

## PROGRAMA DE ASIGNATURA

### 1. Datos de identificación del espacio curricular

- Denominación: **Actividad Física Saludable II**
- Código (SIU-Guaraní)
- Departamento
- Ciclo Lectivo: 2021
- Carreras:
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Filosofía
  - ✓ Licenciatura en Filosofía
  - ✓ Licenciatura en Letras
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Lengua y Literatura
  - ✓ Licenciatura en Historia
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Historia
  - ✓ Licenciatura en Arqueología
  - ✓ Geógrafo
  - ✓ Licenciatura en Geografía}
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Geografía
  - ✓ Tecnicatura en Geotecnologías
  - ✓ Licenciatura en Filología Inglesa
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Lengua Inglesa
  - ✓ Traductor Público en Inglés
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Portugues
  - ✓ Licenciatura en Francés
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Lengua y Literatura Francesa
  - ✓ Tecnicatura Universitaria en Francés
- Plan/es de estudio: Planes de estudios Ordenanzas Números. 117/17 C.S.; 131/17 C.S.; 75/17 C.S.; 82/17 C.S.; 111/17 C.S.; 85/17 C.S.; 108/17 C.S.; 109/17 C.S.; 112/17 C.S.; 78/17 C.S.; 130/17 C.S.; 129/17 C.S.; 113/17 C.S.; 119/17 C.S.; 116/17 C.S.; 70/17 C.S.; 106/17 C.S.; 81/17 C.S. y 93/17 C.S.
- Formato curricular: Taller
- Ubicación Curricular: -variable según Carrera-
- Año de cursado, cuatrimestre: -variable según Carrera-
- Carga horaria total: 48 hs.
- Carga horaria semanal: 3 hs reloj semanales
- Créditos: 1,5
- Correlativas: AFS I

## 2. Datos del Equipo de Cátedra:

- ✓ Prof. Lic. Mgter. Jorge Bajuk
- ✓ Prof. Horacio Fernández Prof.
- ✓ Lic. Dndo. Alejandro Herrera
- ✓ Prof. Lic. Rubén Sindoni

## 3. Descripción del espacio curricular

- Fundamentación

Tal como se expresó en la AFS I, AFS II, 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.

Los taller de AFS, en el ámbito de la Formación Académica, se transforman en el único espacio de formación, que otorga a los estudiantes la posibilidad de realizar actividad física con un tiempo dentro su carga curricular contando con alternativas tales como: AFS artístico y de actividades circenses, PAFs deportivo, PAFs senderismo, AFS Fitness etc. Todos con una asistencia semanal y sujetos 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.

- Aportes al Perfil del egresado

La propuesta pedagógica de la AFS gira entorno a la formación integral del estudiante, focalizado desde una perspectiva humanista procurando desde la motricidad abordar esta dimensión tantas veces dejada de lado en la formación universitaria.

Si bien nuestra propuesta tiene expectativas propias, todas ellas se vinculan con el desarrollo de un sujeto saludable, extendiéndolo desde las dimensiones que nos constituyen.

Entendemos la salud tal como lo propicia la OMS, no solo como la ausencia de enfermedad, sino en completo estado de bienestar psicológico, físico y social..

#### **4. Expectativas de Logro**

- Promover, difundir y desarrollar el hábito de las prácticas motrices, como medio eficaz para la formación integral.
- Desarrollar actividades sistemáticas orientadas al logro del bienestar psico – físico y social de los estudiantes a través del pleno disfrute de las prácticas físicas.
- Utilizar creativamente el tiempo libre en beneficio de una mejor calidad de vida personal y profesional, desde el contacto activo con las manifestaciones motrices, expresivas y en el medio natural.
- Contribuir, al logro de una formación universitaria liberadora y humanizante que potencie la inclusión, la autonomía, la creatividad, la colaboración, el respeto por el otro, y la plena aceptación de las diferencias
- Fomentar acciones que breguen por la vida saludable de acuerdo con los nuevos paradigmas y concepciones de la educación

#### **5. Contenidos**

***Desarrollo conceptual y procedimental de:***

- Capacidades Funcionales
- Deporte Recreativo

- Juego Motor y Recreación Grupal
- Actividades Motrices en el Ambiente Natural
- Expresión corporal y motriz

#### ***Ejes transversales del proceso pedagógico:***

- Desarrollo motriz y corporalidad.
- El bienestar y la salud
- Disfrute y cuidado del medio ambiente
- Desarrollo de los valores y habilidades sociales

#### **Competencias Generales**

El espacio curricular de práctica de actividad física saludable II viabilizará el disfrute del movimiento y sus diversas manifestaciones, entendiendo estas como un derecho personal y social que permiten el desarrollo de las capacidades funcionales, mejoran el desarrollo de las habilidades sociales y las formas de vincularse con los otros y la naturaleza, permitiendo desarrollar y abordar programas de mejora identificando las características y particularidades para realizar una práctica segura y saludable que mejore la disponibilidad corporal y promueva la adquisición de hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

#### **Competencias Específicas**

- Conocer las características que tiene el movimiento y las praxis corporales para mejorar las capacidades funcionales del sujeto.
- Adquirir hábitos saludables vinculados a la practicas de actividades físicas que promuevan una mejor calidad de vida
- Desarrollar y ampliar el acervo motor y posibilitar una disponibilidad corporal que permita disfrutar libre y activamente de las diferentes manifestaciones motrices

#### **Competencias Transversales**

- Ser capaz de mantener en el tiempo y de proyectar hacia otros los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos para promover el gusto por la actividad física y la vida saludable
- Desarrollar habilidades sociales que permitan el abordaje en equipo de diferentes problemáticas.

## 6. Propuestas metodológicas

La Actividad Física Saludable II es un taller en donde a partir de la interacción de los sujetos con su propia motricidad, logre el reconocimiento de su corporeidad, sus posibilidades, limitaciones y desafíos. En este espacio curricular el movimiento es 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.

Esta propuesta, continuará constituyéndose, en un medio facilitador para que el estudiante reconozca, vivencie y relacione desde una mirada práctico-teórica, del significado de hábitos saludables, actividad física, nutrición, postura, adicciones, sexualidad, estrés, entre otros; y pueda relacionarlos con la condición física y la salud de las personas a lo largo de su vida.

El Espacio Curricular AFS II y sus distintas propuestas tienen como ejes el deporte, juego y expresión y la vida en la naturaleza.

Esta estructuración tiene que ver con una fundamentación hacia el interior de la propuesta, hacia el docente de esta práctica. Respecto a la oferta hacia el estudiantado se expresará en términos y prácticas bajo denominaciones conocidos por ellos.

Más allá del tipo de AFS, construido y acordado, 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.

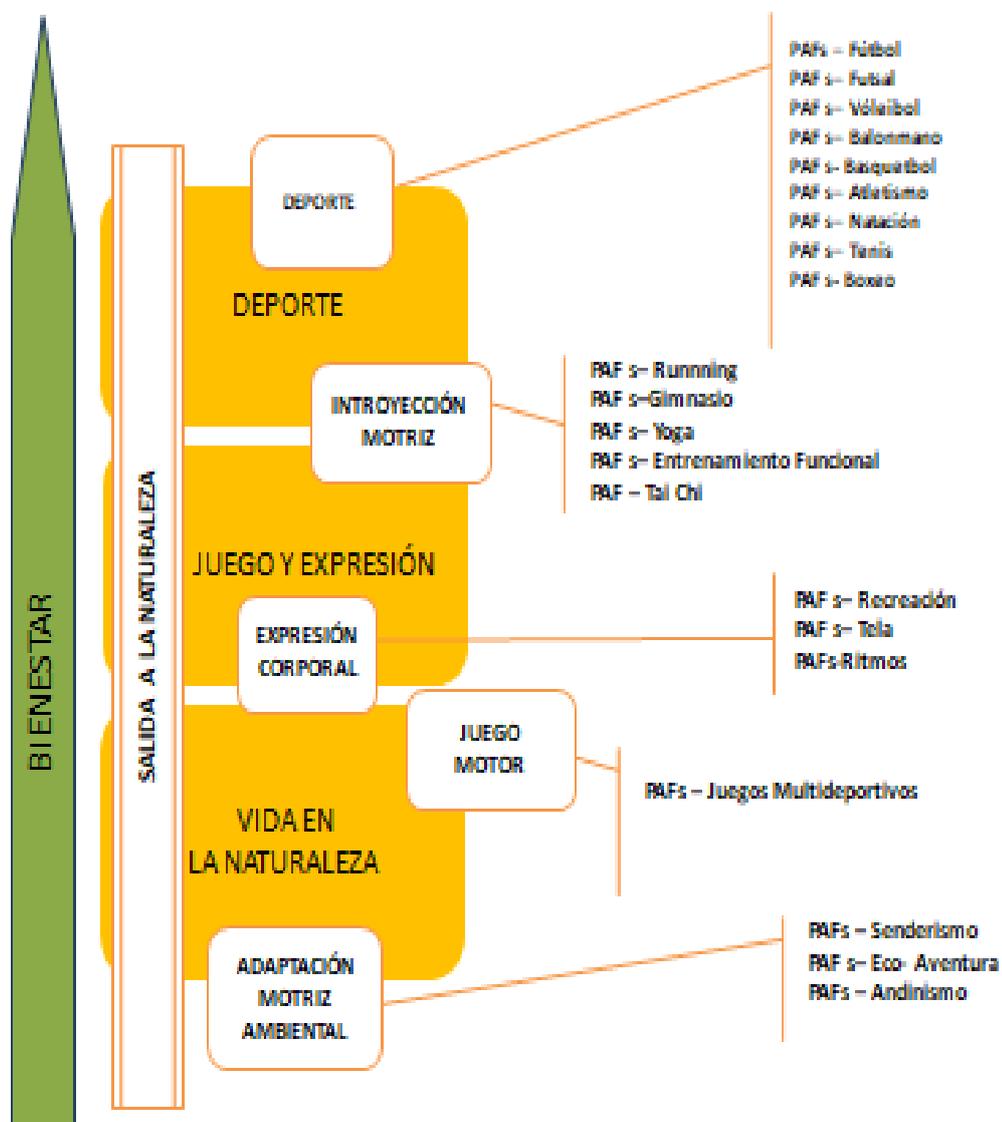
Mediante la Introyección motriz experimentar prácticas con una incidencia en la propia corporalidad del sujeto para el mejoramiento o modificaciones de factores personales o capacidades físicas.

De esta forma, si en la formación universitaria se desea desarrollar determinadas capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes, es decir, competencias profesionales, es necesario reconocer el aporte de la dimensión motriz desde una perspectiva integral. Una competencia es en definitiva un modo de obrar, lo que implica a la unidad de la persona que actúa, siente, piensa y se emociona; se trata de un conocimiento procedimental que requiere la implicancia activa de la persona en su aprendizaje.

Por tanto, es absolutamente pertinente hablar de competencias motrices en la formación universitaria, más allá del acopio de conocimientos teóricos o declarativos, los conocimientos procedimentales son una parte vital en la formación. Consideramos pues, que las prácticas motrices introyectivas, las prácticas motrices de autoconocimiento y las experiencias socio motrices son un aporte fundamental de la educación física al proceso de desarrollo integral, lo que justifica su

inclusión en los programas de estudio. Los procesos vivenciales, prácticos y motrices constituyen un valioso aporte en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

Todos los AFS cumplimentarán una salida al medio Natural, estas tendrán distintas exigencias para lo cual se requerirán distintos niveles de acondicionamiento físico.



### **Actividades físicas adaptadas frente a la discapacidad**

Se deja establecido, la actividad física como un derecho personal y social por lo que se ofrecerá una praxis adaptada a las posibilidades del sujeto atendiendo a su singularidad y garantizando su derecho y acceso a la propuesta. Se propone trabajar con ajustes razonables en los espacios de comisiones que el estudiante elija.

El Espacio Curricular AFS II y sus distintas propuestas tienen como ejes el deporte, juego y expresión y la vida en la naturaleza.

Esta estructuración tiene que ver con una fundamentación hacia el interior de la propuesta, hacia el docente de esta práctica. Respecto a la oferta hacia el estudiantado se expresará en términos y prácticas bajo denominaciones conocidos por ellos.

Más allá del tipo de AFS, construido y acordado, 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.

Mediante la Introyección motriz experimentar prácticas con una incidencia en la propia corporalidad del sujeto para el mejoramiento o modificaciones de factores personales o capacidades físicas.

De esta forma, si en la formación universitaria se desea desarrollar determinadas capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes, es decir, competencias profesionales, es necesario reconocer el aporte de la dimensión motriz desde una perspectiva integral. Una competencia es en definitiva un modo de obrar, lo que implica a la unidad de la persona que actúa, siente, piensa y se emociona; se trata de un conocimiento procedimental que requiere la implicancia activa de la persona en su aprendizaje.

Por tanto, es absolutamente pertinente hablar de competencias motrices en la formación universitaria, más allá del acopio de conocimientos teóricos o declarativos, los conocimientos procedimentales son una parte vital en la formación. Consideramos pues, que las prácticas motrices introyectivas, las prácticas motrices de autoconocimiento y las experiencias socio motrices son un aporte fundamental de la educación física al proceso de desarrollo integral, lo que justifica su inclusión en los programas de estudio. Los procesos vivenciales, prácticos y motrices constituyen un valioso aporte en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

Todos los estudiantes de AFS II cumplimentarán una salida al medio Natural, estas tendrán distintas exigencias para lo cual se requerirán distintos niveles de acondicionamiento físico.

## **7. Propuesta de Evaluación**

### Sistema y criterios de evaluación

Para obtener la aprobación del taller deberá cumplir con el 80% de asistencia a las prácticas corporales y participar de al menos una salida al medio natural.

Por tanto, y en línea con el desarrollo de la propuesta y del formato taller, la mirada está centrada en el proceso, en la construcción significativa que se logre a lo largo de la participación en la propuesta, entendiendo que solo en la praxis se desarrollan los saberes vinculados y propuestos en esta unidad de aprendizaje.

#### Requisitos para obtener la regularidad

Asistencia del 80% a las prácticas corporales y asistencia a una salida al medio natural

#### Requisitos de aprobación

Para obtener la aprobación del taller deberá cumplir con el 80% de asistencia a las prácticas corporales y participar de al menos una salida al medio natural.

### **8. Bibliografía**

El espacio es eminentemente vivencial, se sumará información y material teórico en aquellos casos que lo requieran, vinculado al cuidado de sí mismo y del entorno natural, como así también relacionado a las problemáticas del bienestar y la salud.

### **9. Recursos de la Cátedra**

Las actividades se desarrollarán en las instalaciones de la DGDRyT y su entorno.

## ANEXO

### Actividad Física Saludable

#### Adecuaciones pedagógicas y administrativas en el contexto de Pandemia COVID 19

Para el abordaje de las clases del Taller de Actividad Física Saludable se tomarán los siguientes criterios de organización para adaptar la asignatura a la virtualidad / presencialidad:

- Estructura de 5 comisiones de **Actividad Física Saludable**.
- Para facilitar la apertura de aulas desde lo administrativo hemos resuelto plantear una única modalidad de la materia **Actividad Física Saludable**.
- Cada comisión tendrá un cupo máximo de alumnos.
- Se conformarán parejas pedagógicas que llevarán adelante cada comisión.
- Se plantea estrategias pedagógicas en base a la presencialidad y virtualidad generando momentos tendientes al uso de espacios de la Dirección de Deportes UNCuyo, espacios naturales, públicos autorizados y el entorno, buscando experiencias corporales desde el placer, lo lúdico y el movimiento.
- La propuesta en la presencialidad se desarrollará cumpliendo con todos los protocolos y las normativas referidas al COVID 19 que estén establecidas por la UNCUIYO.

Las tareas docentes a realizar en el marco de la virtualidad serán clases sincrónicas, clases asincrónicas, salidas a la naturaleza autogestionadas, prácticas motrices en base a la autogestión de las mismas.

El crecimiento de las actividades presenciales se realizarán en consenso con las autoridades de la unidad académica.

#### Criterios de evaluación y acreditación en época de COVID 19

La carga de requerimiento semanal en cuanto al cursado estará dada por:

- Una clase presencial o virtual sincrónica y una asincrónica semanal.
  - Desarrollo de la práctica motriz o desafío propuesto.
  - Registro a través de bitácora o diario de campo y presentación de los mismos en el modo en que los docentes de la comisión establezcan.
-

### Sistema y criterios de evaluación

Para obtener la aprobación del taller deberá cumplir con el 80% de las actividades propuestas, participando de las clases presencial o sincrónicas.

Realizar al menos una experiencia en el marco natural autogestionada de las sugeridas o acordadas por los docentes a cargo.

Concretar la presentación en tiempo y forma de los registros que el docente según formato o plantilla proponga para las clases sincrónicas y asincrónicas.

Por tanto, la mirada está puesta en el proceso, en la construcción que se logre a lo largo de la participación en la propuesta, entendiendo que la misma requiere de una actitud, de un compromiso del alumno, ya que se trata de un conocimiento procedimental para realizar praxis motrices e implica que el estudiante se involucre en forma activa en su aprendizaje, que redundará en su bienestar.

### Requisitos para obtener la regularidad

Se acredita la regularidad con el cumplimiento del 80% de las propuestas solicitadas.

### Requisitos de aprobación

Para obtener la aprobación del taller deberá cumplir con el 80% de las actividades propuestas y la participación de al menos una salida al medio natural autogestionada.

---