

**RESOLUCIÓN N° 1320/17-C.D.
CORRIENTES, 10 de mayo de 2017.**

VISTO:

El Expte. N° 10-2017-02725, por el cual el Director de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de esta Facultad, Prof. Lic. Fernando Gómez, eleva el nuevo Programa de la Asignatura Electiva "Actividad Física y Salud"; y

CONSIDERANDO:

Que el mismo fue presentado el marco del nuevo Plan de Estudio aprobado por Resolución N° 1012/16-C.S;
El V° B° producido por la Asesoría Pedagógica de esta Casa;
El Despacho favorable emitido por la Comisión de Enseñanza;
Que el H. Cuerpo de esta Facultad en su sesión ordinaria del día 04-05-17, tomó conocimiento de las actuaciones, y resolvió aprobar sin objeciones el Despacho de dicha Comisión;

**EL H. CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE MEDICINA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE
EN SU SESIÓN DEL DÍA 04-05-17
RESUELVE:**

ARTÍCULO 1°.- Aprobar el Programa de la Asignatura Electiva "Actividad Física y Salud" de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de esta Facultad, elevado por el Director de la misma, Prof. Lic. Fernando Gómez y que como Anexo corre agregado a la presente, el que tendrá vigencia a partir del Ciclo Lectivo 2017.

ARTÍCULO 2°.- Regístrese, comuníquese y archívese.



Prof. Jorge Ramón Lojo
Secretario de Relaciones Institucionales
a/c Secretaría Académica



Prof. Silvia García de Camacho
Vice Decana a/c Decanato



min



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Enfermería

PROGRAMA

1. ASIGNATURA: Actividad física y salud

Área/Eje (que incluye): Electiva

Departamento: Primer ciclo

Carga Horaria: Semanal 3 hs

Carga horaria Total: 50 hs

2. CONFORMACION DEL EQUIPO DOCENTE

Profesor Titular- Dedicación Simple- Ordinario
Jefes de Trabajos Prácticos- Dedicación Simple- Ordinario
Jefes de Trabajos Prácticos- Dedicación Simple- Ordinario

3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

Es un espacio curricular electivo del segundo año del Plan de estudios, primer semestre. Aporta los conocimientos generales sobre la importancia de la actividad física, sus recomendaciones, los aspectos psicológicos, las creencias erróneas en el ejercicio, importancia del calentamiento y sus fases, principios del entrenamiento deportivo, métodos de entrenamiento y las fases de una sesión de ejercicio.

Permite al estudiante adquirir conocimientos y saberes a través de experiencias de movimiento corporal y fundamentos teóricos, relacionados con las ciencias del ejercicio.

Favorece el desarrollo de actitudes y pensamiento crítico hacia la consolidación de estilos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

Tiene incorporada una modalidad de desarrollo que ofrece situaciones de aprendizajes dirigidos a fomentar la actividad colectiva y la creatividad individual, con criterios de evaluación previamente definidos en concordancias con los propósitos y contenidos de la formación.

4. PRE-REQUISITOS

Aprobado: Introducción a la enfermería

5. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENERALES Y ESPECÍFICOS

Generales:

Al finalizar la cursada, el alumno será capaz de:

- Explicar la importancia de la actividad física como una actividad terapéutica, educativa y recreativa.
- Reconocer a la actividad física como disciplina que se centra en diferentes movimientos



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Enfermería

corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud física y mental del ser humano.

Específicos:

- Valorar la importancia de la actividad física para la salud de la persona.
- Reconocer los mitos y creencias erróneas sobre la actividad física.
- Ejecutar actividades de entrenamiento según principios y métodos.
- Identificar los factores de riesgo cardiovascular y su prevención relacionada con la actividad física.

6. CONTENIDOS.

Bloque I. Salud y educación física.

Tema 1: Actividad física y salud. Importancia de la actividad física. Recomendaciones.

Tema 2: Calidad de vida. Aspectos psicológicos. Recreación.

Tema 3: Deportes.

Bloque II. El ejercicio.

Tema 4: Actividad física. Conceptos generales. Creencias erróneas en el ejercicio (mitos).

Tema 5: Importancia del calentamiento y sus fases.

Bloque III. El entrenamiento

Tema 6: Principios del entrenamiento deportivo. Métodos de entrenamiento. Hidratación. Cualidades físicas. Componentes de la carga.

Tema 7: Sistemas de producción de energía. Fases de una sesión de ejercicio.

Bloque IV. Prevención y actividad física.

Tema 8: Factores de riesgo cardiovascular. Prevención y actividad física.

7. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La estrategia metodológica, para los fines de este programa tendrá que ser disciplinar, vivencial y participativa, por lo que se manejarán diversas técnicas grupales acompañadas de su respectivo sustento teórico, que fundamente su pertinencia para cada uno de los temas a desarrollar, sin que ello implique coartar la iniciativa y creatividad del docente en el trabajo educativo

Cada tema será abordado desde una vertiente teórica que conduce a la realización de trabajos prácticos, aunque en realidad es un proceso de retro-alimentación.

Se privilegiará como estrategias de enseñanza para el aprendizaje:

Clases: Se desarrollarán clases teóricas y prácticas promoviendo la participación de los alumnos. Se expondrán conceptos teóricos, haciendo referencia a situaciones prácticas a modo de ejemplos.

Estudio independiente: se favorecerá el estudio de material bibliográfico con el seguimiento del grado de profundidad alcanzado.

Grupos de discusión y lectura: se pretende la lectura y discusión de los temas y la ejercitación en la búsqueda de consenso y diálogos constructivos.

Prácticas de técnicas grupales: A realizarse en clase a partir de actividades físicas propuestas.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Enfermería



8. ÁMBITOS DE PRÁCTICA

9. PROPUESTAS DE ARTICULACION O INTEGRACION

10. EVALUACION

Formativa:

Trabajos prácticos (individuales – grupales) y evaluación oral informal con preguntas casuales en prácticos.

Auto evaluaciones: Se pretende utilizar a la evaluación como una instancia de intercambios de significados.

Sumativa:

- a) Un examen parcial y un recuperatorio. En estos casos, el instrumento consistirá en un examen escrito de preguntas abiertas con respuestas breves. 1 hs de duración.
- b) Un trabajo integrador: Propuesta de Actividad Física para la prevención.

Como criterios se tendrán en cuenta principalmente: la coherencia de las respuestas y de las ejemplificaciones con el tema de discusión; la capacidad para saber escuchar, explicar con lenguaje técnico y ayudar a tomar decisiones en el grupo de estudio. Asimismo, que se evidencie la interpretación de los materiales trabajados en clase; la selección atinada de la bibliografía; la presentación de trabajos escritos y orales utilizando adecuadamente los recursos disponibles para el desarrollo de sus habilidades de comunicación y la interacción eficaz con sus compañeros.

11. REGIMEN DE REGULARIDAD y PROMOCION/APROBACION

Los criterios para regularizar son:

- a) 75% de asistencia a clases teórico-prácticas.
- b) 75% de aprobación de las actividades prácticas presenciales y virtuales.
- c) Obtener una calificación no menor de seis (6) en el examen parcial o su Recuperatorio.
- d) Aprobar y defender un trabajo integrador final con nota no menor de seis (6) puntos.

Los criterios para promocionar son:

- a) Cumplir con el 80% de asistencia a las clases teórico-prácticas.
- b) Aprobar todas las actividades prácticas presenciales y virtuales propuestas por la asignatura.
- c) Rendir el examen parcial, debiendo obtener una nota no menor de ocho (8) puntos, excluyéndose Recuperatorio.
- d) Aprobar y defender un trabajo integrador final con nota no menor de ocho (8) puntos.

12. INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO

Salón y equipamiento asignado por la Carrera.



Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Enfermería

13. PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	Carga horaria Teórica- práctica	Carga horaria Práctica pre- profesional
8.00 a 11.00					Teórico presencial	3	
Carga horaria semanal (debe coincidir con la carga horaria del Plan, o en menor cantidad si hay actividades no semanales – ver cuadro debajo)							





Universidad Nacional del Nordeste
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Enfermería

14. BIBLIOGRAFIA

Disponibles en la cátedra:

ANSORENA, D., MARTÍNEZ, J.A. (2010). Alimentación, ejercicio físico y salud. Navarra: EUNSA.

EARLE, R.W., BAECHLE, T.R. (2012). Manual NSCA (National Strength and Conditioning Association). Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Paidotribo.

HEYWARD, V.H. (2008). Evaluación de aptitud física y prescripción del ejercicio. 5ª edición. Madrid: Médica Panamericana.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS.

RUIZ JUAN, F., CHECA PINO, J.J., ROS FERNÁNDEZ, E. (2009). Centro escolar promotor de la actividad físico-deportiva-recreativa saludable. Respuestas a problemas de sedentarismo y obesidad. Ceuta: FEADef y ADEFIS.

LÓPEZ CHICHARRO, J. (2008) Fisiología del ejercicio. Bs. As.: Médica Panamericana