

## 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 claves sobre la condición física y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida. Así mismo prepara a los participantes para gestionar habilidades en la gestión de la actividad física y la salud, fomentando el movimiento en sí mismos e inspirando 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, cada estudiante estará capacitado para elaborar o diseñar un “plan de actividad física semanal” contribuyendo a generar hábitos saludables en relación al cuidado del cuerpo y la salud.*

#### **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.	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Carga horaria: lectiva 15 h, autónoma: 15 h.			
Carga horaria total: 30 h			

### **Bibliografía:**

- Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Pérez, M Betty. Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 119-128. (2014)  
<http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>
- Entrenamiento Total. Weineck, Jurgen. Capítulo 1 . Entrenamiento. Capítulo 4 Planificación. Organización y evaluación del proceso de entrenamiento. Parte II. Capítulo 12 Entrenamiento de la resistencia. Capítulo 13 Entrenamiento de la fuerza. Capítulo 15. Entrenamiento de la movilidad. Parte VI. Capítulo 26 Entrenamiento para conservar la salud. Capítulo 27. Entrenamiento de la fuerza para conservar la salud . Editorial Paidotribo. Barcelona: ( 2005)
- Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento muscular. Pedro Luis Rodriguez Bases científico -médicas para una práctica segura y saludable. Capítulo 1. Beneficios del acondicionamiento muscular para el mantenimiento y la mejora de la salud. Capítulo 3. Importancia del reconocimiento médico para un acondicionamiento muscular seguro y saludable. Capítulo 7. Criterios para la planificación y el desarrollo de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud. Capítulo 8. Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en las determinadas alteraciones orgánicas. Capítulo 9. Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. Editorial Panamericana. Buenos Aires- Madrid ( 2008).
- Fisiología del ejercicio. José López Chicharro. Capítulo 2 Neurofisiología del sistema motor visceral o autónomo · Capítulo 3 Bases *fisiológicas* de la contracción muscular. Editorial Editorial Médica Panamericana.

### **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 dedicación, equivalentes a 1,2 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

**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:**

El seguimiento en el proceso de evaluación durante el Módulo, será de encuentro a encuentro, realizando por parte de los participantes una actividad guiada como tarea que refleje lo aprendido, tanto desde los contenidos de lectura como las actividades físicas prácticas propuestas. En el aula virtual se visualizará dichas actividades de seguimiento.

**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 xxxxxxxxxx

ha finalizado el módulo

**“CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD”**

aprobado por Resolución ...XXXX., con una carga horaria de treinta (30) horas reloj,  
equivalente a 1,2 crédito académico.

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

*Es capaz de elaborar o diseñar un “plan de actividad física semanal” contribuyendo a generar hábitos saludables en relación al cuidado del cuerpo y la salud.*

Córdoba, ... de ..... de 2024

Firma Directora Académica

Firma Prorector