



Programa

I. Oferta Académica

Espacio Curricular	Carrera	Plan	Departamento
Actividad Física Saludable I	Ingeniería en Alimentos	Ord. 16/23 CS	Formación General y Humanidades

II. Equipo Docente

Docente	Cargo	Dedicación
Lic. Gastón García	Prof. Adjunto	Simple

III. Características del Curso

Distribución horaria

Teóricas	Prácticas de Aula	Resolución de problemas abiertos de ingeniería	Práct. de lab/ camp/ plata piloto, etc.	Actividades de proyecto y diseño	Total
32 hs.	32 hs.				48

IV. Fundamentación

Justificación

En un mundo donde los estilos de vida sedentarios y el estrés cotidiano impactan negativamente en la salud, resulta imprescindible impulsar acciones que fomenten un estilo de vida saludable, alineado con los nuevos paradigmas y enfoques sobre la actividad física. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular no solo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, sino que también fortalece la salud mental, promoviendo el bienestar integral de las personas.

En el contexto universitario, la incorporación de prácticas motrices resulta clave para el desarrollo integral de los estudiantes. Fomentar, difundir y consolidar el hábito de la actividad física no solo les permite mejorar su rendimiento académico, sino que también fortalece habilidades como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, esenciales para su formación profesional y personal.

Asimismo, la gestión del tiempo libre de manera creativa adquiere relevancia en la construcción de una mejor calidad de vida. Destinar espacios para el disfrute activo de las prácticas físicas no solo optimiza el bienestar individual, sino que también genera un impacto positivo en la vida social y profesional, favoreciendo una actitud equilibrada y proactiva ante los desafíos cotidianos.

Por otro lado, es fundamental que la formación universitaria responda a un modelo transformador y humanizador, donde la inclusión, la autonomía, la creatividad, la colaboración y el respeto mutuo sean pilares esenciales. A través de la educación, se debe promover la aceptación plena de la diversidad, permitiendo que cada estudiante pueda desarrollarse en un entorno de equidad y reconocimiento.

En síntesis, generar iniciativas que integren actividad física, aprovechamiento del tiempo libre y educación humanizadora no solo contribuye a la salud y bienestar de



los estudiantes en Ingeniería, sino que también fortalece una sociedad más consciente, saludable y preparada para enfrentar los retos del futuro.

Perfil del Estudiante

El estudiante de Ingeniería que asiste a Actividad Física Saludable I se caracteriza por ser un estudiante con actitudes personales de iniciativa, capacidad de cooperación en equipo, responsabilidad, interés y compromiso para la realización práctica. Por ser un estudiante de primer año requiere acompañamiento permanente y refuerzo de habilidades de aprendizaje

El estudiante deberá ser capaz de

Relación de la asignatura con las competencias de egreso de la carrera

Competencias específicas de la carrera (CE)	Competencias genéricas tecnológicas (CT)	Competencias genéricas sociales, políticas y actitudinales (CS)
CE1:	CT1:	CS1: Desempeño en equipos de trabajo. (Medio)
CE2:	CT2:	CS2: Aprendizaje continuo. (medio)

V. Objetivos

Objetivo General

- Impulsar acciones que promuevan un estilo de vida saludable, alineado con los nuevos paradigmas y enfoques sobre la actividad física y su impacto en la salud.
- Fomentar, difundir y consolidar el hábito de las prácticas motrices como un medio eficaz para contribuir a la formación integral de los estudiantes universitarios.
- Resaltar la importancia de aprovechar el tiempo libre de manera creativa, favoreciendo una mejor calidad de vida tanto personal como profesional, a través del disfrute activo de las prácticas físicas.
- Apoyar una formación universitaria transformadora y humanizadora que fomente la inclusión, la autonomía, la creatividad, la colaboración, el respeto mutuo y la aceptación plena de la diversidad.

Resultados de aprendizaje

- Diseñar acciones que promuevan un estilo de vida saludable, con el fin de



fomentar el bienestar integral, en coherencia con los nuevos paradigmas y enfoques sobre la actividad física y su impacto en la salud.

- Fomentar el hábito de las prácticas motrices como medio eficaz para contribuir a la formación integral del estudiantado universitario, mediante estrategias de difusión y consolidación en contextos educativos diversos.
- Valorar el aprovechamiento creativo del tiempo libre, con el propósito de mejorar la calidad de vida personal y profesional, a través del disfrute activo de prácticas físicas en entornos formales e informales.
- Apoyar procesos de formación universitaria transformadora y humanizadora, orientados a fomentar la inclusión, la autonomía, la creatividad, la colaboración, el respeto mutuo y la aceptación de la diversidad, en contextos académicos y sociales contemporáneos.

VI. Contenidos

Unidad N° 1: Introducción a la Actividad Física para la Salud

Unidad N°2: Adaptaciones Fisiológicas relacionadas a la práctica de la Actividad Física y el ejercicio físico.

Unidad N°3: Evaluación de la Condición Física

Unidad N°4: Diseño de Actividad Física programada

VII. Plan de Actividades

1. Introducción teórica (aula):

- Contenidos: Importancia de la actividad física para la salud; relación entre actividad física y bienestar integral.
- Objetivo: Comprender los fundamentos teóricos que sustentan la práctica física como promotora de salud.
- Modalidad: Clases expositivas, análisis de casos, debates guiados.

2. Desarrollo de habilidades motoras básicas (playón deportivo):

- Contenidos: Carrera, salto, apoyos.
- Objetivo: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la técnica de movimientos fundamentales.
- Modalidad: Circuitos, juegos motores, ejercicios individuales y en grupo.

3. Resistencia aeróbica (playón deportivo):

- Contenidos: Actividades de baja y media intensidad sostenidas en el tiempo.
- Objetivo: Incrementar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia general.
- Modalidad: Trote continuo, juegos aeróbicos, estaciones de trabajo.

4. Juego reglado de básquet recreativo (playón deportivo):

- Contenidos: Reglas básicas, trabajo en equipo, táctica y técnica básica.



- Objetivo: Fomentar la cooperación, el respeto por las reglas y el disfrute del deporte.
 - Modalidad: Partidos recreativos, dinámicas de equipo, mini torneos.
5. Trabajo práctico final integrador (playón deportivo):
- Contenidos: Integración de habilidades motrices, resistencia y juego colectivo.
 - Objetivo: Evaluar la aplicación de los contenidos aprendidos en una situación práctica.
 - Modalidad: Actividad grupal evaluada, con consignas específicas.
6. Charla de Bienestar Estudiantil (aula):
- Contenidos: Servicios de apoyo al estudiante, estrategias de autocuidado y salud mental.
 - Objetivo: Brindar herramientas para el bienestar integral durante la vida universitaria.
7. Recuperatorio del trabajo práctico final (playón deportivo):
- Objetivo: Ofrecer una instancia adicional para quienes no hayan podido rendir o aprobar el trabajo final.

VIII.

Resultado de Aprendizaje	Actividad de Aprendizaje	Tipo de Actividad ¹	Tiempo aproximado de realización)		Aspectos de Calidad que se evaluarán en el producto de la actividad (criterios de evaluación)	Recursos Necesarios
			Hs. Clases Prof. ²	Hs. Clases Estu. ³		
Reconoce la importancia de la actividad física para la salud integral.	Lectura y debate guiado sobre beneficios de la actividad física.	Teórica participativa	32 hs.	16 hs.	Participación activa, comprensión de ideas clave, argumentación oral.	Disertante, espacio con proyector o pizarra.
Relaciona la actividad física con el bienestar personal y social.	Charla con el equipo de bienestar estudiantil sobre manejo del estrés.	Charla-taller			Escucha activa, reflexión personal, vinculación con experiencias propias.	Disertante, espacio con proyector o pizarra.
Mejora sus habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar.	Juegos motrices grupales con evaluación diagnóstica y formativa.	Práctica en campo			Técnica en la ejecución de habilidades, actitud participativa.	Conos, sogas, pelotas, silbato.
Comprende los fundamentos del entrenamiento de la resistencia aeróbica.	Clase teórico-práctica sobre sistemas energéticos.	Práctica en campo			Comprensión conceptual, relación con ejemplos de la vida cotidiana.	Presentación, pizarrón.
Aplica métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica en una planificación.	Trabajo práctico: diseño y aplicación de una rutina de resistencia.	Trabajo grupal / práctico			Originalidad, coherencia, aplicación de variables de carga.	Hojas de planificación, cronómetro, colchonetas.
Participa activamente en juegos recreativos reglados aplicando normas y estrategias.	Juego reglado de mini básquet con consignas tácticas adaptadas.	Juego / Práctica en campo			Respeto de reglas, cooperación, iniciativa táctica.	Pelotas de básquet, conos, pecheras.
Reconoce los componentes de la carga de entrenamiento.	Análisis de sesiones de entrenamiento: identificación de variables.	Análisis teórico/ Práctica en campo			Capacidad de observación, análisis crítico, uso de terminología específica.	Planillas, ejemplos impresos o digitales.



Desarrolla estrategias para manejar el estrés durante el cursado de la carrera.	Clase teórico-práctica sobre estrategias de autocuidado para incorporar a mi rutina diaria.	Charla-Taller			Profundidad reflexiva, vinculación con el contenido de la charla.	Papel, celular o computadora.
Estrategias para el manejo del autocuidado personal.	Presentación del trabajo práctico individual y final: planificación de 1 mes.	Virtual / Trabajo final			Capacidad para generar estrategias.	Computadora.

IX.

X.

XI.

XII. Régimen de Aprobación

a) Metodología de Dictado del Curso

La metodología de PAFS, es principalmente presencial, por su característica de formato taller (actividad física).

Las clases se desarrollan en el campo de deporte FCAI del Parque tecnológico. Tienen lecturas específica que se alojan de forma asincrónico y quincenal por plataforma virtual de la FCAI (UNCUYO).

- Enfoque activo y participativo, centrado en el estudiante.
- Aprendizaje basado en la experiencia, alternado entre teoría y práctica.
- Trabajo colaborativo, promoviendo la inclusión y el respeto desde el juego recreativo.
- Evaluación formativa continua.

Métodos de aplicación

- Análisis de casos
- Utilización de encuesta; STEP-OMS de hábitos, factores de riesgos, y actividad física y deporte.
- Elaboración de 3 trabajos prácticos por plataforma.
- Dos parciales
- Lecturas obligatorias, con intervención de los foros, quincenalmente.

Métodos colaborativos



- Participación activa y lúdica, en las diferentes actividades motrices y deportivas.

Condiciones para regularizar el curso

-Asistencia al 80% de las clases presenciales.

-Aprobación del 100% de prácticos. Los prácticos se corrigen tantas veces como sea necesario hasta lograr la aprobación.

NOTA: La aprobación del 100% de los trabajos prácticos además del 80% de asistencia, son los requisitos obligatorios para poder acceder al trabajo practico final integrador.

a. Régimen de Aprobación con Examen Final

Los estudiantes que durante el cursado no hayan podido cumplir con los requisitos para poder acceder a rendir las evaluaciones parciales; o los estudiantes que desaprobaron las evaluaciones parciales, deberán rendir un examen final escrito presencial por plataforma virtual, a fin de demostrar el dominio de las competencias propuestas.

b. Régimen de Promoción sin Examen Final

-Aprobación del 100% de los trabajos prácticos, 2 evaluaciones parciales teórico-prácticas o sus recuperaciones, con un mínimo de 60 %

c. Régimen de Aprobación para Estudiantes Libres

Los estudiantes libres deberán rendir un examen final escrito presencial por plataforma virtual.



XIII. Bibliografía Básica

Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (2021). Editorial Wolters Kluwer.

XIV. Bibliografía Complementaria

Cristi-Montero C., y Rodriguez F. (2014). Paradoja: activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente. Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 72-78.

García GC., García J. E. Educación física en pandemia. *PIRQAS. Revista Multidisciplinar de Investigación Educativa* **2021;2(4):5-21.**