre los que se destaca: mejoramiento de sus capacidades funcionales que permiten el desarrollo de una mejor calidad de vida, también expresada en los aspectos psicológicos relacionados con el mejor control de la ansiedad, estrés y la depresión, y además sobre el desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social, la integración, la pertenencia al grupo y al ámbito de su práctica. Dentro de una Universidad Saludable, que nuestra casa de estudio promueve, no son de menor importancia los hallazgos realizados en los jóvenes activos quienes adoptan con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y desarrollan mejor rendimiento académico.

La propuesta de praxis motrices dentro de un ámbito académico, como lo es la universidad, debe asociarse al proceso educativo de la misma. Su relación con la educación tiene que ver con la necesidad de que la práctica de la actividad física y el deporte tengan un espacio y un encuadre en un ámbito en donde se pueda regular, sistematizar y organizar este proceso con una mirada igualitaria, de participación democrática, que fomente la generación de valores, hábitos y el desarrollo de la personalidad; construyendo unas bases sólidas para el conocimiento y realización personal, social y profesional.

La Práctica de Actividad Física Saludable, se constituyen en las dos únicas instancias en las que se les brinda, a los estudiantes, la posibilidad de realizar actividad física dentro su carga curricular. En ellas se ofrecen alternativas tales como: AFS artísticas y de actividades circenses, PAFs deportivas, PAFs de senderismo, PAFs de mejora de la Condición Física etc. Todas con una asistencia semanal y sujetas a evaluación.

La Actividad física saludable también incluye el deporte, el juego, la expresión corporal, el desarrollo de acciones en la naturaleza y cuidado del medio ambiente. Estas prácticas son un instrumento de inclusión social, en un espacio que facilita el desarrollo de la colaboración entre los diferentes miembros del grupo, permitiendo que surja de su práctica, el afecto, la confianza mutua, las normas efectivas y la sociabilidad entendida como la capacidad para realizar trabajo conjunto, colaborativo y de llevar a cabo una acción colectiva. Las actividades físicas propuestas se consideran actividades inherentes al mundo de relaciones del ser humano y están orientadas, a desplegar su corporeidad y ludicidad, poniendo en valor las riquezas del ser humano, con formas básicas de ser, estar y comunicarse con el mundo.

Contenidos Mínimos:

Capacidades funcionales. Deporte recreativo. Juego motor y recreación grupal. Actividades motrices en el ambiente natural. Expresión corporal y motriz.

Competencias Generales:

Detectar y analizar situaciones problemáticas del campo profesional a fin de elaborar y proponer alternativas de solución

Elaborar, validar y aplicar modelos para el abordaje de la realidad y evaluar los resultados

Tomar decisiones y realizar una gestión eficaz del tiempo

Capacidad crítica y autocrítica

Capacidad para trabajar con otros en equipo con el objetivo de resolver problemas

Flexibilidad para trabajar en entornos de diversidad

Programa de Estudio (detalle unidades de aprendizaje):

1. Desarrollo motriz y corporalidad.
2. El bienestar y la salud
3. Disfrute y cuidado del medio ambiente
4. Desarrollo de los valores y habilidades sociales

Metodología

Objetivos y descripción de estrategias pedagógicas por unidad de aprendizaje:

- Conocer y reflexionar sobre los beneficios de la práctica de la actividad física regular y sistemática, vinculado al bienestar, al mejoramiento de la condición física, a generar hábitos de conducta saludable y a la buena alimentación.
- Experimentar mediante la Introyección motriz prácticas con una incidencia en la propia corporalidad del sujeto para el mejoramiento o modificaciones de factores personales o capacidades físicas.
- Incorporar hábitos corporales y motrices conducentes a prevenir lesiones o perturbaciones físicas.
- Reconocer el aporte de la dimensión motriz desde una perspectiva integral para la formación universitaria en determinadas capacidades, habilidades , conocimientos y actitudes.

Carga Horaria por unidad de aprendizaje:

| Unidad | Horas teóricas | Horas de trabajos prácticos | Horas de actividades de formación práctica | Horas de estudio | Horas de trabajo autónomo | Evaluaciones |
|--------|----------------|-----------------------------|--|------------------|---------------------------|--------------|
| | 5 | 15 | 70 | 0 | 10 | 6 |

Programa de trabajos prácticos y/o aplicaciones:

Diagnóstico del Grupo- Autodiagnóstico de la Condición Física (Autoevaluación de salud y la condición física-Cuestionario Par-Q)

Evaluaciones individuales de la condición física para la salud: Los propósitos de la evaluación. Índice de masa corporal. Perímetro Abdominal. Test subjetivo del dolor. Test de Ruffier. Test de músculos debilitados y retraídos. Conceptos. Protocolos de ejecución.

Movilidad articular como prevención. Concepto. Ejercicios analíticos y generales

Postura. Concepto. Postura ideal. Desviaciones más frecuentes (vista posterior- vista lateral)

Ergonomía. Concepto. Ergonomía postural y en las actividades de la vida diaria.

Capacidades Condicionales. Concepto. Clasificación (Resistencia, Fuerza). Flexibilidad- Ejercicios y diferentes manifestaciones. Percepción del esfuerzo. Escala de Borg.

Estrés. Concepto, herramientas para el manejo del estrés. Nutrición motriz. Ejercicios

Propuestas de mejora de la condición física- Estructura de una sesión de entrenamiento.

Movilidad articular- Propuestas de ejercicios aeróbicos de corta y mediana duración (como actividad de aplicación en el entorno natural)

Bibliografía (Obligatoria y Complementaria):

1. American College of Sports Medicine (ACSM). Manual ACSM, para valoración y prescripción del ejercicio. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidotribo. 2014.
2. López Chicharro JL. Fisiología Clínica del Ejercicio. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana. 2008.
3. Astrand, P., & Shephard, R. (2007). La Resistencia en el Deporte. Barcelona : Paidotribo.
4. Incarbone O, Ferrante D, Bazán N, González G, Barengo N y otros. Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. 2013.

5. American Heart Association. Exercise Testing and Training of Apparently Healthy Individuals: A Handbook for Physicians., Nueva York, Estados Unidos. 1972. En: Manual de pruebas para la evaluación de la forma física.
6. García J. La Fuerza. Fundamentación, Valoración y Entrenamiento. Editorial Gymnos. Madrid, España. 2002.
7. Di Santo M. Amplitud de Movimiento. 1a Edición en español. Edit. Gráficamente Ediciones. Argentina. 2006
8. MedlinePlus - Enciclopedia médica. El estrés y su salud . MedlinePlus. 2018.
9. American Heart Association. Estilo de vida + Reducción de Factores de Riesgo. American Heart Association. 2012.
10. Huerta Ojeda, Álvaro & Hernández, Nelson & Galdames-Maliqueo, Sergio & Cancino, Jorge. EJERCICIO Y CONDICIÓN FÍSICA. 2da Edición. 2018.
11. Graziano, P. Blog Psicología Estratégica. Barcelona: Graziano Paola, 2020.
12. García Laguna D, García Salamanca G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud. 2012.

Metodología de enseñanza y aprendizaje:

La Práctica de Actividad Física Saludable es un espacio curricular en donde, a partir de la interacción de los sujetos con su propia motricidad, procura que los estudiantes logren reconocer su corporeidad, sus posibilidades, limitaciones y desafíos. Por ello se considera al movimiento como una oportunidad de encuentro con los otros en donde se potencien las habilidades sociales, la aceptación de las diferencias y el trabajo de la diversidad desde el acuerdo y la colaboración.

El Espacio Curricular de la Práctica de Actividad Física Saludable y sus distintas propuestas tienen como ejes el deporte, el juego, la expresión motriz y la vida en la naturaleza. Todas las modalidades tendrán una línea de trabajo, saberes prioritarios vinculados al bienestar, a conocer y reflexionar sobre los beneficios de la práctica de la actividad física, vinculado al mejoramiento de la condición física, a generar hábitos de conducta saludable y a la buena alimentación

De allí que desde la Práctica de Actividad Física Saludable se promoverán las siguientes actividades:

- Encuentros de prácticas motrices presenciales.
- Instancias previstas por la cátedra para la realización prácticos vinculados al espacio curricular
- Análisis y estudio de las actividades subidas a la plataforma virtual y realización de las propuestas sincrónicas y asincrónicas.
- Salidas al medio natural. Esta tendrá distintas exigencias para lo cual se requerirán distintos niveles de acondicionamiento físico.
- Utilización de canales de comunicación fluida con los profesores-tutores y con los pares.

Sistema y criterios de evaluación

El sistema y los criterios de evaluación del espacio curricular, al tener formato taller, el foco está puesto en la asistencia y desarrollo de las actividades físicas corporales, en el cumplimiento de los prácticos planificados y en la participación de las salidas al medio natural.

En línea con el desarrollo de la propuesta, la mirada está centrada en el proceso y en la capacidad de apropiación de las metas establecidas por el espacio curricular.

Requisitos para obtener la regularidad

- Asistencia del 80% a las prácticas corporales,
- Participación en al menos en dos salidas al medio natural

Requisitos para aprobación

Para obtener la aprobación del espacio curricular el estudiante deberá:

- Asistir al 80% de las prácticas corporales
- Participar de al menos una salida al medio natural.
- Cumplir con el 100% de los trabajos prácticos realizados