



<b>Sede y localidad</b>	<b>ATLÁNTICA - VIEDMA</b>
<b>Carrera</b>	<b>LIC. EDUCACIÓN FÍSICA</b>

### Programa de la asignatura

<b>Asignatura: ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y TRABAJO</b>	
<b>Año calendario: 2010</b>	<b>Cuatrimestre: SEGUNDO</b>
<b>Carga horaria semanal: 4 HS</b>	<b>Créditos (si corresponde):</b>
<b>Carga horaria total: 64 HS</b>	

<b>Días y horario de cursada: SABADO Y DOMINGO DE 8.30-12.30 14-18 HS.</b>
<b>Horarios, días y lugar de consulta para alumnos: Permanente profesor y auxiliar docente presencial y/o internet</b>
<b>Horas de estudio recomendadas (extra clase): 12 HS.</b>

<b>Profesor : LIC. RAUL ALEJANDRO SUPITAL</b>	<b>Email:</b> <b>rsupital@yahoo.com</b>
---	--

<b>Auxiliar:</b>	<b>Email:</b>
------------------	---------------

*Repetir en caso de que sea más de uno*

### Programa Analítico de la asignatura

<b>Contenidos mínimos establecidos por Plan de Estudio</b> ( <i>Copiar de la resolución respectiva de creación de la carrera</i> ): Actividad Física y Desarrollo Humano. Actividad Física, Recreación y Trabajo desde la perspectiva de la educación, la recreación, la salud y el trabajo. Las actuales propuestas de la Actividad Física en la naturaleza. , Actividad Física y prevención. Estilo de Vida y Capacidad Productiva. El Trabajo, sus efectos en el mundo contemporáneo. Ergonomía. Metodología de trabajo. Prevención de Riesgo, Trabajo y Actividad Física. Cronobiología. Edad , Trabajo y Género. Prospectiva de nuevos espacios profesionales relacionados a la Ergonomía Presente y futuro del Deporte regional y sus relaciones con el Turismo.
<b>Objetivos de la asignatura:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprender la estructura, exigencias y requerimientos de la Actividad Física en relación a la Recreación y el Trabajo</li><li>- Identificar el alcance, valor y beneficios de estas Actividades Físicas-Deportivas-Recreativas en las personas de nuestro tiempo.</li><li>- Desarrollar la capacidad reflexiva, crítica y participativa.</li></ul>
<b>Propuesta Metodológica</b> ( <i>teóricos/ comisiones/laboratorio</i> ): Seminario-Taller <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En todo momento se enfatizará la participación activa tanto en las Clases Presenciales</li></ul>

<p>como en la Guía de Estudio y Trabajos Prácticos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Se utilizarán Dinámicas de Grupos diferentes. Individual y en grupos según contenidos.</li><li>▪ Se realizarán lecturas y análisis de bibliografía.</li></ul> <p>Se aplicará la bibliografía en la resolución de situaciones concretas</p>
<p><b>Forma de aprobación</b> (<i>indicar si se considera asistencia, evaluación parcial, final, entrega de trabajos prácticos, práctica profesional, pasantía, etc.</i>): Se considerará</p> <p>Asistencia obligatoria: 75% de presentismo</p> <p>Aprobación de Guías de Estudio.</p> <p>Aprobación de Trabajo Práctico.</p> <p>Aprobación de Producción Final.</p>

<p><b>Unidad o eje temático:</b></p> <p>-Actividad Física y Desarrollo Humano.</p> <p>- Actividad Física, Recreación y Trabajo desde la perspectiva de la educación, la recreación, la salud y el trabajo.</p> <p>-Estilo de Vida y Capacidad Productiva. El Trabajo, sus efectos en el mundo contemporáneo.</p> <p>-Ergonomía. Metodología de trabajo. Prevención de Riesgo, Trabajo y Actividad Física.</p>
<p><b>Contenidos:</b></p> <p>-Actividad Física y Desarrollo Humano. Evolución e involución en relación al esfuerzo físico. Edades evolutivas de los seres humanos. Características biológicas .</p> <p>- Actividad Física, Recreación y Trabajo desde la perspectiva de la educación, la recreación, la salud y el trabajo. Características del trabajo. Leyes de seguridad en el trabajo.</p> <p>-Estilo de Vida y Capacidad Productiva. El Trabajo, sus efectos en el mundo contemporáneo. Factores de riesgo. Genética y sobrevivencia. Nuevos desafíos.</p> <p>-Ergonomía. Metodología de trabajo. Prevención de Riesgo, Trabajo y Actividad Física. Conceptos generales aplicados al trabajo físico. Postura y equilibrio. La columna vertebral y su biomecánica.</p>

**Fechas tentativas de Inicio y finalización del dictado de la unidad o eje temático:**

**Bibliografía obligatoria de la Unidad:**

Todos los seminarios Talleres de la Licenciatura producirán un Módulo .Estos respetarán una matriz básica acordada.

La estructura será:

- Presentación
- Índice
- Planificación Didáctica
- Guía de Estudio
- Guía de Trabajos Prácticos.
- Producción del profesor y/o docente asistente
- Bibliografía Internacional
- NTIC que será utilizada
- Bibliografía.

Cada Módulo programado será reproducido y ofrecido en CD; con envío individualizado por Internet y/o en una Producción Impresa.

**Bibliografía complementaria de la Unidad:**

- **Basmajian** TERAPEUTICA POR EL EJERCICIO Ed. Panamericana Bs.As. Argentina 1996. Cap. 7,8,11,23,25,26
- **Bove,R-Lowhental.** MEDICINA DEL EJERCICIO. Ed. El Ateneo.1992
- **Caillet,R** LA COLUMNA. Ed. Gims.1983
- **Coutier-Camus-Sarkar** (1980) "Actividades físicas y Recreación" Editorial Gymnos.
- **Coutier-Camus-Sarkar** TERCERA EDAD.ACT.FISICAS Y RECREACION Ed. Paidotribo. 1995. Barcelona. España. Libro de texto
- **Egan, S.** (1998) The Health Benefits of Physical Activity. School of Human Kinetics. University of Ottawa, Canadá.
- **ERGONOMIC WORKPLACE ANALYSIS** Ergonomic Section Finnish Institute of Occupational Health Helsinki, Finland, 1989
- **Kapandji, M** CUADERNOS DE FISIOLÓGÍA ARTICULAR. Ed. Toray-Mason 1980. tomo I,II,III
- **Langlade, A** GIMNASIA ESPECIAL CORRECTIVA Ed. Stadium
- **Lapierre** LA REEDUCACION FISICA
- **MC Ardle, W, Katch, F y Katch, V.** (1990) Fisiología del Ejercicio. Energía, Nutrición y
- **McGinnis P.** Biomechanics of sport and exercise. Ed. Human Kinetics.1999
- **Schmidt,R-Lee,T** Motor control and learning. Ed. Human Kinetics.1999
- **Supital,R** Manual de anatomia funcional del aparato locomotor para la actividad fisica. Ed. Dunken.2000



*Repetir tantas veces según las unidades previstas en la asignatura*