

**Departamento:** Educación Física

**Carrera:** Licenciatura de Educación Física

**Asignatura:** Actividad Física y Calidad de Vida

**Código/s:** 3501

**Curso:** Primero

**Comisión:** Única

**Régimen de la asignatura:** Cuatrimestral

**Asignación horaria semanal:** Siete

**Asignación horaria total:** 60 Horas

**Profesor Responsable:**

Prof. Sandro Nereo Oviedo (21.864.866)

**Integrantes del equipo docente:**

Prof. Aruza Claudio (18.204.193)

Prof. Fara Silvio Fabricio (17.733.746)

Adscripta: Prof. Gonzalez Virginia (33.359.136)

**Año académico:** 2018

**Lugar y fecha:**

Universidad Nacional de Río Cuarto Facultad de Ciencias Humanas –

27 de marzo de 2018

## 1. FUNDAMENTACIÓN

El sostenido avance y desarrollo científico-tecnológico de las sociedades actuales ha marcado una gran transformación en los estilos de vida de las personas. Si bien, es innegable que estos avances han traído grandes beneficios a la humanidad; también debemos asumir que este nuevo diseño de futuro, se ha constituido en un peligro, para la salud del hombre.

Nuestra salud está en peligro ya que de la mano de todos los avances tecnológicos y científicos, los hombres se transforman en personas cada día más hipocinético (niveles bajos de actividad física) y eso implica grandes y potenciales amenazas.

Si asumimos que la Educación Física, como parte de la Educación, es responsable del desarrollo integral, pleno y saludable de las personas, necesariamente sus profesionales deben asumir la responsabilidad de construir una nueva cultura de la Actividad Física, en cualquiera de sus manifestaciones, desde la perspectiva de la Educación para la salud. Para ello se pretende a través de los contenidos de esta asignatura conceptualizar, analizar el rol de la Actividad Física en los diferentes períodos evolutivos y los beneficios que genera su práctica sistemática en la calidad de vida de las personas.

Para ello la Educación Física, debe comprometerse y agigantarse con la misión de socializar los beneficios de una adecuada práctica de Actividad Física para el logro y preservación de la salud y como promotora de estilos de vida saludables generando una buena calidad de vida.

## 2. OBJETIVOS

Revisar y analizar distintas propuestas de actividades físicas conducentes a la mejora de la calidad de vida.

Identificar las cargas de trabajo para que las propuestas de actividades físicas.

- ✓ Conocer y comprender las bases de la actividad física y su relación a lo largo del ciclo vital y, particularmente, de la educación para la salud en el contexto escolar.
- ✓ Ser capaz de prescribir ejercicio físico orientado a la prevención de alteraciones morfológicas (del sistema motor, metabólicas y cardiovasculares) considerando las diferencias de género.

- ✓ Conocer, comprender y aplicar los aspectos básicos de la alimentación y nutrición en relación con la actividad física y el deporte, y para mejorar la salud y la calidad de vida.
- ✓ Comprender e identificar riesgos en actividades de diferentes tipos de población (género, edad y discapacidad) así como ser capaz de asesorar a los mismos.
- ✓ Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de intervención a través de la actividad física para aumentar la calidad de vida de personas que hayan visto disminuida su salud por alteraciones del sistema locomotor, considerando diferencias por edad, género y/o discapacidad.
- ✓ Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas personalizados orientados a la salud, así como de prevención de las patologías originadas por la práctica de la actividad física y el.

### **OBJETIVOS PARTICULARES**

Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.

- ✓ Conocer y diferenciar los factores y sistemas que determinan la condición física relacionada con la calidad de vida (CV).
- ✓ Conocer las recomendaciones oficiales en cuanto a la prescripción de actividad física para la mejora de la calidad de vida.
- ✓ Conocer métodos para cuantificar la actividad física y relacionarla con la Salud.
- ✓ Conocer las bases para una correcta prescripción de programas de Actividad Física y Salud en sujetos sanos.
- ✓ Disponer de conocimientos suficientes para elaborar programas de Actividad Física saludable para individuos sanos en base a un modelo metodológico de Sistematización de la Actividad Física.
- ✓ Conocer diseños, métodos y técnicas de investigación en el campo de la actividad física para la CV en sujetos sanos.
- ✓ Aplicar diferentes tests de salud y Fitness, en función de las necesidades, capacidades y limitaciones de cada individuo.
- ✓ Identificar los diferentes entornos de promoción de la Actividad Física y la calidad de vida y su organización.

- ✓ Establecer las directrices básicas para garantizar la seguridad de los practicantes en los programas de actividad física.
- ✓ Conocer los últimos recursos tecnológicos en equipamiento de control, evaluación y entrenamiento que se aplican en el campo de la actividad física y la salud.

### 3. CONTENIDOS

UNIDAD 1: Definiciones conceptuales de la Educación Física y Calidad de Vida.

Actividad Física, Actividad Física Saludable (AFISAL), Ejercicio, Deporte, Salud, Enfermedad, Calidad de Vida. Estilo de Vida. Bienestar. Definición del rol del Prof. de Educación Física y Salud.

UNIDAD 2: Capacidades Físicas - Evaluación

Componentes de las cargas de trabajo, evaluación de la aptitud Física, metodología, planificación, programación.

UNIDAD 3: Recomendaciones de Organizaciones internacionales y Nacionales sobre ejercicio físico en distintas poblaciones.

Niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, discapacidad, diabetes, obesidad infantil, obesidad.

Búsqueda de bibliografía, Análisis y discusión.

UNIDAD 4: Metodología de intervención en enfermedades hipocinético.

Adultos, adultos mayores, discapacidad, diabetes, obesidad infantil, obesidad en adultos, síndrome metabólico, hipertensión, cardiopatía coronaria, osteoporosis, personas en situación de discapacidad.

Búsqueda de bibliografía, Análisis y discusión

UNIDAD 5: Actividad Física en personas diabéticas.

La Diabetes (DBT): Historia. Generalidades. Tipos de DBT: - DBT tipo I (insulina dependiente)- DBT tipo II - DBT gestación. Complicaciones: - agudas – crónicas. Factores para su control: - Control de glucemias. - Medicamentos.- Actividad Física- Alimentación. – Otros. La clase de Educación Física con personas diabéticas: - consideraciones previas a la clase, durante y después de la clase.

UNIDAD 6: Calidad de Vida en personas con discapacidad.

Necesidades fundamentales relacionadas a la calidad de vida en personas con discapacidad. La importancia de la actividad física para esta población. Proyecto de vida de personas con discapacidad.

UNIDAD 7: Alimentación como factor de salud.

Nutrición adecuada para diferentes tipos de actividades físicas, Hidratación adecuada en diferentes condiciones de desarrollo de actividad física.

UNIDAD 8: presentación de propuestas metodológicas.

Revisión bibliográfica, metodología de intervención, evaluación, presentación

#### 4. DE TRABAJO

La asignatura se desarrolla en:

a. clases teóricas- prácticas: Un total de 24 (veinticuatro) clases, durante el primer cuatrimestre del primer año de la Licenciatura en Educación Física. Organizados en dos módulos semanales de dos horas cada uno (Lunes de 10 a 12 hs y Martes de 12 a 14 h).

Esta dinámica áulica se caracteriza por dos instancias: Una de exposición teórica del tema, y otra de trabajos grupales, debates y mesa de discusiones.

b. Clases de Consulta: Destinadas a proporcionar al alumno un espacio para la revisión de contenidos, planteos de dificultades, dudas, inquietudes etc. (jueves de 08 a 10 hs).

#### 5. EVALUACION

PRACTICOS: Los estudiantes deberán realizar trabajos prácticos dentro de la comunidad universitaria y en la comunidad en general en los cuales resalten la importancia de la práctica sistemática de actividad física para una buena calidad de vida y además brinden diferentes propuestas de actividades físicas.

EXAMEN FINAL:

Los exámenes finales de los **alumnos regulares** serán de manera oral exponiendo los contenidos de la asignatura.

Los exámenes finales de los **alumnos libres** constaran de dos instancias:

La primera:

Presentación de una propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.

La segunda:

Un examen oral sobre todos los temas incluidos en el programa.

Es requisito para poder realizar la segunda instancia de este examen haber aprobado con calificación igual o superior a cinco la primer instancia.

## PROMOCIONAL

- I. Evaluación de proceso en forma permanente: la obtendrán los alumnos que acrediten una asistencia del 80% a las clases teóricas.
- II. Aprobar los prácticos al término de cada unidad obteniendo una nota de 7 (siete) o más, se permitirá un práctico con nota de 6 (seis) siempre que el promedio de los resultados sea 7 (siete) o superior
- III. Trabajo final.

Presentación de una propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.

## **LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN TENIDOS EN CUENTA SON:**

- Búsqueda de la información
- Interpretación de la información.
- Claridad conceptual y lenguaje técnico.
- Nivel de participación.

## **TECNICAS DE EVALUACION**

Las mismas tenderán a valorar conocimientos y actitudes sobre distintas situaciones planteadas. Las evaluaciones comprenderán actividades prácticas, con sus respectivos recuperatorios, de acuerdo a las normativas vigentes en la Facultad de Ciencias Humanas.

## **REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LAS DIFERENTES CONDICIONES DE ESTUDIANTE**

### **Requisitos para adquirir la promoción:**

El alumno deberá:

1. Asistir como mínimo al 80% de las clases teórico-prácticas y prácticas.
2. Aprobar los trabajos prácticos y evaluaciones integradoras que se estipulen con una calificación de siete puntos o más.
3. Presentación de una propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.
4. El incumplimiento de alguno de los requisitos antes mencionados será motivo para que el alumno pase a la condición de regular.

### **Requisitos para adquirir la regularidad:**

El alumno deberá:

1. Asistir al 80% de las clases teórico-prácticas y prácticas.
2. Aprobar los prácticos con una nota mínima de cinco (5) puntos.
3. La ausencia a algunas de las actividades programadas deberá ser justificada por el Centro de Salud de la U.N.R.C de acuerdo a las normas vigentes.
4. El examen final versará sobre:
  - Presentación de una propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.
  - ORAL: responder al interrogatorio que efectúe el tribunal examinador sobre los contenidos del programa.

### **Requisitos para rendir Examen Final en carácter de libre.**

1. Inscribirse en Registro de alumnos de la Facultad de Ciencias Humanas en el turno de examen que el alumno seleccione.
2. Presentación de un propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.
3. Cumpliendo con el requisito antes estipulado, el alumno será sometido a un interrogatorio oral de las distintas unidades del programa, debiendo aprobar el mismo con una nota mínima de cinco (5) puntos.

#### 4. CRONOGRAMA

FECHA		Hora	Clases	Unidades	DOCENTE	TEMAS		
26/03/18	T	10:00	1	1	OVIEDO	PRESENTACIÓN- Definiciones conceptuales		
27/03/18	T	12:00	2	1	OVIEDO	Definiciones conceptuales		
02/04/18			FERIADO					
03/04/18		12:00	4	2	OVIEDO	Componentes de la carga		
09/04/18		10:00	5	2	OVIEDO	Componentes de la carga		
10/04/18		12:00	6	3	OVIEDO	Recomendaciones		
16/04/18		14:00	7	3	OVIEDO	Recomendaciones		
17/04/18		14:00	8	4	OVIEDO	enfermedades hipocinéticas		
23/04/18		8:00	9	4	OVIEDO	enfermedades hipocinéticas		
24/04/18		14:00	10	4	OVIEDO	enfermedades hipocinéticas		
<b>30/04/18</b>		<b>14:00</b>				<b>FERIADO</b>		
<b>01/05/18</b>		<b>8:00</b>				<b>FERIADO</b>		
07/05/18		14:00	11	4	OVIEDO	enfermedades hipocinéticas		
08/05/18		14:00	12	4	OVIEDO	enfermedades hipocinéticas		
14/05/18		8:00	13	5	FARA	Actividad Física en personas diabéticas		
15/05/18		14:00	14	5	FARA	Actividad Física en personas diabéticas		
21/05/18		14:00	15	5	FARA	Actividad Física en personas diabéticas		
22/05/18		14:00	16	5	FARA	Actividad Física en personas diabéticas		
28/05/18		8:00	17	6	ARUZA	Calidad de Vida en personas con discapacidad.		
29/05/18		14:00	18	6	ARUZA	Calidad de Vida en personas con discapacidad.		
04/06/18		08:00	19	6	ARUZA	Calidad de Vida en personas con discapacidad.		
05/06/18		14:00	20	7	OVIEDO	Alimentación como factor de salud.		
11/06/18		14:00	21	7	OVIEDO	Alimentación como factor de salud.		
12/06/18		8:00	22	8	OVIEDO	Presentación de metodología		
18/06/18		14:00	23	8	OVIEDO	Presentación de metodología		
19/06/18		14:00	24	8	OVIEDO	Presentación de metodología		

## 5. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

- Devís Devís, J., (Coord). (2007). Actividad Física, Deporte y Salud. Barcelona: INDE.
- Devís Devís, J., & Peiro Velert, C. (1997). Nuevas propuestas curriculares en Educación Física: La Salud y Juegos modificados. Barcelona: INDE.
- Federación Internacional de la Diabetes. (2013) ATLAS de la DIABETES 6<sup>a</sup> edición. Versión online del Atlas de la Diabetes de la FID: [www.idf.org/diabetesatlas](http://www.idf.org/diabetesatlas). //<http://www.fundaciondiabetes.org> // [https://issuu.com/alad-diabetes/docs/guias\\_alad\\_2013](https://issuu.com/alad-diabetes/docs/guias_alad_2013) Revista ALAD (Asoc. Latinoamericana de DBT) <http://www.diabetes.org.ar/> <http://www.fad.org.ar/>
- Gobierno de la provincia de Córdoba, Ministerio de Educación (2015). Salud. Tema transversal. Conceptualizaciones y orientaciones para los centros educativos. Córdoba.
- Lopez Miñarro, P. (s.f.). La salud y la Actividad Física en el marco de la Sociedad Moderna. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España.
- Lopez, M. (2011). Actividad Física y Calidad de Vida. Modulo 1. Maestría en Actividad Física y Calidad de Vida. Tucumán: Universidad Nacional de Tucumán, Facultad de Educación Física.
- López, M (2012) "Actividad Física, un Derecho en Argentina", históricas y prácticas. Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (págs. 21 - 39). Buenos Aires: Biblos.
- Maraccino, M. (2011). Posición 14. La Educación Física y Salud. En G. (. SalazarC. & Cachorro, Educación Física Argenmex. Temas y posiciones (págs. 216- 349). La Plata: Fac. de Humanidades. Disponible en :<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/>.
- Miranda Rozas, C. ( 2012). Biopolítica en el Mundo Contemporáneo. Rev. Sociedad & Equidad Nº 3, 211-221.
- Ron, O. (2013). Actividad Física y Salud... prioridades de nuestro tiempo. En S. &. (coord.), Argenmex (págs. 199 - 215). La Plata: Fac. de Humanidades. UNLP [On line] Disponible en:<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/>.
- BLASCO Enriqueta - "Simposio: Apoyos para adultos con discapacidad severa y profunda" Conferencia: Calidad de vida y autodeterminación: Reflexiones sobre el programa de acogida en un hogar.. Argentina
- VERDUGO, M.A. y SCHALOCK R. 2001- El concepto de calidad de vida en los servicios humanos. Colección Psicología. Salamanca. España.
- Verdugo, M.A., Caballo, C., Peláez, A. & Prieto, G. (2000). Calidad de vida en personas ciegas y con deficiencia visual. Unpublished manuscript, Universidad de Salamanca/Organización Nacional de Ciegos de España.

- Espinosa Henao, O (1999) "Apuntes sobre Calidad de Vida, Desarrollo Sostenible y Sociedad de Consumo: una mirada desde América Latina". Revista Contribuciones de la Fundación Konrad Adenauer de Alemania y el Centro Interdisciplinario de Estudios sobre el Desarrollo Latinoamericano (CIEDLA), Buenos Aires (Argentina); año XVI, N° 3 (63), julio – septiembre de 1999, p. 119 –
- Montaner, Joan J (1998) "La sociedad ante el deficiente mental" capítulo VII. Edición Madrid. España.

#### **BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA**

- Crisorio, R. (2015). Actividad(es) física(s) versus prácticas corporales. En E. Galak, E. Gambarotta, & (Edit.), Cuerpo, educación, política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas (págs. 21 - 39). Buenos Aires: Biblos.

#### **8. HORARIOS DE CLASES Y DE CONSULTAS**

Las clases de consulta se llevarán a cabo los días jueves de 8 a 10 hs. y en otros días y horarios, previo acuerdo entre el docente y los alumnos.

Firma/s y aclaraciones de las mismas

**SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN<sup>1</sup> PARA IMPLEMENTAR  
LA CONDICIÓN DE ESTUDIANTE PROMOCIONAL  
EN LAS ASIGNATURAS<sup>2</sup>**

**Sr. Docente Responsable de la Asignatura:** si desea solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en la/s asignatura/s a su cargo, complete la siguiente planilla y previa firma, preséntela anexa al programa de la/s misma/s. Después de vencido el plazo para la presentación, según cronograma académico, se publicará la Resolución con las autorizaciones correspondientes. Muchas gracias.

Código/s de la Asignatura	Nombre completo y régimen de la asignatura, según el plan de Estudios	Carrera a la que pertenece la asignatura	Condiciones para obtener la promoción (copiar lo declarado en el programa)
3501	Actividad Física y Calidad de Vida  Régimen cuatrimestral	Licenciatura en Ed. Física	El alumno deberá: <ol style="list-style-type: none"><li>Asistir al 80% de las clases teórico-prácticas, y al 80 % de los trabajos prácticos.</li><li>Aprobar los trabajos prácticos y evaluaciones integradoras que se estipulen con una</li></ol>

<sup>1</sup> Esta planilla reemplaza la nota que debía presentar cada docente para solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en las asignaturas. Se presenta junto con el programa de la asignatura.

<sup>2</sup> Cada profesor podrá presentar sólo una planilla conteniendo todas las asignaturas a su cargo para las que solicita la condición de promoción para los estudiantes cursantes.

			<p>calificación de siete puntos o más.</p> <p>3. Presentación de un propuesta de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.</p>
Observaciones:			<p>El incumplimiento de alguno de los requisitos antes mencionados, será motivo para que el alumno pase a la condición de regular.</p>

**Firma del Profesor Responsable:**

**Aclaración de la firma:**

**Lugar y fecha:**