



Departamento: Educación Física

Carrera: Licenciatura de Educación Física

Plan de Estudio: 2009

Versión: 1 Vigente

Modalidad de cursado: Presencial

Orientación: Sin Orientación

Asignatura: Actividad Física y Calidad de Vida

Código/s: 3501

Curso: Primero

Comisión: Única

Régimen de la asignatura: Cuatrimestral

Asignación horaria semanal: 7

Asignación horaria total: 60

Profesor Responsable:

Prof. Sandro Nereo Oviedo (21.864.866) (JTP Simple)

Integrantes del equipo docente:

Prof. Claudio Aruza (18.204.193)

Prof. Silvio Fabricio Fara (17.733.746)

Adscripto: Dra Laura Paola Yannelli. (24.783.745)

Año académico: 2021

Lugar y fecha:

Universidad Nacional de Río Cuarto Facultad de Ciencias Humanas –
25 de marzo de 2021

Del responsable de cátedra. Prof. Lic. Sandro Nereo Oviedo

Titulaciones: Profesor Nacional de Educación Física (UNRC) Año 1994; Licenciado en Educación Física (UNRC) Año: 2001; Maestrando en Actividad Física y Calidad de Vida 2009.

Antecedentes: Docente efectivo por concurso efectivo desde el año 2006.

Docente con categoría 5 en el marco del Programa de Incentivo a Docentes Investigadores de Universidades Nacionales

Responsable además de las cátedras: Anatomía (cod.6645) del Profesorado de Educación Física y Actividad Física y Tercera Edad (cod. 3505) de la Licenciatura en Educación Física de la UNRC.

Gestión Universitaria: Secretario del Dpto de educación Física; Vice director del dpto. de Educación Física de la Facultad de Cs. Humanas. UNRC. Sub Secretario de Bienestar de la UNRC desde el año 2015.

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 practica 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.

- ✓ Identificar cuáles son las propuestas de actividad física y salud en la ciudad de Río Cuarto.
- ✓ 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 morfofuncionales (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.

- ✓ Relevamiento de gimnasios y espacios de educación física que intervengan en Actividad Física para la Salud.
- ✓ 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. Identificación de espacios donde se desarrollan actividad física para la salud en Río Cuarto. Propuestas de actividad física en pandemia.

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: Análisis y desarrollo de una propuesta metodológica o proyecto de investigación. Revisión bibliográfica, metodología de intervención, evaluación, presentación

4. DE TRABAJO

La asignatura se desarrolla en:

- a. clases teóricas- Se realizaran video conferencia de cada unidad de este programa de la Licenciatura en Educación Física.
 - b. Coincidiendo la situación de cuarentena social, preventiva y Obligatoria se iniciara el dictado de clases teóricas y prácticas a través de la plataforma EVELIA de la UNRC, a través de cargar las clases teóricas y clases grupales (Foro). Esta dinámica se continuara hasta finalizado la cuarentena.
 - c. Utilización del Aula virtual: en Evelia se subirán los materiales por unidad para respaldar los teóricos, también el power point en PDF y el video de la clase. Se utilizara para los prácticos, exámenes parciales, recuperatorios e integradores, también para consulta
- b. Clases de Consulta: Destinadas a proporcionar al alumno un espacio para la revisión de contenidos, planteos de dificultades, dudas, inquietudes en esta instancia se realizara a través del aula SIAT o EVELIA. (Jueves de 08 a 10 hs).

5. EVALUACION

PRACTICOS: Los estudiantes deberán presentar los trabajos prácticos que resalten la importancia de la práctica sistemática de actividad física para una buena calidad de vida y además brinden diferentes propuestas de actividades físicas. Estos prácticos se subirán a la plataforma SIAT o EVELIA donde tendrán la opción de evaluación, fecha de entrega y correcciones. Presentación de un propuesta metodológica de intervención en alguno de las temáticas desarrolladas.

EXAMEN FINAL:

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

Los exámenes finales de los **estudiantes libres** constarán 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. Presentación con aprobación del 80% los prácticos.

III. Trabajo final.

Presentación de un proyecto de investigación 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. Aprobar el 80 por ciento de los trabajos prácticos que se estipulen con una calificación de siete puntos o más.
2. Presentación de un proyecto de investigación de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.
3. 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. Aprobar los prácticos con una nota mínima de cinco (5) puntos.
2. El examen final será:

- 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	Unidad	DOCENTE	TEMAS
30/03/2021	12	1		Oviedo	Presentación de la asignatura
05/04/2021	10	2	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV Diagnóstico de lo que se realiza en la ciudad sobre AF y CV
06/04/2021	12				
12/04/2021	10	3	2	Oviedo	Cualidades física
13/04/2021	12			Invitado	
19/04/2021	10				
20/04/2021	12				
26/04/2021	10	7	2	Oviedo	Evaluación
27/04/2021	12	8	2		
03/05/2021	10	9	3	Oviedo	Recomendaciones de Organizaciones internacionales y Nacionales
04/05/2021	12	10	4	Oviedo	Intervención en enfermedades hipocinéticas
10/05/2021	10	11			
11/05/2021	12	12			
17/05/2021	10	13	5	Fara	AF en personas diabéticas
18/05/2021	12	14			
24/05/2021	10	15			
25/05/2021	Feriado				
31/05/2021	10	16	5	Fara	Actividad Física en personas diabéticas
01/06/2021	12	17			
07/06/2021	10	18	6	Aruza	AF en personas en situación de discapacidad
08/06/2021	12	19			
14/06/2021	10	20			

15/06/2021	12	21			
21/06/2021	10	22	7	Invitada	AF y nutrición
22/06/2021	12	23			
28/06/2021	10	24	8	Oviedo	Proyecto de trabajo final
29/06/2021	12	25			Presentación
05/07/2021	10	26			
06/07/2021	12	27			

5. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

- Devis Devis, J., (Coord). (2007). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: INDE.
- Devis Devis, 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* 6ª edición. Versión online del Atlas de la Diabetes de la FID: www.idf.org/diabetesatlas.
<http://www.fundaciondiabetes.org> // 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 N° 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.



Aclaración de la firma: Oviedo Sandro Nereo

Firma/s y aclaraciones de las mismas

**SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN¹ PARA IMPLEMENTAR
LA CONDICIÓN DE ESTUDIANTE PROMOCIONAL
EN LAS ASIGNATURAS²**

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: 1. Aprobar con un promedio de 7 los trabajos prácticos que se estipulen con una calificación de siete puntos o más. 2. Presentación de un proyecto de investigación de Actividad Física y Calidad de Vida destinado a una población específica, detallando metodología, grupo etario, características socioculturales del grupo.
Observación: El incumplimiento de alguno de los requisitos antes mencionados, será motivo para que el alumno pase a la condición de regular.			

Firma del Profesor Responsable:

Aclaración de la firma: Oviedo Sandro Nereo



Lugar y fecha: 25/03/2021

¹ 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.

² 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.