

CHACRAS DE CORIA, 21 DE MARZO DE 2025.-

VISTO:

El **EXPEDIENTE N°2455/2025**, en el cual **Secretaría Académica** de esta Casa de Estudios, eleva el **PROGRAMA ANALÍTICO** del Módulo Optativo **"PRÁCTICA SALUDABLE"**, Área Responsable: SECRETARÍA ACADÉMICA – Educación Física, correspondiente al Plan de Estudios de la Carrera de **INGENIERÍA EN RECURSOS NATURALES** de esta Facultad, y

CONSIDERANDO:

Que la carga horaria del citado módulo es la estipulada en el Plan de Estudios, según Ordenanza N° 654/2023-CD.

Que la Comisión de Docencia, sugiere avalar la propuesta de programa presentado.

Que, tratado por el Consejo Directivo, en sesión ordinaria del día 06 de marzo de 2025, resolvió, por unanimidad, favorablemente al respecto.

Por ello y en uso de sus atribuciones,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGRARIAS
RESUELVE:**

ARTÍCULO 1°.- Aprobar y poner en vigencia el PROGRAMA ANALÍTICO del Módulo Optativo **"PRÁCTICA SALUDABLE"**, Área Responsable: SECRETARÍA ACADÉMICA – Educación Física, correspondiente al Plan de Estudios de la Carrera de **INGENIERÍA EN RECURSOS NATURALES** de esta Facultad, que como **ANEXO I** forma parte de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°.- Comuníquese e insértese en el libro de resoluciones.

RESOLUCIÓN N° **92**

ANEXO I
Programa tentativo 2025
"PRÁCTICA SALUDABLE"

1. Datos del módulo

Carrera: Ingeniería en Recursos Naturales

Departamento: Educación Física

Cátedra responsable: Secretaría Académica

Cátedra complementaria: -

Nombre del módulo: Práctica saludable

Formato curricular: taller

Espacio curricular: Optativo

Correlativas para cursar y para rendir: Serán aprobados por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Cuyo y podrán actualizarse en función de la evaluación permanente del plan de estudios.

Carga horaria: 45 horas

Enlace Campus FCA: <https://campus.fca.uncu.edu.ar/course/index.php?categoryid=33>

2. Equipo Docente

-Prof. Responsable del espacio: Profesor Mariano Ortiz

Correo: maortiz@fca.uncu.edu.ar

-Profesor Mariano Ortiz

Correo: maortiz@fca.uncu.edu.ar

3. Fundamentación del espacio curricular

De acuerdo a la estructura curricular de la Carrera, el módulo pertenece al tramo de **formación complementaria**, ya que está enfocado en desarrollar otras dimensiones de la formación de las/os estudiantes como persona, ciudadano y profesionales comprometidos con la comunidad. El **módulo es optativo**, consistiendo en la elección de cada estudiante entre un "menú" de opciones determinadas en el plan de estudios.

La elaboración y puesta en marcha de Proyecto de actividades físicas se ha constituido en los últimos años en una necesidad insoslayable.

La educación física, por definición, es parte de la educación integral del ser humano; es una disciplina que utiliza como medio la motricidad humana y organiza sus contenidos y objetivos hacia el desarrollo de la disponibilidad corporal y la inteligencia motriz de la persona.

El objetivo del módulo es brindar un programa de actividades físico-lúdico-deportivas para mejorar su calidad de vida y para prevención de varias enfermedades no transmisibles que afectan la salud. Dichas enfermedades, entre ellas la obesidad, el estrés, la hipertensión, la

///...



///...

diabetes, dislipidemia (colesterol, triglicéridos) como así también problemas posturales de la columna vertebral (escoliosis, cifosis, lumbalgia, ciatalgia) tienen su origen en el sedentarismo y/o en la naturaleza de las tareas que desarrollan. Esto afecta no sólo a algunos alumnos sino también a profesores, personal de apoyo académico y expertos en las actividades agrícolas, ganaderas e industriales de la Facultad.

Se brindará la posibilidad para que las personas participantes encuentren en las actividades físicas un "medio", una "herramienta" insustituible y eficaz para contribuir a su salud y a su bienestar al poder elegir libremente cómo, cuándo y para qué moverse como así también decidir qué actividad y con qué niveles de exigencia la desarrollará. De este modo, todo movimiento realizado por la persona le permitirá obtener una disponibilidad corporal y motriz que contribuya a lograr una salud vital, a desarrollar la capacidad de resolver problemas de la vida diaria y laboral.

Por lo tanto, toda persona participante del programa tenderá a una formación integral. Ésta le permitirá aprehender una forma idónea y práctica de conocer, respetar y disfrutar su corporalidad a través de las vivencias de cada actividad física, lúdica y/o deportiva que desarrolle. ¿Puede la Facultad de Ciencias Agrarias asumir la responsabilidad de brindar a sus actores una herramienta útil para lograr una mejor calidad de vida? La respuesta unívoca es afirmativa.

4. Resultados de aprendizaje

Resultados de aprendizaje de acuerdo al Plan de Estudios:

- Practica actividades físicas sistemáticas como un medio eficaz para desarrollar hábitos tendientes a mejorar las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.
- Reconoce el bienestar físico y psíquico en el disfrute de las prácticas físicas en el entorno que ofrece la Facultad de Ciencias Agrarias.
- Identifica aspectos anatómicos y fisiológicos posturales implicados en las actividades propias del quehacer profesional, diferenciando posturas adecuadas y viciosas.

5. Desarrollo de unidades temáticas¹

UNIDAD 1: Gimnasio y Entrenamiento Funcional

1. Presentación del espacio. Reconocimiento del espacio del gimnasio: elementos y máquinas. Identificación de ejercitación con o sin elementos. Internalización de movimientos en las prácticas del gimnasio y del entrenamiento funcional.
2. Ejecución de una técnica correcta para evitar lesiones. La actividad física: Entrada en calor. Adaptación del organismo a los circuitos anaeróbicos y aeróbicos. Preparación física del organismo y la musculatura. Trabajo de la Fuerza Máxima, la resistencia y la

///...



¹ **Contenidos mínimos según el Plan de Estudios:** La actividad física: Entrada en calor. Actividades individuales: Gimnasio sobrecarga. Entrenamiento Funcional. Técnicas: Aplicación del movimiento. Ejercicios con y sin elementos. Deportes grupales: Fútbol – Vóleybol.

///...

hipertrofia. Actividades individuales: Gimnasio sobrecarga. Aplicación de los test de fuerza y de acortamiento de miembro superior e inferior. Evaluación aplicando los test de fuerza y acortamiento de miembros superior e inferior.

3. Reconocimiento y utilización del gimnasio con sus elementos y máquinas. Identificación y aplicación de ejercicios con o sin elementos. Internalización, realización y control de los movimientos en el gimnasio y en el entrenamiento funcional. Aplicación y ejecución controlando la buena postura para evitar lesiones durante los ejercicios.
4. Ejecución y aplicación de trabajos para la musculatura: Fuerza, Hipertrofia y Resistencia. Desarrollo y ejecución del plan de entrenamiento con sus fases, series, repeticiones y descansos. Respetar y aplicar el plan de entrenamiento y sus tiempos para Fuerza, Hipertrofia y Resistencia. Aplicación y Ejecución del test de R.M. Aplicación y ejecución de los test de Fuerza del M.S y M.I

UNIDAD 2: Deportes Grupales – Fútbol y Vóley

1. Presentación del espacio. Identificación de técnica de cada deporte y sus reglas. Desarrollo y ejecución de la técnica de cada deporte.
2. Ejecución y vivencia del juego de los deportes. Práctica de la técnica – táctica en situación de juego. Preparación física con ejercicios de intervalos y continuos. Evaluación de ejecución de la técnica de cada deporte. Participación en los test de fuerza y acortamiento de M. I. Evaluación de la preparación física mediante los test.
3. Aplicación de la técnica de cada deporte y sus reglas específicas. Combinación y/o variación de dichas técnicas. Aplicación y ejecución del juego de los deportes. Aplicación y combinación de las técnicas de los deportes en situación de juego. Combinación de las técnicas de los deportes con ejecución de ejercicios de fuerza, saltos y coordinación.
4. Participación y colaboración de los alumnos en los torneos de los diferentes deportes que se hubiesen realizado durante el año. Valoración del deporte de conjunto como instancia de vivencia recreativa, de interacción social y, a la vez, como generador de situaciones de competencia sana. Procesos de evaluación: Técnica, Test de Fuerza, Test de flexibilidad

LISTADO DE TRABAJOS PRÁCTICOS:

- Gimnasio y Entrenamiento Funcional
- Deportes Grupales: Fútbol
- Deportes Grupales: Vóley

6. Metodología de Enseñanza - Aprendizaje

El módulo es presencial, teniendo como opción un complemento virtual de hasta el 29% (Resolución N°133/2021-CS.). En este sentido, se organizan a través de la hoja de ruta de los espacios curriculares instancias de trabajo asincrónicas dentro de la carga horaria total del módulo teniendo en cuenta las pautas y criterios pedagógicos-didácticos establecidos en la resolución. La Hoja de Ruta es publicada al inicio del cursado en el aula virtual (plataforma Moodle), que constituye el sitio oficial de comunicación con los estudiantes. En ella se presentan

///...



///...

los materiales de estudio, horarios de consultas, fechas de exámenes, contactos de los integrantes del equipo docente, programa del módulo, entre otros.

El propósito fundamental de la enseñanza apunta a que las/os estudiantes desarrollen las competencias necesarias para asumir los desafíos del mundo laboral y participar como ciudadanos activos en sociedades democráticas. La definición del formato curricular adoptado en el módulo, se define por su sentido pedagógico-didáctico, por la relación teoría-práctica y por los contextos en los que pueden desempeñarse, siendo así una propuesta situada que considera la práctica como eje transversal.

Según el Plan de Estudios, el formato curricular del módulo es **Taller**, presentando las siguientes características de acuerdo al encuadre institucional:

Definición:

- Propuesta organizada en torno a la planificación, concreción y evaluación de procesos y/o productos relacionados con el perfil profesional.
- Su eje se centra en el hacer reflexivo y sistemático que integra el saber, el convivir y el emprender, posibilitando la producción de procesos y/o productos.
- Promueve el trabajo colaborativo.
- En este tipo de espacio hay un predominio de las actividades procedimentales que requieren de un seguimiento constante de las actividades del estudiante. Se recomienda trabajar con grupos o comisiones acotadas de estudiantes.
- Es un formato valioso para la confrontación y articulación de las teorías con las prácticas en tanto toda propuesta de trabajo en Taller supone un hacer creativo y también reflexivo, pues pone en juego marcos conceptuales desde los cuales se llevan a cabo las actividades o se van construyendo otros nuevos que son necesarios para afrontar los desafíos que plantea la producción. En este sentido, la clave de la modalidad organizativa Taller, es la problematización de la acción. (Argentina, Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, 2007).
- Se recomienda, en relación con el perfil del egreso, que las propuestas sean productivas o de intervención.

Relación Teoría - Práctica:

- El eje es una práctica sistemática en la que se pone en juego la teoría para la planificación, ejecución y evaluación del hacer. La estrategia fundamental es el Aprendizaje basado en Proyectos.
- Se propone un mínimo de 80% de actividades prácticas.

Contexto: campo, finca, industria, invernadero, territorio, talleres, etc.

Metodología

El desarrollo de las clases será en forma presencial teórico-práctica con preeminencia de la segunda modalidad.

///...



///...

De cada uno de los desgloses abajo citados, se realizará una evaluación individual previa de capacidades.

- a- Actividad física y gimnasio:
 - a.1- Aplicación de prueba de evaluación de capacidades físicas (fuerza, flexibilidad y resistencia) al inicio y al final del ciclo comprobando la evolución conseguida.
 - a.2- Elaboración y ejecución de un plan individual de trabajo realizado a partir de la evaluación diagnóstica.
 - a.3- Ejecución de ejercicios de fuerza y resistencia general (globales y localizados, individuales y por parejas, con el propio peso, con oposición con el compañero y con elementos).
 - a.4- Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
 - a.5- Ejercitación de técnicas de respiración y relajación.
- b- Deportes
 - b.1- Explicación teórico-práctica del objetivo motor del deporte.
 - b.2- Desarrollo de las bases estratégicas y de las tácticas utilizando el método constructivista y de descubrimiento guiado.
 - b.3- Desarrollo de la interacción y comunicación motriz.
 - b.4- Familiarización con los elementos que se utilizan para la práctica del juego deportivo.
 - b.5- Desarrollo de las técnicas básicas del deporte.
 - b.6- Conocimiento y desempeño de los roles y sub-roles motores que corresponden a cada jugador del deporte elegido.
 - b.7- Identificación de tácticas acordes a los deportes de cooperación-oposición y en espacio estandarizado o sin incertidumbre.

Recursos Didácticos

- a) Elementos del gimnasio: mancuernas, poleas, barra, colchonetas, reloj y silbato.
- b) b.1. Videos de clases virtuales año 2020 en Facultad de Ciencias Agrarias. Total de 8 videos en Youtube con enlace Profesor Mariano Ortiz.
- b.2. Videos educativos: sobre series de ejercicios y sistema músculo-esquelético involucrado. Sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- c) Láminas en murales: sistemas y aparatos; imágenes de tipos de elongación.
- d) Fichero: ficha individual de inicio, seguimiento y evaluación final. Fotocopias de ficha individual y de evaluación.
- e) Reglamento de cada deporte; cancha específica con aros o arcos, pelotas.
- f) Vestimenta adecuada, materiales de su confección, formas de uso (equipo básico).

Cronograma:

- a) Actividades con desarrollo durante todo el ciclo académico: febrero a diciembre en el interior y/o exterior del predio de la Facultad de Ciencias Agrarias.
- b) Establecimiento de distintas franjas horarias de lunes a viernes acordes a las posibilidades individuales antes o después de los horarios académico-laborales. Cada actividad tendrá su día, horario y lugar asignados.

///...



///...

- c) Horario con revisión, en los meses de mayo a agosto, motivada por bajas temperatura por cambio estacional.

7. Evaluación

El Plan de Estudios adopta un enfoque por competencias; con una estructura modular cuyo objetivo es que la flexibilidad del currículum promueva trayectorias fluidas, continuas y autónomas. En este sentido, se propone una evaluación formativa, organizada en sistemas de evaluación orientados a la acreditación de saberes por promoción.

El sistema de evaluación se define como una propuesta programática integral diseñada por el equipo docente para todo el módulo, que busca adecuar el proceso de evaluación a los resultados de aprendizaje garantizando la confiabilidad. En este sentido, las diversas instancias se integran en un recorrido en el que a cada una se le asigna un valor para construir la acreditación final. La promoción implica que las/os estudiantes tengan la posibilidad de acreditar dentro de la carga horaria asignada al módulo.

Para garantizar el avance en las trayectorias se incorpora para el presente plan de estudios instancias compensatorias. Estos espacios tendrán lugar dentro de un periodo que no supere los 15 días posteriores al cursado y tienen como objetivo que la/el estudiante sea evaluado en aquellos contenidos/prácticas pendientes de aprobación durante el cursado del módulo reconociendo así, lo que ya ha sido aprobado. Estas instancias ponen en valor los saberes adquiridos e incrementan las instancias para acreditar lo pendiente, como un espacio intermedio entre la aprobación del módulo y el pasaje a mesa de examen. En caso de que la/el estudiante no apruebe en instancias compensatorias, se evaluará en instancia final.

Teniendo en cuenta el enfoque por competencias, se incorporan como estrategias la evaluación de procedimientos, por tanto, las instancias pueden adquirir versatilidad en función de las características de los saberes a evaluar (trabajos prácticos, evaluación integradora, elaboración de informes por resolución de problemas, observación directa con lista de cotejo, rúbrica, portafolios, etc.). Los formatos curriculares orientan las decisiones metodológicas respecto de la evaluación de aprendizajes.

La normativa de evaluación será aprobada por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Cuyo y podrá actualizarse en función de la evaluación permanente del presente Plan de Estudios. Cada módulo tendrá un Reglamento Interno aprobado que estará disponible en el aula virtual, donde se detallan las condiciones de aprobación de acuerdo a las características especiales de cursado y tipo de actividades llevadas a cabo.

a) Evaluación de Diagnóstico:

Al inicio de las actividades físicas a través de:

- a.1- Completamiento de fichas individuales.
- a.2- Observación (durante la aplicación de test); lista de cotejo (para ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad)

///...



///...

b) Evaluación de Proceso:

- b.1- Con Observación Directa mediante Escala de Calificación (durante la aplicación de test de Cooper y Course-Navette)
- b.2- Con Observación Directa mediante Lista de Cotejo para medir ejercitación y rendimiento de grupos musculares (débiles-retraídos), además de la disposición para jugar, la interacción motriz, la interacción grupal (incluyendo la comunicación verbal y paraverbal)

c) Evaluación de Resultado:

- c.1- Aplicación de pruebas de ejecución al finalizar el año utilizando escala de calificación.
- c.2- Registro de los resultados en las fichas individuales para ponderar el progreso personal.
- c.3- Completamiento de Fichas individuales de Autoevaluación por parte de cada participante del programa.

8. Bibliografía

Bibliografía obligatoria

Universidad Nacional de Cuyo. (2016). Ordenanza CS 75/2016-R.

Bibliografía de consulta o complementaria

a- Aspecto específico

Blázquez Sánchez, Domingo: "Iniciación a los deportes de equipo". Barcelona. Editorial Martínez Roca. 1986

Cano, A. "La metodología de taller en los procesos de educación popular". Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales, 2, página 22 a 61. Memoria Académica. 2012.

De Vicenzi, A. "La práctica educativa en el marco del aula taller". Revista de Educación y Desarrollo. Secretaria pedagógica de la Universidad Abierta Interamericana. Argentina 2009.

Estarellas, J. y otros: "Preparación y Evaluación de objetivos para enseñanza". Salamanca. Editorial Anaya. 1971

Gobierno de la Provincia de Córdoba, Ministerio de Educación. Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa. "Opciones de Formato Curriculares y Pedagógicos". Tomo I. Anexo 1. 2011.

Peidro, Roberto: "Medicina, Ejercicio y Deporte". Buenos Aires, Centro Editor de la Fundación Favaloro. 2002

UNESCO. Introducción: el concepto de "Taller de Trabajo". En Guía para Talleres de Formación de Formadores de Personal Docente. Parte A. París 1981.

Willmore, Jack; y otro: "Fisiología del Esfuerzo y del Deporte". Badalona, Paidotribo. 1994

///...



///...

b- Aspecto legal

Ordenanza cs 75/2016-R de la UNCuyo

c- Páginas de internet

www.youtube.com – <https://youtu.be/x9NzdjZ/20U> - "PAF Agrarias" -Enlace Prof.Mariano Ortiz

Resolución WHA57.17. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. En: 57° Asamblea Mundial de la Salud, Ginebra, 17 a 22 de mayo de 2004. Resoluciones y decisiones, anexos. Ginebra, OMS, 2004.

Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra, OMS, 2002.

9. Actividades de internacionalización

- Se posibilita la incorporación de estudiantes de intercambios nacionales e internacionales.
- Se utilizan materiales didácticos de alcance internacional (escalas, clasificaciones, resultados de investigaciones, etc.).
- La formulación de los resultados de aprendizaje considera perspectivas regionales, globales o interculturales.
- Algunos integrantes del equipo docente tienen acceso y han realizado pasantías, estancias, estudios e intercambios académicos en el extranjero que propician la integración de conocimientos o prácticas que se llevan a cabo en otros sitios.
- Algunos profesores del espacio curricular tienen acceso y/o son miembros de organismos o asociaciones profesionales o académicas regionales o internacionales en su campo de especialidad.
- El equipo docente incluye algunos miembros con experiencia profesional o académica en instituciones de proyección regional o internacional.
- Los docentes participan en eventos académicos interculturales, y/o en proyectos con pares de otras regiones y culturas.

10. Instrumentos complementarios:

Para mayor detalle, pueden consultarse los instrumentos de actualización anual: Hoja de ruta y Reglamento Interno.

