



DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
COORDINACION PROFESORADO Y LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de la Asignatura: 393

Código asignatura: Educación Sanitaria

Año: 2022

Cátedra:

Prof. Prof. Titular Dr. Humberto Arena

Carga Horaria: 4 horas semanales, cursada cuatrimestral

Modalidad de Cursada (Marque con una cruz)¹:

A) Presencial	X	C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	
B) Semipresencial		C) Con una comisión virtual para recursantes	
		D) Con una comisión virtual	

1) Fundamentación

La materia tiene como finalidad que el alumno de educación física y futuro egresado al cursar esta materia pueda adquirir las bases para su futuro desempeño ante un problema de la práctica deportiva o lesión física, no solo en el ámbito laboral, (escuela, club, instituciones deportivas) como también en su vida comunitaria. Entendiendo que la carrera tiene como finalidad crear profesores de educación física y que los mismos ejercerán en los distintos niveles de educación: Educación General Básica, Secundario, Terciario y Universitario, y como la experiencia nos demuestra que los mismos son tomados por los alumnos como líderes y que, estos líderes serán el primer dique de contención para sus alumnos en la prevención de las distintas prácticas en el consumo de sustancias, además que incentivarán la práctica del deporte en toda la comunidad.

La cátedra tiene como finalidad los siguientes objetivos:

¹ En todos los casos, las asignaturas pueden ser A) Presencial o B) Semipresencial. Adicionalmente, en algunos casos, puede ofrecerse una comisión Virtual para recursantes (C) o una virtual abierta a todas/os las/los estudiantes.

Prevención de los problemas físicos y/o psíquicos por las lesiones más frecuentes en la práctica deportiva, con los conocimientos fundamentados del daño que produce el uso inadecuado de sustancias estimulantes para obtener un mayor rendimiento deportivo, y las secuelas físicas y psíquicas al corto, mediano y largo plazo. Prevenir y actuar con conocimiento en los distintos accidentes.

La asignatura refuerza las distintas formas de prevención para evitar el riesgo de sufrir lesiones, enfermedades y consecuencias por el uso inadecuado de las distintas sustancias que se consumen en la sociedad actual.

Concientizar el riesgo de la ingesta de alcohol, minerales, vitaminas y bebidas energizantes en forma inadecuada y como estos repercute en la salud y en la práctica deportiva, como así también las enfermedades que se contraen por las relaciones sexuales sin la protección adecuada.

También alertar, como medida de prevención las alteraciones orgánicas que produce al deportista una alimentación inadecuada y disarmónica, como la inadecuada hidratación durante la práctica deportiva.

2) Objetivos Estructurales

Al finalizar el estudiante estará en condiciones de:

Objetivo General:

- **OBJETIVO GENERAL**

La adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo personal, familiar y de la comunidad.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

La adquisición de conocimientos nutrición y alimentación, problemáticas de la Salud y la enfermedad. Alimentación del deportista, y factores de riesgo cardiovascular

La adquisición de conocimientos generales de los efectos nocivos y consecuencias del empleo de sustancias estimulantes en el deporte.

La adquisición de conocimientos básicos de enfermedades infectocontagiosa, venéreas, sida.

Conocer la clasificación de las Lesiones Deportivas e inflamación. Principales Procedimiento de Urgencia

3) UNIDADES DIDACTICAS

UNIDAD I.

Nutrición y alimentación

Explicar el concepto de Nutrición. Precisar y analizar sus tiempos.

Determinar la finalidad de la alimentación.

Determinar la diferencia entre una alimentación normal y la Alimentación insuficiente

Precisar las funciones de los alimentos y su clasificación.

Enumerar las leyes de la alimentación y finalidad de las mismas.

Reconocer sus propósitos.

Conocer las pautas para una alimentación recomendable

Determinar un régimen normal.

Describir las vitaminas y las enfermedades que son producidas por carencias vitamínicas en la dieta.

UNIDAD II

Problemática de la Salud y la Enfermedad.

Definir concepto de Salud y Enfermedad Explicar la importancia de tener una imagen "horizonte en salud".

Determinar la problemática "salud-enfermedad" como de naturaleza preventiva.

Definir los niveles de Prevención y determinar sus objetivos y acciones.

Reconocer los factores determinantes u condicionantes de la Salud y la Enfermedad.

Definir la importancia de la triada ecológica distintas formas de inmunidad, Planes de vacunación del niño, adolescente y adulto.

UNIDAD III.

Empleo de sustancias estimulantes en el deporte

1. Conocer el efecto nocivo de las distintas sustancias en la salud del deportistas.

2. Describir y reconocer el doping en las prácticas deportivas.

3. Conocer las leyes vigentes sobre el uso de estimulantes en el deporte.

4. Describir las enfermedades producidas por el uso de estimulantes, enumerar las principales secuelas.

5. Describir y reconocer como se llega a la adicción.

UNIDAD IV

Enfermedades infectocontagiosas, venéreas, sida.

1. Interpretar el significado de las enfermedades infectocontagiosa y sus consecuencias en la vida del hombre.

2. Explicar las distintas posibilidades que tiene el ser humano de ponerse en contacto con los distintos agentes infecciosos y de difundirlos. Interpretar el concepto de portador sano, Conocer los métodos de diagnóstico

3. Conocer las normas de prevención.

UNIDAD V

Clasificación de las Lesiones Deportivas e inflamación

1. Enumerar los factores responsables de lesiones deportivas
2. Identificar las lesiones cutáneas visibles más frecuentes
3. Explicar las fuerzas mecánicas específicas responsables de la producción de lesiones en la piel, tejidos blandos, articulaciones sinoviales y hueso.
4. Definir los términos que describen las principales lesiones.

Definir Inflamación, reconocer los signos externos fundamentales.

Fundamentos de la terapia superficial.

Conocer las propiedades terapéuticas del frío.

Enumerar y explicar las distintas técnicas de aplicación de frío.

UNIDAD VI

Principales Procedimiento de Urgencia

Establecer un sistema de urgencia para un programa deportivo

Reconocer los signos fisiológicos de la lesión. Vigilar los signos vitales

Reconocer y evaluar al deportista inconsciente

Mostrar las técnicas correctas de la RCP en el adulto

Mostrar las técnicas correctas para eliminar una obstrucción respiratoria en el deportista consciente y en el deportista inconsciente.

UNIDAD VII

Hemorragia y shock Traumatismo craneoencefálico.

Establecer los distintos tipos y características de hemorragia

Conocer cómo se controla una hemorragia externa

Poder discriminar la importancia de identificar una hemorragia interna

Distinguir los distintos tipos de shock y su tratamiento

Conocer los mecanismos de las lesiones en cráneo y evaluar al deportista lesionado

Enumerar las principales lesiones y secuelas Describir el tratamiento de urgencia.

UNIDAD VIII

Enfermedades producidas por falta de aclimatación ambiental. Por calor y frío

Hidratación del deportista

Enumerar y diferenciar los distintos síntomas y signos que diferencian a las distintas enfermedades producidas por el calor

Enumerar los distintos tratamientos de las enfermedades por el calor

Determinar los diferentes aspectos a incluir para la prevención de las enfermedades producidas por el calor

Conocer la necesidad de los líquidos en la dieta del deportista Conocer las

directrices para la ingestión de líquidos.

UNIDAD IX

Accidentes y trastornos producidos por agentes físicos y químicos

Adquirir el conocimiento como actuar en caso de un incendio

Conocer cómo actuar y aplicar los primeros auxilios a un quemado.

Enumerar las principales lesiones y secuelas

Describir cómo actuar ante un ahogado

Describir cómo actuar ante un electrocutado, los primeros auxilios,
volver a describir RCP.

UNIDAD X

Alimentación del deportista, y factores de riesgo cardiovascular

Volver a describir el concepto de alimentación, repaso de las leyes de la
alimentación

Conocer las pautas para una alimentación recomendable

Poder discriminar entre un régimen normal y un régimen para el deportista según
la actividad

Describir las dietas según el horario de la práctica a realizar, si la práctica es a la mañana, al
medio día, a la tarde y la alimentación después de la práctica.

Conceptos básicos de la "Enfermedad cardiovascular"

Adquirir conocimiento para la prevención de los distintos Factores de Riesgos

Cardiovasculares como ser, Tabaquismo, Hipertensión arterial, Dislipemias,

Diabetes, Sobrepeso, Obesidad, Inactividad física.

4) Bibliografía General

Apuntes de Cátedra.

Módulos: I, II. *Centro de Copiado El Mástil*

5) Cronograma de actividades

Clase 1: Introducción a la Salud Pública.

Clase 2: Salud - Enfermedad

Clase 3: Factores condicionantes de la Salud- Enfermedad

Clase 4: Niveles de Prevención

Clase 5: Inmunidad

Clase 6: Sueros y Vacunas

Clase 7: Parcial 1

Clase 8: Curación

Clase 9: Hemorragias

Clase 10: Traumatismo craneal

Clase 11: Shock

Clase 12: Quemaduras

Clase 13: Parcial 2

Clase 14: Repaso

Clase 15: Recuperatorio de Parcial 1 o Parcial 2

Clase 16: Clase Final. Evaluación de los efectos e impacto del programa.

6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje

6.1. Previsiones metodológicas y pedagógicas

Se determina el propósito de la clase, de manera que los estudiantes puedan identificar el tema y se relacionan los contenidos de aprendizaje con las experiencias previas del estudiante. Se utilizan métodos activos apropiados para la clase, según la propuesta del contenido y del aprendizaje. Con ello, se logra una coherencia y una organización de la docencia. Se chequean actividades de asignación previa, lo que permite el intercambio cognoscitivo de procesos y experiencias de aprendizaje, que propician la retroalimentación.

6.2. Actividades que se realizarán en las horas presenciales y en las virtuales²

No aplica

6.3. Articulación de actividades presenciales y virtuales³

No aplica

6.4. Interacciones docentes-estudiantes, y estudiantes-estudiantes previstas

Se desarrollará una dinámica de participación del estudiante potenciando la integración grupal y colaborativa para fortalecer al grupo-clase, como un protagonista del proceso educativo. Se tratará de conocer la diversidad áulica con propuestas diferenciadoras según las necesidades de los estudiantes induciendo a los estudiantes a relacionar el aprendizaje y sus contenidos con experiencias de vida.

6.5. Mecanismos de seguimiento, supervisión y evaluación de las actividades

En cada clase y al comenzar la misma se realiza una actividad que consiste en repasar los contenidos de las clases anteriores y en efectuar preguntas a los alumnos a fin de evaluar si se han comprendido la mayoría de los conceptos.

7) Gestión de Cátedra

Los distintos temas que se desarrollan guardan relación con las materias prácticas, deportivas y

² Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, responder solamente las actividades presenciales.

³ Si es una asignatura con comisiones sólo con modalidad presencial, corresponde "No Aplica".

biológicas, que se fue adecuando, después de la reunión realizada por la coordinación sobre los temas que contienen dichas materias.

Modalidad de Cursada

Una clase presencial, teórica, con exposiciones orales acompañadas de algunos recursos audiovisuales (diapositivas, laminas y esquemas en el pizarrón).

Participación activa de los alumnos.

Estudio y trabajo en grupo.

Estudio y trabajo individual.

8) Evaluaciones

Primer Parcial 12, 13, 14 de mayo

Segundo Parcial 23, 24, 25 de junio

Recuperatorio del Primer y Segundo Parcial 7, 8, 9 de Julio

9) Régimen de Promoción

- Asistencia: 65 %
- Tener como nota 7 (siete)
- Alumno Libre:
 1. Presentar monografía
 2. Examen escrito
 3. Examen oral