

CÓRDOBA, 05 AGO 2015 .-

**VISTO:**

*Las “Jornadas Internacionales de Actualización en Educación Física y Salud” a realizarse los días 17 y 18 de Septiembre de 2015 en el Instituto Provincial de Educación Física, perteneciente a la Facultad de Educación y Salud de la Universidad Provincial de Córdoba;*

**Y CONSIDERANDO:**

*Que los días 17 y 18 de Septiembre del corriente año se llevarán a cabo en el Instituto Provincial de Educación Física, perteneciente a la Facultad de Educación y Salud de ésta la Universidad, las “Jornadas Internacionales de Actualización en Educación Física y Salud”.*

*Que dichas jornadas aportarán actualización de contenidos en relación a temáticas actuales que requieren ser revisadas por los continuos avances en el conocimiento que las soporta, beneficiando a los profesionales que participen en las mismas, ayudando a cumplir un objetivo general que se plantean con los sujetos a quienes destinan sus propuestas de movimiento y ejercicio físico como lo es el mantener o mejorar la calidad de vida a través de la actividad física adecuada a las necesidades que tenga dicha persona, apuntando claramente a la mejora de la aptitud física, la salud y la calidad de vida.*

*Que la Universidad Provincial de Córdoba, como Institución Educadora que es, tiene entre sus principales objetivos la educación*

*y formación humana y se encuentra fuertemente comprometida con la generación y apoyo a espacios de reflexión en torno a ello.*

*Que por lo expuesto se considera oportuno y conveniente, declarar a las “Jornadas Internacionales de Actualización en Educación Física y Salud” de interés institucional para esta Universidad a realizarse en el Instituto Provincial de Educación Física, perteneciente a la Facultad de Educación y Salud los días 17 y 18 de Septiembre del corriente año.*

*En virtud de todo ello;*

**LA RECTORA NORMALIZADORA  
DE LA UNIVERSIDAD PROVINCIAL DE CÓRDOBA**

**RESUELVE:**

**Artículo 1º: DECLARAR DE INTERES INSTITUCIONAL** a las “Jornadas Internacionales de Actualización en Educación Física y Salud” para la Universidad Provincial de Córdoba a realizarse los días 17 y 18 de Septiembre del corriente año en el Instituto Provincial de Educación Física, perteneciente a la Facultad de Educación y Salud de ésta Universidad de acuerdo al antecedente que como ANEXO I, forma parte de la presente Resolución.-

**Artículo 2º: PROTOCOLICÉSE,** comuníquese y archívese.-

RESOLUCION N° **0174**.-



Dra. ISABEL BOHORQUEZ  
RECTORA NORMALIZADORA  
UNIVERSIDAD PROVINCIAL DE CÓRDOBA

Sello de la Institución

Firma de la Autoridad

**RESUMEN DEL EVENTO**

Teniendo en cuenta la información difundida en los últimos veinte años por distintas instituciones y organismos nacionales e internacionales ligados a la salud, la educación y el ejercicio físico, los problemas asociados a la disminución progresiva de movimiento relacionados con la hipocinesia generan inconvenientes de diversa índole para la persona, su entorno familiar y la sociedad en su conjunto. Así, el adecuado desarrollo y mantenimiento de capacidades motoras en niños, jóvenes y adultos en general se ve perjudicado de manera significativa por el sedentarismo creciente a todo nivel. De esta manera, la aparición de situaciones que impactan de manera negativa a la calidad de vida y la salud de los sujetos se hace más común y constituye un riesgo a prevenir en este tiempo.

En el ámbito de la educación formal, los alumnos de escuelas y colegios requieren de la constitución de estímulos orientados a la adecuada formación de su estructura corporal, que les posibiliten un desarrollo óptimo de capacidades motoras, adoptando hábitos relacionados al movimiento corporal y a higiene postural, que permitan el mantenimiento de la calidad de vida y el cuidado de la salud en general. Así también, los adultos requieren de nuevas propuestas en relación al movimiento y el ejercicio físico adaptado a sus necesidades, de manera de sentirse motivados a llevar a cabo de manera continua, progresiva y sistematizada distintos programas de ejercicio físico.

Por estos motivos los profesionales en educación física (profesores y licenciados) que están insertos en distintos niveles del sistema educativo o bien llevando a cabo tareas profesionales fuera del sistema de educación formal, como lo es en centros de actividad física, clubes, gimnasios, etc. se verán beneficiados por el desarrollo de los temas tratados en el evento.

Así es que las Jornadas Internacionales de Actualización en Actividad Física y Salud que se llevará a cabo los días 18 y 19 de septiembre de 2015 en las instalaciones del IPEF en Córdoba Capital, aportarán actualización de contenidos en relación a temáticas actuales que requieren ser revisadas por los continuos avances en el conocimiento que las soporta. Esto beneficiará a los profesionales que participen en ellas, ayudando a cumplir un objetivo general que se plantean con los sujetos a quienes destinan sus propuestas de movimiento y ejercicio físico como lo es el mantener o mejorar la calidad de vida a través de la actividad física adecuada a las necesidades que tenga dicha persona, apuntando claramente a la mejora de la aptitud física, la salud y la calidad de vida.

**FUNDAMENTACIÓN**

Explicitar por qué se considera de interés en el sistema educativo provincial. Se sugiere prestar especial atención a este ítem.

Deberá tenerse en cuenta lo previsto por las Normativas vigentes:

- *"...adecuación a los lineamientos pedagógicos y a las prioridades de la política educativa fijada por el Gobierno Provincial."* (R.M. Nro. 402/2004).
- *"... fortalecer el desarrollo profesional de los docentes de todos los niveles y modalidades"* (L.E.N. Nro. 26.206/2006 y Ley de Educación Provincial Nro. 9870).
- *"...contribuir específicamente a la formación profesional de los docentes"* (R.M. Nro. 523/2008)

**Fundamentación**

Las Jornadas Internacionales de Actualización en Actividad Física y Salud están orientadas a fundamentar y desarrollar nuevas propuestas metodológicas para los docentes (profesores y licenciados en educación física) ligados a la promoción y prescripción de actividad física en relación a la salud y la calidad de vida de la personas.

Por ello, es que las mismas han diferenciado la orientación de los contenidos de las conferencias en dos jornadas: la primera destinada la actividad física en poblaciones sanas, y la segunda orientada a la actividad física en poblaciones especiales y con patologías.

Las jornadas toman como eje el desarrollo y mantenimiento de la aptitud física de los sujetos. Así es que la aptitud física se entiende como el estado físico que le posibilita al ser humano la realización de las actividades de la vida cotidiana (dentro de las que se incluye el estudio y la vida en el ámbito familiar), la vida laboral y el tiempo libre (en el cual pueden

0174



estar incluidas las actividades deportivas), con vitalidad y energía; sin estar influenciado negativamente por los síntomas de fatiga. La actividad física adaptada (ejercicio físico) a las necesidades y particularidades de cada persona posibilita un adecuado desarrollo de la aptitud física.

De esta manera, el diseño de programas de actividad física estará orientado a determinar y prescribir estímulos físicos que generen modificaciones favorables en las distintas capacidades físicas latentes en las actividades de vida cotidiana (AVC), vida laboral (AVL) y del tiempo libre (ATL). Entonces, los docentes ligados a la educación física deben intentar guiar el proceso de aprendizaje en la evaluación y diseño de programas que estén orientados a provocar cambios significativos en aspectos estructurales, morfológicos y funcionales de los sujetos, cumpliendo así objetivos generales y comunes para todas las personas, relacionados con la mejora de la aptitud física, la salud y la calidad de vida.

Para cumplir con este cometido estas jornadas de actualización, tienen en cuenta dos ejes organizadores como lo son "el rol del profesor en educación física" y "el perfeccionamiento del profesor en educación física en el campo de la actividad física adaptada". En respuesta al primer eje, se desarrollan fundamentos y procedimientos metodológicos específicos que permitirán el diseño adecuado de diversos programas de actividades físicas adaptadas a distintas situaciones particulares. En relación al segundo eje, los contenidos desarrollados en las diferentes conferencias posibilitarán la profundización de distintos contenidos específicos relacionados al área de la educación física adaptada, permitiendo al profesional poseer mayor cantidad de herramientas para resolver las situaciones variadas que le presenta su desempeño profesional cotidiano.

Durante las jornadas se desarrollarán temas que intentarán relacionar el rol y función profesional/docente con la realidad que manifiesta la práctica cotidiana en el campo de la educación formal y no formal, a través del uso de medios de trabajos diversos según diferentes situaciones, y la correspondiente prescripción de ejercicios que intentan ser saludables y funcionales a las necesidades de los destinatarios.

Para cumplir con estas funciones del docente en educación física, se desarrollarán contenidos de diversa índole que le posibiliten al alumno una lectura amplia y certera de la realidad, como también un correcto desempeño en su quehacer profesional con distintos grupos de personas.

Las jornadas internacionales realizarán un abordaje sobre varias problemáticas que en la actualidad sufren las personas causadas por la hipocinesia y el estrés, y que se manifiestan a nivel del aparato locomotor o las estructuras osteoarticulares y musculares, como también a nivel metabólico.

En relación a lo anterior es que estas jornadas pondrán especial interés sobre los procesos de diagnóstico de situación y prescripción del ejercicio en sujetos sanos poblaciones especiales y sujetos con patologías, trabajando sobre la premisa fundamental de diseño de programas de ejercicio saludable que se adecuen a las necesidades de cada sujeto.

De esta manera, consideramos que el rol que cumple las presentes jornadas de actualización es de gran importancia en la formación continua profesional del Profesor y/o Licenciado en Educación Física, y de otros profesionales ligados a las ciencias del movimiento humano.

La propuesta estará orientada hacia el ámbito escolarizado (Nivel Primario y Nivel Medio - Ciclo Básico y Ciclo Orientado-) y también no escolarizada (clubes, gimnasios, etc.), en carácter de jornadas de actualización profesional. Los contenidos de estas jornadas internacionales también cumplen con lo propuesto en los lineamientos curriculares del nivel medio en cuanto a los que hacen referencia en la orientación a educación física. Por lo que los aspectos que hacen al cuidado de la salud del aparato osteoarticular y neuromuscular en relación a la prevención de lesiones, la corrección de alteraciones de postura y la higiene corporal serán tratados de manera prioritaria.

Teniendo en cuenta lo anterior, es que se propone una Jornadas Internacionales de Actualización en Actividad Física y Salud con orientación a la "actividad física, salud y calidad de vida", que necesariamente abarca conceptos relacionados al diagnóstico, prescripción y control del ejercicio en las distintas capacidades motoras y en las distintas etapas relacionadas a la maduración, crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes, como también en adultos (sanos y con patologías), de manera que el docente en educación física (profesor y/o licenciado) adquiera herramientas para mejorar su actuación laboral en el ámbito escolarizado, como también en forma interdisciplinaria con otros profesionales intervinientes (médicos, nutricionistas, kinesiólogos y fisioterapeutas); en el desarrollo de los programas de ejercicio saludable.



0174

## ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN ORGANIZADORA

El Instituto Provincial en Educación Física (IPEF), perteneciente en la actualidad a la Facultad de Educación y Salud de la Universidad Provincial de Córdoba, cuenta con una importante experiencia en formación docente y capacitación en distintas áreas relacionadas a la educación física, a nivel de educación superior no universitaria, como también a nivel universitario, en las modalidades presencial y semi-presencial.

Los antecedentes que se tienen en cuenta para la presentación de este proyecto son los siguientes:

- Dictado de Licenciatura en Educación Física.
- Dictado de Profesorado en Educación Física.
- Dictado de Tecnicatura en Actividades Físicas.
- Dictado de Postítulos en temáticas variadas orientadas a la actualización de docentes en Educación Física y Técnicos Superiores en Actividades Físicas.
- Dictado de Cursos en distintas áreas relacionadas al ejercicio físico (Entrenamiento Personalizado, Pilates) y áreas relacionadas a la Educación Física (Folclore).
- Dictado de diversos cursos de capacitación para profesionales de la actividad física, que apuntan siempre a solucionar las vastas necesidades que se presentan en la actualidad en relación con el ejercicio físico.
- Organización de Congresos internacionales en relación a temáticas con implicancia en ejercicio físico, salud, deportes, entrenamiento físico, etc.
- Talleres sobre problemáticas actuales en áreas relacionadas al ejercicio físico.
- Conferencias de docentes de vasto reconocimiento en el país y en el extranjero.

En esta oportunidad se contará con participación en las disertaciones de las conferencias con dos profesionales de nivel internacional, como lo son el Lic. Juan Ramón Heredia Elvar (España), y el Lic. Guillermo Peña García-Orea (España), miembros del Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio y la Salud (IICEFS), quienes son especialistas en temas relacionados al ejercicio físico, la salud, calidad de vida, y patologías.

## OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD/EVENTO

- Actualizar a docentes en educación física en temas relacionados a la actividad física y su relación con la salud y la calidad de vida.
- Estimular la formación de grupos de trabajo interdisciplinarios en áreas de ejercicio saludable que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y a la prevención de los factores de riesgo que puedan afectar la salud en los distintos espacios de participación (ámbito escolarizado y no escolarizado).
- Generar espacios de toma de conciencia sobre el rol de los docentes de educación física en los distintos niveles y ámbitos de intervención para valorar la aplicación de programas de ejercicio físico adaptado a necesidades particulares.
- Estimular la interpretación de datos publicados en la literatura vinculados a la actividad física, la salud y la calidad de vida en sujetos sanos, poblaciones especiales y con patologías.
- Favorecer la articulación de abordajes interdisciplinarios a problemáticas vigentes en salud y calidad de vida, para contribuir a la formación constante de los docentes y que a partir de propuestas de actualización configuran el soporte conceptual necesario para la revisión y mejora de las prácticas pedagógicas.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES (Dinámica prevista, temario, duración)

La dinámica prevista para estas Jornadas Internacionales es a través de Clases Magistrales y Taller con participación de los alumnos asistentes en diversas propuestas prácticas.

El temario y la duración de cada una de las conferencias se detalla a continuación:

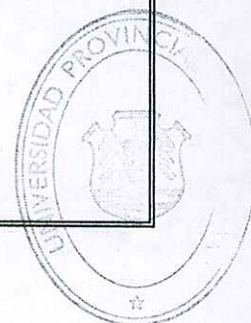
### 1ª JORNADA: ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIONES SANAS

09:30-11:30: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA DEL SIGLO XXI PARA EL FITNESS/SALUD  
Guillermo Peña García-Orea y Juan Ramón Heredia Elvar

11:45-13:15: CORE-TRAINING: Qué es, Para qué y Cómo entrenarlo y valorarlo  
Juan Ramón Heredia Elvar y Guillermo Peña García-Orea

ALMUERZO

15:00-15:45: HIT-TRAINING: Aplicaciones prácticas en base a evidencias



Juan Ramón Heredia Elvar

16:00-17:30: ENTRENAMIENTO MEDIANTE DISPOSITIVOS GENERADORES DE INESTABILIDAD EXTERNA. Nuevas evidencias y aplicaciones prácticas de entrenamiento.  
Guillermo Peña García-Orea

17:45-18:45: SEGURIDAD Y EFICACIA PARA LA SELECCIÓN Y CORRECCIÓN DE EJERCICIOS DE FUERZA  
Juan Ramón Heredia Elvar y Guillermo Peña García-Orea

19:00-20:00: MESA REDONDA: TENDENCIAS ACTUALES DEL ENTRENAMIENTO PARA EL FITNESS Y LA SALUD: ¿Cómo se desarrolla en diferentes partes del Mundo?

Juan Ramón Heredia Elvar, Guillermo Peña García-Orea, Eliana Terrera, Mauricio Moyano y Matías Sampietro

## 2ª JORNADA: ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIONES ESPECIALES Y PATOLOGÍAS

09:00-10:30: EJERCICIO FÍSICO Y MUJER: consideraciones específicas para el entrenamiento  
Juan Ramón Heredia Elvar

10:45-11:30: INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EDADES TEMPRANAS: niños y adolescentes  
Guillermo Peña García-Orea

11:45-12:45: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y DIABESIDAD: Obesidad + Diabetes  
Juan Ramón Heredia Elvar

### ALMUERZO

15:00-15:45: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO PARA LA MEJORA FUNCIONAL DEL ADULTO MAYOR  
Guillermo Peña García-Orea

16:00-16:45: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN PATOLOGÍAS RAQUÍDEAS  
Juan Ramón Heredia Elvar

17:00-18:00: MESA REDONDA. EL EJERCICIO FÍSICO COMO PRESCRIPCIÓN PARA LA SALUD. Perspectivas desde diferentes culturas.

Juan Ramón Heredia Elvar, Guillermo Peña García-Orea, Eliana Terrera, Mauricio Moyano, Matías Sampietro

### DISERTANTES<sup>4</sup>

	APELLIDO Y NOMBRES	DNI	Horas reloj
1	Heredia Elvar, Juan Ramón (España)	29.019.782-S	11 (Conferencias más Mesa redonda)
2	Peña García-Orea, Guillermo (España)	52.784.343-X	11 (Conferencias más Mesa redonda)
3	Moyano, Mauricio Raúl	23.763.828	2 (Mesa redonda)
4	Terrera, Mirna Eliana	24.691.785	2 (Mesa redonda)
5	Sampietro, Matías	25.791.801	2 (Mesa redonda)

### LUGAR

- Nombre de la Institución. Instituto en Educación Física (IPEF), perteneciente a la Facultad de Educación y Salud de la Universidad Provincial de Córdoba.
- Localización: Av. Cárcano s/n. Córdoba – Argentina.
- Dirección: Av. Cárcano s/n. Córdoba – Argentina.
- Localidad: Córdoba.
- Código Postal: 5000
- Teléfono / Fax: 0351 – 434-8394 al 96.
- Dirección de correo electrónico: [extensión@ipef.edu.ar](mailto:extensión@ipef.edu.ar); [vicedireccion@ipef.edu.ar](mailto:vicedireccion@ipef.edu.ar)

<sup>4</sup> Deberán consignarse en la siguiente tabla los datos correspondientes a quienes intervendrán en los encuentros previstos en el evento, adjuntando una síntesis del Curriculum Vitæ correspondiente a los 5 últimos años de su trayectoria profesional.

0174



**FORMA DE FINANCIACIÓN DE LAS ACTIVIDADES/EVENTO**

La financiación del evento será con el pago de las jornadas por los profesionales docentes (profesores y licenciados en educación física) y no docentes (kinesiólogos, nutricionistas, médicos y otros) asistentes a las mismas.



0174