

GUÍA DE ESTUDIO PARA LA ORIENTACIÓN DEL AUTOAPRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

CURSO ESCOLAR 2021

Período Lectivo: Primero

Carrera: Artes de la Conservación y la Restauración. Perfil _____

Año Académico: 2

Nombre de la Asignatura: Educación Física

Nombre del Profesor de la Asignatura: Mario Ramírez Alfonso.

Nombre del Tema o Unidad Docente: _____

1.- Objetivos:

- Realizar calentamiento individual
- Elaborar y realizar: Plan de auto ejercitación individual para compensar trabajos mentales y de poca movilidad, así como para trabajos de movilidad y tensiones físicas.
- Realizar recuperación física individual.
- Elaborar un trabajo extra clase donde realicen revisión bibliográfica, investiguen y usen las TICS.

La Cultura Física contribuye a la formación y desarrollo de hábitos motores y habilidades deportivas en los estudiantes, así como a la formación de rasgos de su personalidad, es por ello, que forma parte del Plan de Estudio de todas las carreras de la Educación Superior. La Cultura Física en la Universidad de las Artes, no sólo debe procurar el desarrollo de las capacidades vitales de los estudiantes y contribuir a su formación integral, sino también debe ser una asignatura que los prepare y les permita aplicar sus contenidos a su vida profesional y privada.

En los últimos años, el proceso de enseñanza se ha caracterizado por la adopción y puesta en marcha de una estrategia docente-educativa nueva, con cambios sustanciales en sus métodos y procedimientos, articulando los planes de estudio y ajustándolos a los principios básicos del modelo de formación. Estos cambios, nos sirven como base para enfrentar esta etapa de pandemia,

La asignatura busca el desarrollo de los estudiantes en lo biológico, en lo cultural y en lo social, contribuyendo a formar un egresado saludable, con un nivel de conocimientos de Cultura Física, que garantice su armónico desarrollo y una mejor calidad de vida.

Objetivos Educativos.

Consolidar a través de la práctica sistemática de actividades físicas, la participación en juegos, los rasgos positivos de la personalidad, para así actuar con mayor conciencia y compromiso social en el ejercicio de la profesión.

Objetivos Instructivos.

- Incorporar el hábito de la práctica sistemática de ejercicios físicos para Incrementar la capacidad de trabajo físico y funcional, así como para preservar la salud.
- Conocer los factores higiénicos que intervienen en la realización de los ejercicios físicos y su influencia en nuestro organismo.
- Estudiar y practicar los recursos generales de la Cultura Física Terapéutica.
- Conocer los procedimientos terapéuticos pertinentes para la atención diferenciada según su profesión.
- Promover la Investigación y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Estos objetivos buscan mejorar la condición física, el aprendizaje de métodos para el auto preparación sistemática y promover el hábito de la práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así, al mantenimiento, mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre.

Otros de los objetivos en que la Cultura Física busca influir, es en la formación de valores, la realización de ejercicios promueve valores como: dignidad, laboriosidad, responsabilidad, honestidad, solidaridad, sentido de pertenencia, patriotismo, lealtad, respeto, tolerancia, autonomía, compañerismo, cooperación, perseverancia y altruismo.

Los objetivos también pretenden, que los alumnos participen con mayor conciencia y compromiso social, en el ejercicio de su profesión y satisfagan las necesidades físicas del futuro egresado en lo laboral, en lo social y en la defensa del país.

Otros de los objetivos que plantea nuestro programa es la de fomentar la revisión bibliográfica, promover la Investigación y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TICS).

Pretendemos que los estudiantes desarrollen las siguientes habilidades:

- Realizar calentamiento individual
- Elaborar y realizar: Plan de auto ejercitación individual para compensar trabajos mentales y de poca movilidad, así como para trabajos de movilidad y tensiones físicas.
- Realizar recuperación física individual.
- Elaborar un trabajo extra clase donde realicen revisión bibliográfica, investiguen y usen las TICS.

Debido a la situación epidemiológica del país, y como no se tiene idea, de cuánto puede durar y teniendo en cuenta lo reflejado en el programa de la asignatura, donde se hace referencia a importancia de desarrollar la Investigación y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Se trabajará a través de búsqueda de información bibliográfica, así como en la utilización de los recursos informáticos para preparar y presentar un Trabajo Final.

Requisitos y formato que debe presentar este trabajo.

La portada, o primera hoja del trabajo, deberá tener la siguiente información: Título del trabajo (debe reflejar la esencia del trabajo, ser conciso, claro, no exceder las 15, palabras, transmitirá en pocas palabras el contenido general del estudio. Nombre y apellidos de los autores y el grupo.

Segunda hoja: Síntesis del trabajo o resumen. Debe ser muy breve y no exceder de 200 palabras. Se debe exponer los aspectos esenciales contenidos en el trabajo, informar al lector, en breves líneas, sobre el tema a desarrollar, los objetivos del trabajo, sus resultados más relevantes y las contribuciones que hace. En pocas palabras, debe ser lo suficientemente claro como para reflejar el contenido del trabajo y facilitar la determinación de su relevancia.

Tercera hoja Introducción: Exponer brevemente pero con absoluta claridad, la importancia y actualidad del tema, sus objetivos, los métodos utilizados para realizar el trabajo de investigación. Es decir, que la introducción es la fundamentación científica del trabajo. Tiene que ofrecer una idea general del tema a tratar y motivar a la lectura del resto del informe. Para su elaboración es necesaria una exhaustiva búsqueda bibliográfica donde se resuma toda la producción teórica existente sobre el tema abordado, además de una clara definición del problema al cual pretendemos dar solución en nuestro estudio. 2 - 4 hojas.

Objetivos: Los objetivos deben dar respuesta a lo que se desea alcanzar con el proyecto, deben ser medibles, alcanzables, claros y precisos. Los objetivos deben ser metas concretas que pueden alcanzarse o no, pero que deben ser posibles verificar al finalizar el trabajo.

Desarrollo: Es la descripción, explicación y análisis del problema general tratado en la investigación. Antecedentes del problema, plantear los conceptos y definiciones sobre el tema de investigación, la clasificación, mencionar detalles sobre los criterios de varios autores encontrados durante la revisión bibliográfica. El autor debe tomar partido en correspondencia con su criterio. Debe adoptar una posición, explicar a cual teoría se atiene, criticar a la que discrepe o enunciar la suya propia.

Análisis de los resultados: Describir los resultados más significativos hallados con el trabajo, hacer mención a lo que mayor relevancia ha encontrado con su investigación, realizar comentarios sobre elementos claves, argumentar e interpretar los resultados.

Conclusiones: Deben dar respuesta a los objetivos investigativos, deben ser concretas, tienen que estar interrelacionadas y derivarse del análisis y discusión de los resultados.

Recomendaciones: Concretas, deben relacionarse estrechamente con las conclusiones.

Referencias bibliográficas: Cuando se copia textualmente algún párrafo o frase de un texto, debe enumerarse y mencionar el documento de donde se extrajo.

Bibliografía consultada: Es aquella bibliografía revisada y analizada durante toda la investigación y que no es recogida en las referencias bibliográficas (libros, revistas, sitios de internet, artículos electrónicos, tesis, etc.), se colocan por Orden Alfabético.

Anexos: Los anexos constituyen la parte de la investigación donde el autor expone algunos procedimientos o aspectos específicos de interés para la comprensión del trabajo, (tablas, gráficos, fotos, modelos de encuestas, entrevistas)

En toda temática que lo permita debe exponerse la importancia de los ejercicios físicos, que actividades físicas o deportes son los más recomendados o más perjudiciales, hacer mención de los beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas la enfermedad objeto de estudio. El trabajo debe tener entre 10 y 15 hojas.

Temas a desarrollar en los Trabajos finales.

- 1- Calentamiento deportivo.
- 2- La pulsometría.
- 3- Obesidad.
- 4- Sedentarismo
- 5- Diabetes Mellitus.
- 6- Asma Bronquial.
- 7- Hipertensión arterial.
- 8- Actividad física en adultos mayores.
- 9- Arte y Deporte.
- 10- Ejercicios físicos en los músicos.
- 11- Ejercicios físicos en los artistas plásticos.
- 12- Ejercicios físicos en los escultores.
- 13- Ejercicios físicos en los directores de orquesta.
- 14- Ejercicios físicos en los escritores.

- 15- Ejercicios físicos en los directores de cine.
- 16- Ejercicios físicos en los restauradores.
- 17- Ejercicios físicos en los actores.
- 18- Ejercicios físicos en los bailarines.
- 19- Las nuevas tecnologías y medios de enseñanza en la Actividad Física.
- 20- Doping.
- 21- Lesiones en los hombros.
- 22- Lesiones en los brazos.
- 23- Lesiones en las manos.
- 24- Lesiones en los muslos.
- 25- Lesiones en las rodillas y piernas.
- 26- Lesiones en los pies.
- 27- Lesiones en la espalda.
- 28- Lesiones en la columna vertebral.
- 29- Cultura física y valores.
- 30- Ejercicios físicos y Alzheimer.
- 31- Ejercicios físicos y Enfermedades cardiovasculares.
- 32- Ejercicios físicos y Enfermedades cerebro vasculares.
- 33- Ejercicios físicos y artritis.
- 34- Ejercicios físicos y artrosis.
- 35- Capacidad física fuerza.
- 36- Capacidad física resistencia.
- 37- Capacidad física rapidez.
- 38- Capacidad física flexibilidad.
- 39- Test físicos y funcionales (fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez)
- 40- Cuba su historia olímpica.

Nuestra disciplina tiene carácter eminentemente práctico, pero debido a la contingencia sanitaria, el trabajo, será el que proporcione la nota final de este semestre.

En época normal, la Prueba de Aptitud Física, constituye la principal evaluación y en ella se integran los contenidos de los diferentes temas. Esta prueba se realiza de carácter parcial y obligatorio, y existen normativas para evaluarlas, aunque se recomienda tomar en cuenta los resultados obtenidos por los estudiantes en la prueba diagnóstica, para la calificación final.

Esta prueba se realiza como diagnóstico al iniciar cada semestre y de manera evaluativa al finalizar. Está conformada por las siguientes pruebas:

Rapidez (60 metros planos)

Fuerza de brazos (planchas en 30 segundos)

Fuerza abdominal (incorporaciones en 30 segundos)

Salto de longitud (sin carrera de impulso)

Resistencia (800 metros planos femeninos y 1000 metros planos masculinos)

A continuación reflejaremos las normativas y evaluación de cada una de las pruebas para que los estudiantes puedan evaluarse y valorar cual es su condición física.

Prueba de Aptitud Física Integradora. Normativas. I Semestre.

Rapidez 60 metros planos		
Femenino	Evaluación	Masculino
10,8 o menos	5	8,7 o menos
10,9 - 11,4	4	8,8 - 9,2
11,5 - 12,0	3	9,3 - 9,7
12,1 o más	2	9,8 o más

Salto Largo sin carrera de impulso		
Femenino	Evaluación	Masculino
1.60 o más	5	2.18 o más
1.59 - 1.52	4	2.17 - 2.10
1.51 - 1.44	3	2.09 - 2.00
1.43 o menos	2	1.99 o menos

Planchas en 30 segundos		
Femenino	Evaluación	Masculino
19 o más	5	30 o más
18 - 15	4	29 - 26
14 - 11	3	25 - 22
10 o menos	2	21 o menos

Abdominales en 30 segundos		
Femenino	Evaluación	Masculino

18 o más	5	24 o más
17 - 14	4	23 - 20
13 - 10	3	19 - 16
9 o menos	2	15 o menos

Resistencia		
Femenino 800m	Evaluación	Masculino 1000m
4.05 o menos	5	3.45 o menos
4.06 - 4.20	4	3.46 - 4.00
4.21 - 4.35	3	4.01 - 4.20
4.36 o más	2	4.21 o más

BIBLIOGRAFÍA.

Ballesteros Arribas JM, Dal-Re Saavedra M, Pérez Farinós N, Villar Villalba C. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp Salud Pública 2007.

Banegas JR. Epidemiología de la hipertensión arterial en España. Situación actual y perspectivas. Hipertensión. 2005.

Bravo Acosta, T. Diagnóstico y Rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Editorial de Ciencias Médicas. 2006.

Capote, A. Agentes Físicos. Editorial Ciencias Médicas, Cuba 2009.

Colectivo de autores. Programas de ejercicios físicos para las áreas de la Cultura Física Terapéutica. INDER; Ciudad de La Habana, 2003.

Garrison Susan J. Manual de Medicina Física y Rehabilitación. Cuba, 2da edición, editorial Ciencias medicas 2006.

Giménez Servera-Vergara. Prevención y Rehabilitación en patologías respiratorias crónicas. Edit. Ciencias médicas. Cuba, 2007.

González Hernández, R. y colaboradores: Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I. ISCF "Manuel Fajardo". Centro de Actividad Física y salud. Editorial Deportes, 2006.

Martín, J.E. Agentes Físicos Terapéuticos. Editorial Ciencias medicas. Cuba 2008.

Pérez Coronel, P. Rehabilitación Cardíaca Editorial Ciencias médicas. Cuba, 2009.

V H. Heynard: Evaluación y Prescripción del Ejercicio Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 1996.