



## Práctica de Actividad Física Saludable I

### 1. Datos de identificación del espacio curricular

- **Denominación:** Práctica de Actividad Física Saludable I
- **Código** (SIU-Guaraní)
- **Ciclo Lectivo:** 2020
- **Carreras:**
  - ✓ Profesorado Universitario en Filosofía Ord. 50/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Filosofía Ord. 49/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Letras Ord. 51/19 CD.-
  - ✓ Profesorado Universitario en Letras Ord. 52/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Historia Ord. 53/19 CD.-
  - ✓ Profesorado Universitario en Historia Ord. 54/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Arqueología Ord. 55/19 CD.-
  - ✓ Geógrafo Ord. 58/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Geografía Ord. 56/19 CD.-
  - ✓ Profesorado Universitario en Geografía 57/19 CD.-
  - ✓ Tecnicatura Universitaria en Geotecnologías Ord. 59/19 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Filología Inglesa Ord. 61/19 CD.-
  - ✓ Profesorado Universitario en Lengua Inglesa Ord. 60/19 CD.-
  - ✓ Traductor Público en Inglés. Ord. 65/19 CD.-
  - ✓ Profesorado de Grado Universitario en Portugués Ord. 16/17 CD.-modificado por Ord. 22/18 CD.-
  - ✓ Licenciatura en Francés Ord. 62/19 CD.-
  - ✓ Profesorado Universitario en Lengua y Literatura Francesas Ord. 63/19 CD.-
  - ✓ Tecnicatura Universitaria en Francés Ord. 64/19 CD.-
- **Formato curricular:** Variable
- **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:** no posee



## 2. Datos del Equipo de Cátedra:

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

## 3. Descripción del espacio curricular

### • Fundamentación

La Práctica de Actividad Física Saludable I (PAFS I) 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.

La Práctica de Actividad Física Saludable II y la Práctica de Actividad Física Saludable I, se constituyen en las dos únicas instancias en las que se les brinda, a los estudiantes, la posibilidad de realizar actividad física dentro su carga curricular. En ellas se ofrecen alternativas tales como: AFS artísticas y de actividades circenses, PAFs deportivas, PAFs de senderismo, PAFs de mejora de la Condición Física etc. Todas con una asistencia semanal y sujetas 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 PAFS I gira en torno a la formación integral del estudiante y está focalizada desde una perspectiva humanista. Se vincula con el desarrollo de un sujeto saludable que tienda a una integración armónica entre la actividad intelectual y la psicofísica. En este sentido se adhiere a lo establecido por la OMS, que entiende que la misma no sólo es una ausencia de enfermedad, sino que implica tener un 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 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.

### **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.

## **6. Propuestas metodológicas**

La Práctica de Actividad Física Saludable I es un espacio curricular en donde, a partir de la interacción de los sujetos con supropia motricidad, procura que los estudiantes logren reconocer su corporeidad, sus posibilidades, limitaciones y desafíos. Por ello se considera al movimiento como 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.

El Espacio Curricular de la Práctica de Actividad Física Saludable II y sus distintas propuestas tienen como ejes el deporte, el juego, la expresión motriz y la vida en la naturaleza. 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

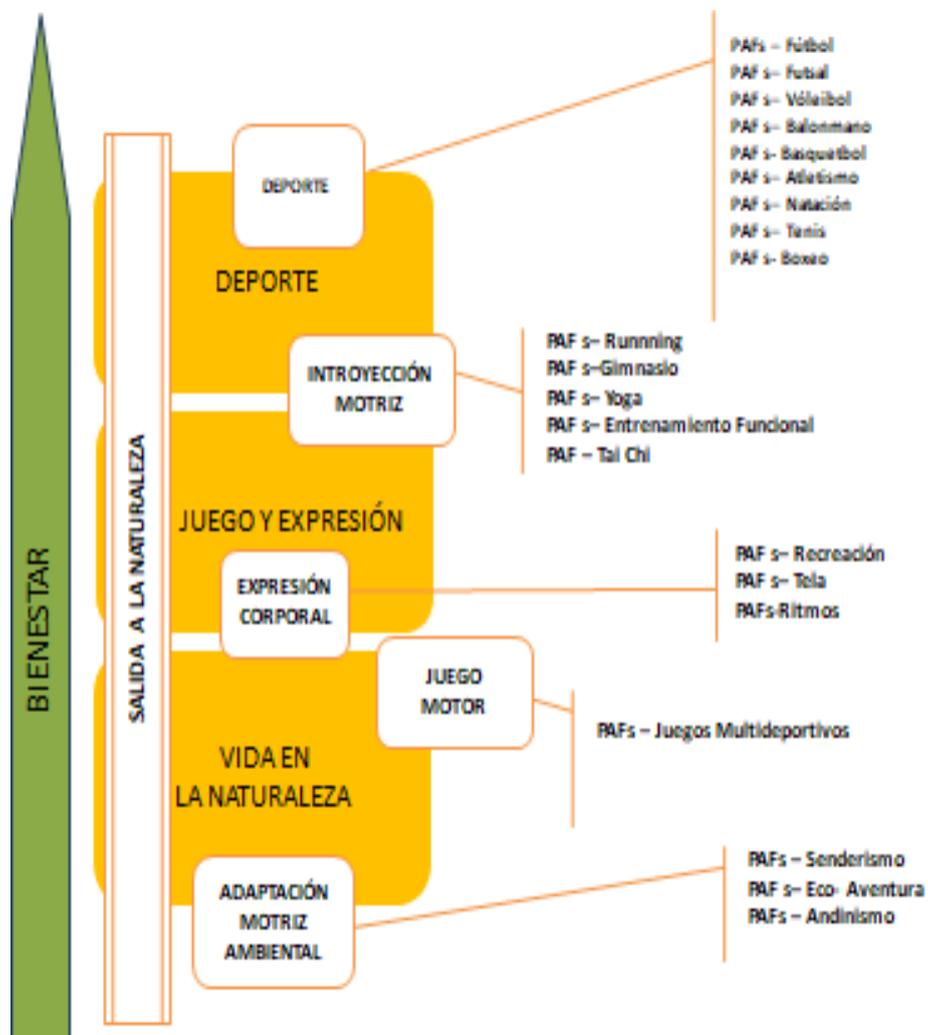
física, a generar hábitos de conducta saludable y a la buena alimentación

De allí que desde la Práctica de Actividad Física Saludable II se promoverán las siguientes actividades:

- Instancias previstas por la cátedra de manera sincrónica-remota.
- Análisis y estudio de las actividades subidas a la plataforma virtual y realización de las propuestas asincrónicas.
- Encuentros de prácticas motrices presenciales.
- Salidas al medio natural. Esta tendrá distintas exigencias para lo cual se requerirán distintos niveles de acondicionamiento físico.
- Utilización de canales de comunicación fluida con los profesores-tutores y con los pares.

### Actividades físicas adaptadas frente a la discapacidad

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





## **7. Propuesta de Evaluación**

### **Sistema y criterios de evaluación**

Para obtener la aprobación del espacio curricular el estudiante deberá:

- Asistir al 80% de las prácticas corporales
- Participar de al menos una salida al medio natural.
- Realizar una bitácora o diario de campo.

Por tanto, y en línea con el desarrollo de la propuesta, la mirada está centrada en el proceso y en la capacidad de apropiación de las metas establecidas por el espacio curricular.

### **Requisitos para obtener la regularidad y acreditación del Espacio curricular**

- Asistencia del 80% a las prácticas corporales,
- Participación en una salida al medio natural
- Realizar una bitácora o diario de campo.

## **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.