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)

Año académico: 2023

Lugar y fecha:
Universidad Nacional de Río Cuarto Facultad de Ciencias Humanas –
26 de marzo de 2023

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. Subsecretario 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 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 ESPECÍFICOS

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, Ejercicio Físico, Deporte, Salud, Enfermedad, 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. Presentación de la teoría del Curso de la Vida.

UNIDAD 2: Capacidades Físicas
Componentes de las cargas de trabajo, evaluación de la aptitud Física, metodología, planificación, programación.

UNIDAD 3: Evaluación de la aptitud física.
Análisis de baterías de test para distintas edades, protocolos de medición y evaluación de antropometría, estudio de instrumentos de evaluación masiva.

UNIDAD 4: 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 5: Metodología de intervención en enfermedades hipocinético. Beneficios del ejercicio físico en las ENT en distintas poblaciones. Adultos, adultos mayores, discapacidad, diabetes, obesidad infantil, obesidad en adultos, síndrome metabólico, hipertensión, cardiopatía coronaria, osteoporosis, personas en situación de discapacidad, diabetes.
Búsqueda de bibliografía, Análisis y discusión

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 realizarán clases presenciales y clases virtuales sincrónicas y asincrónicas.
b. Prácticos – los prácticos se desarrollarán a través de la plataforma EVELIA de la UNRC, a través de cargar las clases teóricas y clases grupales (Foro).
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 utilizará 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, podrán ser presenciales o si es necesario sincrónica a través del aula EVELIA. (Jueves de 08 a 10 hs).

5. EVALUACION

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

EXAMEN FINAL:
Los exámenes finales de los ***estudiantes regulares*** serán entrega de un trabajo monográfico desarrollando un tema desarrollado en el presente programa.
Los exámenes finales de los ***estudiantes 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 esté programa.
Es requisito para poder realizar la segunda instancia de este examen haber aprobado con calificación igual o superior a cinco la primera instancia.

PROMOCIONAL
I. Asistencia al 80% de los encuentros sincrónicos.
II. Presentación con aprobación del 100% los prácticos.
III. Presentación y aprobación del Trabajo final.
Presentación de un proyecto de intervención 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. Asistencia a clases del 80%.
2. Aprobar el 100 por ciento de los trabajos prácticos que se estipulan con una calificación de siete puntos o más.
3. 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.
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.
2. Aprobar los prácticos con una nota mínima de cinco (5) puntos.
3. 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 una 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	Clases	Unidad	DOCENTE	TEMAS
20/03/2023	1		Oviedo	Presentación de la asignatura
21/03/2023	2	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
27/03/2023	3	1	Oviedo	Teoría del Curso de la Vida
28/03/2023	4	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
03/04/2023	5	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
04/04/2023	6	1	Oviedo	Cualidades físicas
10/04/2023	7	2	Oviedo	Cualidades físicas
11/04/2023	8	2	Oviedo	Cualidades físicas
17/04/2023	9	2	Oviedo	Cualidades físicas
18/04/2023	10	3	Oviedo	Evaluación
24/04/2023	11	3	Oviedo	Evaluación
25/04/2023	12	3	Oviedo	Evaluación
01/05/2023	13	4	Oviedo	Recomendaciones de Organizaciones internacionales y Nacionales
02/05/2023	14	4	Oviedo	Recomendaciones de Organizaciones internacionales y Nacionales
08/05/2023	15	4	Oviedo	Intervención en enfermedades hipocinéticas
09/05/2023	16	5	Oviedo	Intervención en enfermedades hipocinéticas
15/05/2023	17	5	Oviedo	Intervención en enfermedades hipocinéticas

FECHA	Clases	Unidad	DOCENTE	TEMAS
20/03/2023	1		Oviedo	Presentación de la asignatura
21/03/2023	2	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
27/03/2023	3	1	Oviedo	Teoría del Curso de la Vida
28/03/2023	4	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
03/04/2023	5	1	Oviedo	Conceptos de AF y CV
04/04/2023	6	1	Oviedo	Cualidades físicas
10/04/2023	7	2	Oviedo	Cualidades físicas
11/04/2023	8	2	Oviedo	Cualidades físicas
16/05/2023	18	5	Oviedo	Intervención en enfermedades hipocinéticas
22/05/2023	19	6	Oviedo	Calidad de Vida en personas con discapacidad.
23/05/2023	20	6	Oviedo	Calidad de Vida en personas con discapacidad.
29/05/2023	21	6	Oviedo	Calidad de Vida en personas con discapacidad.
30/05/2023	22	7	Oviedo	AF y nutrición
05/06/2023	23	7	Oviedo	AF y nutrición
06/06/2023	24	7	Oviedo	AF y nutrición
12/06/2023	25	8	Oviedo	Trabajo Final
13/06/2023	26	8	Oviedo	Entrega del trabajo Final

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 Fisica: 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 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, Nº 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

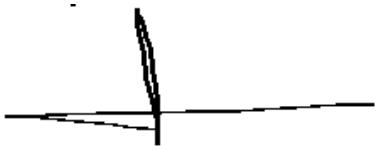
Firma/s y aclaraciones de las mismas

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN[1] PARA IMPLEMENTAR LA CONDICIÓN DE ESTUDIANTE PROMOCIONAL EN LAS ASIGNATURAS[2]

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 estipulan 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: 27/03/2023

[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.