

## PROPUESTA DE MÓDULO – 2023

### **TÍTULO: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

**Tipo De Trayecto:** Módulo

#### **Justificación:**

La formación en actividad física y salud desempeña un papel crucial al promover hábitos saludables y una vida más larga. Este módulo abarca conceptos clave sobre la condición física óptima y hábitos saludables, respaldados por las ciencias del ejercicio. Prepara a los estudiantes para liderar en la gestión de la actividad física y la salud, fomentando la prevención de problemas de salud y capacitándose como agentes de cambio capaces de inspirar a sus comunidades hacia hábitos saludables y actividad sostenida. Esto contribuye a una sociedad más saludable y activa, y está alineado con el Plan Mundial de Salud de la OMS hasta 2030.

#### **Competencias a desarrollar por el estudiante:**

*Al finalizar el módulo, los estudiantes estarán capacitados para prescribir un programa personalizado que incluya hábitos saludables y actividad física regular.*

#### **Contenidos a desarrollar:**

Temas	Carga horaria (h)		semana
	lectiva	autónoma	
Hábitos saludables para una VIDA SANA vs Sedentarismo.	4	3	1
Cultura y condición física, referencias de las disciplinas y el ejercicio con cronología por edades.	2	3	2
Capacidades motoras y su ejercitación para un plan de salud.	2	3	3
Prescripción y planificación de la actividad física saludable.	2	3	4
Elaboración de un plan de actividad física para la salud.	5	3	5

Carga horaria: lectiva 15 h, autónoma: 15 h.

Carga horaria total: 30 h

### **Bibliografía:**

- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 119-128.  
<http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>
- Weinek, J. (2001). Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto. Barcelona: Paidotribo.
- William, L. (2001). Assessing the Influence of Physical Activity on Health and Fitness. American Journal of Human Biology, 13, 159-161. doi: 10.2196/mhealth.6239.
- Umbral láctico (2017). Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento. José López Chicharro, Davinia Vicente Campos.
- Respuestas fisiológicas al ejercicio interválico aeróbico de alta intensidad. Libro: Bases Fisiológicas y Aplicaciones Prácticas.

### **Modalidad de cursado**

Este módulo se desarrollará en formato combinado, con actividades presenciales, sincrónicas remotas y virtuales asincrónicas. En los encuentros presenciales (sincrónicos virtuales o físicos) se realizarán actividades de acercamiento a la información y ejercicios prácticos. Las estrategias de enseñanza incluyen: aplicación en situaciones prácticas, grupos de trabajo y role playing.

Carga horaria: 15 h lectivas y 15 h de trabajo autónomo, totalizando 30 h de esfuerzo, equivalentes a 1 crédito académico.

Cronograma de dictado: Este módulo tiene 5 encuentros, a desarrollarse en forma presencial física (clases 1 y 5) y virtual sincrónica (clases 2, 3 y 4) alternando una frecuencia semanal y quincenal. Duración total: 5 semanas.

### **Requisitos de ingreso:**

Personas mayores de 16 años con estudios secundarios completos o primario completo con desempeños en espacios deportivos, clubes, gimnasios o practicantes de deportes, con adecuado nivel de comprensión oral y escrita

Para obtener el certificado, deberán tener aprobado el módulo INTRODUCCIÓN A CAMPUS NORTE UNC.

**Destinatarios:**

Todas aquellas personas, con o sin estudios previos en actividad física y salud, interesadas en promover un estilo de vida saludable y mejorar sus habilidades en salud y ejercicio. Esto incluye a entrenadores personales que desean ampliar su conocimiento, a profesores de educación física que buscan integrar la actividad física saludable en su currículo académico, a líderes comunitarios que desean promover estilos de vida saludables en sus comunidades. Personas ex deportistas sin formación disciplinar, federados en deportes individual o de conjunto. Personas idóneas en técnicas alternativas de salud y prevención estética, aficionados a la actividad física como running, ciclismo, triatlón, natación, musculación, fitness, etc.

Además, este módulo es relevante para estudiantes universitarios y profesionales en carreras relacionadas con la salud y la actividad física que deseen mejorar su comprensión de la prescripción de ejercicios, así como para cualquier persona que busque mejorar su salud y bienestar a través de hábitos saludables, incluyendo personas mayores que desean mantener su salud y movilidad. También es beneficioso para padres interesados en inculcar hábitos saludables en sus hijos y familias, así como para aquellos interesados en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad.

**Recursos y habilidades necesarias para el cursado**

Los cursantes deberán tener acceso a dispositivos tecnológicos digitales tales como teléfonos inteligentes, computadora personal o tabletas y conectividad para la asistencia a los encuentros sincrónicos y para el desarrollo de las tareas asignadas.

**Cupo:** mínimo de 10 y un máximo 30 estudiantes.

**Modalidades de evaluación:**

La valoración de los aprendizajes se realizará mediante la presentación y defensa presencial de un trabajo final.

**Requisitos de aprobación:**

Asistencia al 80 % de las actividades presenciales (físicas y sincrónicas).

Aprobación de la evaluación final.

Se prevé una instancia de recuperación en caso de no aprobar la evaluación.

MODELO DE CERTIFICADO:

El Campus Norte de la Universidad Nacional de Córdoba

Certifica que (APELLIDO Y NOMBRE COMPLETO)

DNI xxxxxxxxxxxx

ha finalizado el módulo

**“CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD”**

aprobado por Resolución ...XXXX., con una carga horaria de treinta (30) horas reloj,  
equivalente a 1 crédito académico.

Por tal motivo se certifica la demostración de las siguientes competencias:

*Es capaz de prescribir un programa personalizado que incluya hábitos saludables y actividad física regular.*

Córdoba, ... de ..... de 2023

Firma Directora Académica

Firma Prorector