NUEVO CURSO CURRICULAR LIBRE FITNESS Y SALUD (ENLIB356-01)

Según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, el 86,7% de la población sobre 15 años es sedentaria. Y el 74,2% se encuentra en estado de malnutrición por exceso (sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades crónica no transmisibles (cardio y cerebrovasculares, hipertensión, diabetes mellitus II, malnutrición por exceso, varios tipos de cáncer, osteoarticulares, respiratorias, entre otras), y que la población sedentaria tiene un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La misma ENS concluye que esta forma de vida y enfermedades nos están describiendo características de salud de la población que orientan el accionar multidisciplinario, y nos desafían a buscar nuevas estrategias que ayuden a la población a mejorar su condición.

Por su parte, nuestra facultad sostiene qué a través de los cursos curriculares libres, las y los estudiantes tendrán la posibilidad de desarrollar hábitos de vida saludable.

Por todo esto, y aprovechando las instalaciones disponibles y la necesidad de innovar, se presenta un nuevo curso curricular libre "FITNESS Y SALUD" (en inglés "FITNESS AND HEALTH"), con el propósito supremo de incentivar la adherencia al ejercicio físico y educar en salud.

Esto, se logrará desarrollando una amplia variedad de contenidos con el fin de conseguir objetivos tales como:

- Conocer las distintas máquinas y aparatos que se pueden encontrar en un gimnasio y saber cómo utilizarlos.
- Aprender a entrenar de forma consciente, segura, efectiva y eficiente.
- Entender y conocer los distintos tipos de entrenamientos que se pueden realizar en un gimnasio, y orientarlos a objetivos personales.
- Comprender las diferencias entre pesos libres y máquinas de movimiento guiado (poleas).
- Educar sobre ayudas ergogénicas, suplementos y cambios en la composición corporal.
- Educar sobre principio de progresión y prevención de lesiones.
- Construir un conocimiento general sobre anatomía, biomecánica, adaptaciones fisiológicas y estructurales que nos ofrece el entrenamiento en gimnasio.

SYLLABUS DE CURSO - FORMATO PRESENCIAL	SYLLABUS DE CURSO - FORMATO PRESENCIAL PROGRAMA FITNESS Y SALUD						
	(IDENTIFICACIÓN DEL CURSO						
1.1- Nombre y código del Curso.	FITNESS Y SALUD						
1.2- Tipo de Curso	CURSO LIBRE						
1.3- Créditos SCT/UD	02						
1.4- Prerrequisitos	SIN PRERREQUISITOS						
1.5- Horarios							
1.6- Lugar para realizar clases y compartir recursos con estudiantes.							
1.7- Equipo Docente y link de ingreso sala virtual.	ÓSCAR ACUÑA BAZÁN						
1.8- Ayudantes y link de ingreso a ayudantía.	N/A						
II. DESCRIPCIÓN E INTENCIÓN FORMATIVA DEL CURSO							
	Específicas: N/A						
2.1 Competencias del perfil de egreso con las que se vincula y favorece el desarrollo.	Genéricas: - Rigurosidad profesional: Consistencia. Exactitud. Eficacia y eficiencia - Responsabilidad social: Involucramiento de los grupos de interés. Consideración integrada de						
	impactos sociales, económicos y medioambientales en las propuestas y acciones de trabajo.						
	Es que a través de la práctica de ejercicio físico en gimnasio y la comprensión de los fundamentos teóricos, se incentive a su adherencia. Además, de la valoración cualitativa y cuantitativa que el ejercicio físico con pesos libres, poleas, treadmill, elípticas y cicloergómetros tiene, sobre la						
2.2 Sentido de la Actividad Curricular.	autoestima e imagen corporal, así como tratamiento para varias condiciones de enfermedad, o como herramienta preventiva frente a las enfermedades crónicas no transmisibles. Estas últimas, responsables hoy en día, de los mayores costes sanitarios en el mundo y de morbimortalidad. Estos						
	conocimientos serán útiles en el quehacer profesional tanto en aspectos sobre el autocuidado, así						
	como para la promoción de salud; y su relación ya sea en aspectos económicos públicos o privados,						
	salud ocupacional, administración en salud, etc. La metodología de clases es presencial y prácticas.						
III. DETERMINACIÓN DE	PESULTADOS DE APRENDIZAJE y CONTENIDOS						
III. DETERMINION DE	PA1: Comprender los efectos del sedentarismo, entendiendo su definición y las consecuencias						
	en la salud de la población, para relacionarlo con los beneficios de evitarlo. RA2: Comprender el fundamento teórico de los beneficios del ejercicio físico en gimnasio, y que						
3.1- Resultados de Aprendizajes (RA)	la práctica permanente incentiva hábitos saludables, para así propender a un estilo de vida PRAS: Conocer cómo funciona el cuerpo humano bajo las exigencias de este tipo de						
	entrenamiento, y los resultados que provoca a corto, mediano y largo plazo. Y utilizar estos conocimientos tanto en beneficio personal, como para intervenciones en el quehacer						
	RA4: Entender y diseñar rutinas, y planificaciones de entrenamiento, considerando						
	herramientas, conceptos, y variables tanto en relación a los objetivos como a la persona, para						
	maximizar los beneficios del ejercicio físico en gimnasio de una forma segura, efectiva y						
	RA1:						
	- Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)						
	- Morbimortalidad por ECNT						
	- Sedentarismo, actividad física, ejercicio físico y deporte						
	- Fisiología y fisiopatología general, y epidemiología de ECNT						
	RA2:						
	- Anatomí a básica (musculo esquelética)						
	- Metabolismo aeróbico, anaeróbico y ejercicio físico						
	- Capacidades físicas						
	- Concepto de Core o Núcleo (Core Stability)						
	- Hipertrofia, atrofia y sarcopenia						
	- Conocimiento y uso de aparatos (pesos libres, poleas, treadmill, elípticas, cicloergómetros,						
	elásticos, superficies inestables, fitball, balón medicinal, aparatos para suspensión)						
3.2- Contenidos							
-Conceptual	RA3:						
-Procedimental	- Respuesta aguda y adaptativas del sistema muscular						
-Actitudinal	- Respuesta aguda y adaptativas del sistema cardiovascular						
. removali rai	- Adaptaciones fisiológicas del sistema respiratorio						
	- Ejercicio físico como factor protector de ECNT						
	RA4:						
	- Escala de BORG. Aplicación						
	- Variables de entrenamiento críticas						
	- Ejercicio lísico según duración/intensidad						
	- Entrenamiento de esfuerzos explosivos						
	- Entrenamiento de esfuerzos de alta intensidad						
	– Entrenamiento de esfuerzos de resistencia de baja, media y alta intensidad						

I¥- ES	TABLECIMIENTO DE FORMA DE EVALUACIÓN	
CONTROLES / PRUEBAS / EVALUACIONES		
Ponderación (%) 70	Evidencia de Aprendizaje - Participación y actividades en clases	Instrumento Rúbrica - Escala notas 60%
ACTITUD SOCIOPROFESIONAL		
Ponderación (%) 10	Evidencia de Aprendizaje - Registro de atrasos - Registro de participación en actividades grupales - Desempeño actitudinal clase a clase	Instrumento Rúbrica - Escala notas 60%
ASISTENCIA		
Ponderación (%) 20	Evidencia de Aprendizaje Registro de asistencia % DE ASISTENCIA 100 95 a 99 90 a 94 85 a 89 81 a 84	Instrumento Escala al 80% ESCALA DE 7,0 6,5 6,0 5,0 4,5 4,0
V. METODOLOGÍA GENERAL DEL CURSO Y ACTIV	VIDADES DE APRENDIZAJE : CLASE PRESENCIAL TEÓRICA/PRÁCTICA.	1
Metodología: actividades de aprendizaje po Resultados de aprendizaje (Estrategias de enseñanza y aprendizaje)	RA1: - Clase presencial práctica RA2: - Clase presencial práctica RA3:	

	VI. NORMATIVAS DEL CURSO				
		La nota final de curso estará dada por 1) ACTIVIDADES PRÁCTICAS (70%): Test de entrada versus test de salida. Registro y consignación de datos. La asistencia mínima para aprobar el curso será de 80%. 2) ASISTENCIA (20%), y 3) ASPECTOS SOCIO			
T		ĺ			

RA4: - Clase presencial práctica

	VII. SECUENCIA Y PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES EN FUNCIÓN DE LA SEMANA ACADÉMICA							
	CLASE	CONTENIDO Y RA ASOCIADO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	RECURSOS - LECTURAS				
		Clase inaugural - Presentación del curso, propósito y alcance - Metodología de clases y						
Clare Nº1		evaluaciones. Reglamentación necesaria para lograr la intención formativa del curso.	Clase teórica en					
Ciarri		Sedentarismo, actividad física, ejercicio físico y deporte - Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) / RA1	gimnasio FEN					
		Conceptos: BORG, activación, flexibilización y segmentos corporales, DOMS, CORE y	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Clare Nº 2		Capacidades lísicas l RA2	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº3		Test de entrada	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Clarents			gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº 4		Capacidades físicas - Hipertrofia, atrofia y sarcopenia. Ejercicio físico como factor protector de	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Claretti		ECNT/RA1 - Conceptos teório prácticos sobre el CORE	gimnasio FEN	ejercicio físico				
		Capacidades físicas - Hipertrofia, atrofia y sarcopenia. Ejercicio físico como factor protector de	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar				
Clare Nº 5		ECNT/RA1-Fuerza y formas de contracción muscular: concentrica, excentrica e isométrica. Variables de entrenamiento / RA4		ejercicio físico				
		Estronomiento en gimenejo - Pagarragto parado un adoptativos del gistamo e sudicursos ulas JPA3	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Clare Nº 6		Entrenamiento en gimnasio - Respuesta aguda y adaptativas del sistema cardiovascular / RA3	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº 7		Entrenamiento en gimnasio - Adaptaciones fisiológicas del sistema respiratorio - Respuesta	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Claren		aguda y adaptativas del sistema respiratorio / RA3	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº8		Entrenamiento en gimnasio - Adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético -	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
*********		Respuesta aguda y adaptativas del sistema musculoesquelético / RA3	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº 9		Ejercicio fíisico ylo entrenamiento en gimnasio ¿qué hacer y cómo empezar?	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar ejercicio físico				
Clare Nº		Ejercicio fíisico y/o entrenamiento en gimnasio; diferencias conceptuales y prácticas entre	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
10		pesos libres y maquinas con poleas	gimnasio FEN	ejercicio físico				
\neg		Ejercicio fíisico y/o entrenamiento en gimnasio; diferencias conceptuales y prácticas entre	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Clare Nº 11		pesos libres y maquinas con poleas	gimnasio FEN	ejercicio físico				
\Box		ie vini kari sarawa na anana a						
		Entrenamiento de las distintas capacidades físicas con la variedad de herramientas que entrega	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
Clare Nº 12		un gimnasio (pesos libres, poleas, treadmill, elípticas, cicloergómetros, entre otros) - Respuestas	gimnasio FEN	ejercicio físico				
		fisiológicas agudas y adaptativas de los distintos sistemas/ RA3	giiiiiasioi Liv	- cicloso iisioo				
Clare Nº		Entrenamiento de las distintas capacidades físicas con la variedad de herramientas que entrega	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
13		un gimnasio (pesos libres, poleas, treadmill, elípticas, cicloergómetros, entre otros) - Respuestas fisiológicas agudas y adaptativas de los distintos sistemas/ RA3	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar eiercicio físico				
Clare Nº			Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
15		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº		A-1:::	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
16		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº 17		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar eiercicio físico				
Clare Nº			Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
18		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar ejercicio físico				
Clare Nº		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
20			gimnasio FEN Clase práctica en	ejercicio físico Vestimienta para realizar				
Clare Nº 21		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	gimnasio FEN	ejercicio físico				
Clare Nº 22		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	Clase práctica en gimnasio FEN	Vestimienta para realizar ejercicio físico				
Clare Nº		A-biifd	Clase práctica en	Vestimienta para realizar				
23		Aplicación de la teoría al ejercicio físico, actividades fisicas, fitness y salud	gimnasio FEN	ejercicio físico				

VII. - BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA Y COMPLEMENTARIA

Material enviado por profesor