



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN y DEPORTES

I. CICLO: BÁSICO COMPONENTE: ELECTIVAS

II. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	
CÓDIGO	EL421	
SEMESTRE	PRIMERO A QUINTO	
N.º DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	2	
MODALIDAD	Presencial	X
	Presencial asistida por TIC	
	Virtual	
TIPO DE ASIGNATURA	Teórica	
	Teórica-práctica	X
	Práctica	
DOCENTE		
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	DICIEMBRE DE 2023	

III. JUSTIFICACIÓN

Desde la perspectiva de formación planteada en el Proyecto Educativo de Programa (PEP), se propone una estructura curricular basada en ciclos y componentes que responden a la formación básica, humanista, profesional, optativa y electiva, con el fin de alcanzar una formación integral en las diferentes profesiones. Esta estructura desborda la formación netamente disciplinar y si se entiende como un proceso continuo, articulado e interdependiente, el componente de formación en electivas es una oportunidad para complementar la formación del profesional de la Universidad Libre, a través y en este caso, de la dimensión corporal, que “favorece en el estudiante el reconocimiento de su propio cuerpo como instrumento de comunicación fundamental y básica en el desarrollo humano” (Facultad de Ciencias de la Educación, 2017).

La buena salud en cualquier etapa de la vida es importante para el desarrollo cotidiano y hace parte de la calidad de vida (CV) que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene en cuenta aspectos de bienestar físico, mental y social, los cuales se evalúan con el nivel de satisfacción de la persona con respecto a su vida. (Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. 2011, The WHOQOL Group 1995).

La electiva *Actividad Física para la Salud* brinda herramientas teóricas, conceptuales y prácticas para el cuidado personal, corporal y mental, que redunden en la salud, entendida esta como un proceso que





sobrepasa “un estado de bienestar” hacia una perspectiva holística y de armonía del ser humano.

Los procesos de autocuidado proveen elementos valiosos en términos de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, y que hace parte en el nivel que corresponde a las universidades, de implementar estrategias de la política de salud pública, centradas en la educación y prevención, con el fin de disminuir parte de la carga de morbilidad, mortalidad y discapacidad derivadas de un estilo de vida no saludable.

Este espacio académico, a través de componentes teóricos y prácticos, pretende empoderar el concepto de autocuidado, así como informar, educar y estimular la adhesión a prácticas saludables en la comunidad educativa. Para lograrlo, vincula tres componentes: salud corporal, salud mental y salud emocional, todos fundamentales para hacer frente de manera asertiva a las situaciones derivadas de la carga física, laboral, mental y emocional de la vida cotidiana.

IV. COMPETENCIAS

Promover el desarrollo humano, cultural, social, el fomento de la multiculturalidad, el cuidado del medio ambiente y de los valores sociales y democráticos.

V. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

Identifica, reconoce y práctica principios y valores como mediadores de la formación para la vida y para una mejor sociedad.

VI. METODOLOGÍA GENERAL

Con base en la perspectiva autoestructurante, se propone una metodología apoyada en el aprender haciendo e inspirada desde una actitud constantemente crítica y reflexiva de lo realizado. El aprender a aprender exige un aprender a pensar, como óptica especial, en consideración del sujeto de la educación. En tal sentido, los sujetos inmersos en procesos formativos actuarán como seres activos que, en su interacción con el medio, captan información, la relacionan, le dan sentido y la recrean.

En consecuencia, se plantearán estrategias didácticas que propicien una disposición mental activa del sujeto en su proceso educativo; ello le permitirá construir significados respecto a los contenidos culturales. En tal propósito, es necesario centrar la acción del aprendizaje desde las particularidades del sujeto y disminuir el protagonismo del docente titular. Este último se asume como sujeto creador de ambientes de aprendizaje y educador a través de la pregunta.

TRABAJO PRESENCIAL

Los desarrollos teóricos pretenden informar, educar y motivar a la adopción de cambios en el estilo de vida. La realización de actividades de carácter práctico permite la puesta en escena del abordaje teórico desarrollado en clase.

TRABAJO INDEPENDIENTE

Motivado por la evaluación individual de cada uno de los componentes del estilo de vida, se proponen





lecturas y talleres prácticos a través de aulas virtuales orientados a resolver estas situaciones particulares que son “factores de riesgo” para la salud.

VII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	VIII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones del ser humano. • Evaluación de las dimensiones: la rueda de la vida. • Componentes del estilo de vida. • Evaluación del estilo de vida. Cuestionario FANTÁSTICO. • Nutrición. • Evaluación de la composición corporal. • Generalidades en actividad física. • Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la práctica de la actividad física. • Habilidades motrices básicas. • Cualidades físicas del movimiento. • Evaluación y entrenamiento de la aptitud cardiovascular. • Evaluación y entrenamiento de la fuerza. • Evaluación y entrenamiento de la flexibilidad. • Evaluación y entrenamiento de la velocidad. • Cualidades físicas coordinativas. • Evaluación y entrenamiento del equilibrio. • Evaluación y entrenamiento de la coordinación. • Evaluación y entrenamiento de la agilidad. • Salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversatorios • Talleres prácticos • Prácticas dirigidas • Prácticas autónomas • Lecturas





IX. EVALUACIÓN	
PORCENTAJE	ESTRATEGIAS
1er. 30%	Los estudiantes participan activamente en la clase con intervenciones que den cuenta de la apropiación. Talleres prácticos. Se evaluará mediante participación en las prácticas para la adopción de estilos de vida saludables.
2do. 30%	Conceptuales, donde se revisa la argumentación y aprendizaje de los aspectos a considerar para implementar prácticas saludables. Prácticas, participación y aplicación de las estrategias desarrolladas en clase.
3ro. 40%	Planeación e implementación de estrategias para la práctica de actividad física en 3 adultos aparentemente sanos.

X. BIBLIOGRAFÍA	
<ul style="list-style-type: none"> • ACSM. (2019). American College of Sports Medicine. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. http://www.paidotribo.com/medicina-deportiva/1239-manual-acsm-para-la-valoracion-y-prescripcion-del-ejercicio.html • Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In British Journal of Sports Medicine (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955 • Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. <i>Hacia la Promoción de la Salud</i>, 16(1), 202-218. • Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In <i>International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity</i> (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z • Gutiérrez Sainz, A., & Castillo Garzón, M. J. (2012). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta (3a ed.). Paidotribo. https://sibul.unilibre.edu.co/janium-bin/sumario.pl?Id=20210525223109 • Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. <i>Human Kinetics</i>. https://sibul.unilibre.edu.co/janium-bin/sumario.pl?Id=20210525223755 • Jorge Carrasco, M. P., & Contreras Casado, D. (2015). <i>Cuídate... con ejercicio: guía ilustrada de mantenimiento, prevención y rehabilitación física para la mejora de la salud y la recuperación de lesiones, pilates y gimnasia abdominal hipopresiva para conectar cuerpo y mente</i>. Humanitas. https://sibul.unilibre.edu.co/janium-bin/sumario.pl?Id=20210525221152# 	





X. BIBLIOGRAFÍA

- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2014). Fisiología del deporte y el ejercicio. (5a ed.). Médica Panamericana. <https://sibul.unilibre.edu.co/janium-bin/sumario.pl?Id=20210525222200>
- Rubiano Espinosa, O. F. (2017). Prescripción del ejercicio en personas aparentemente sanas. Kinesis. <https://sibul.unilibre.edu.co/janium-bin/sumario.pl?Id=20210525222200>
- The WHOQOL Group 1995. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social Science and Medicine 10:1403-1409.

DOCENTE

DIRECTOR DEL PROGRAMA

DECANO

Histórico de control de cambios

Fecha de actualización	Descripción de la actualización del microcurrículo realizado	Responsable
25-07-2023	Revisión, ajustes y consideración de los diferentes numerales	José Luis Forero Rodríguez

