Universidad del Cauca

Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación

Departamento de Educación física, recreación y deportes

Tipo de actividad: Asignatura(AFS124)	Créditos: 3
Nombre: Cuidado primario desde la actividad física I.	Intensidad Horaria: 3 Horas semanales.
Requisitos:	Correquisitos:

Introducción

La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga, no obstante, la mayoría de las personas adultas y de los niños, niñas y adolescentes no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios. La situación es similar en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, por tanto, la consecución de la práctica de actividad física por la población produce importantes beneficios en la salud al ayudar a controlar los principales factores de riesgo a los cuales están expuestas las personas.

Esta unidad temática abordara acciones encaminadas al trabajo con poblaciones de primera infancia, niñez y adolescencia desde un enfoque más dinámico basado en la recreación y la lúdica, hacia la prescripción de programas de actividad física que enriquezcan a la comunidad y reformen la mirada sistemática de la actividad física hacia un proceso continuo y con herramientas que fomenten la salud tanto individual como grupal.

Objetivo General

¿Cómo prescribir y abordar programas de actividad física teniendo como herramienta la recreación y la lúdica en poblaciones como primera infancia, niñez y adolescencia?

Contenido

1.1.1. Estimación de la salud en la primera infancia, niñez y adolescencia.
1.1.2. Actividad Física desde la recreación y la lúdica
1.1.3. Programación del ejercicio en la primera infancia, niñez y adolescencia.
1.1.4. Discapacidad en la primera infancia, niñez y adolescencia.

Bibliografía

• Barnard RJ, Gardner GW, Diaco NV.1973._ Cardiovascular responses to sudden strenuous exercise: Heart rate, blood preasure and ECG. J Appl Physiol 34:833 – 837.
• Barnard RJ, MacAlpin R., Kattus AA. Ischemic response to sudden strenuous exercise in healthy men. Circulation 48:936-942
• Coyle, EF1984. Times course of loss of adaptation after stopping prolonged intense endurance training. J Appl Physiol, 57:1857-1864.
• Dressendorfer RH, Franklin BA., Smit JL 1997. Rapid cardiac deconditioning in Joggers restricted to walking: training heart rate and Ischemic threshold. Chest 112:11, 7-1111.
• Fringer MN., Stull AG. 1974. Changes in cardiorespiratory parameters during periods of training and detraining in young female adults. Mes Sci Sport. 6:2,-25
• Graves JE., Pollock, ML. Legget, SH. 1988. Effect or reduced training frequency on muscular strength. In J Sport Med. 9:316-319.
• Haskel WL. 1978. Cardiovascular complication during exercise training of cardiac patients. Circulation.

57:920-924.
• Hickson, RC., Kanakis C. Davis JR. 1982. Reduced training effects on aerobic power, endurance and cardiac growth. J Appl Physiol. 53:225-229.
• Hickson, RC, Fosenkoetter MA. 1981. Reduced training frequencies and maintenance of increased aerobic power. Med Sci Sports Exerc,13: 13-16.
• Kendrick ZB, Pollock ML. Hiclman TN. 1971. Effects of training and detraining on cardiovascular efficiency. Am Correct Ther J. 25:79-83.
• Kichson, RC, Foster C. Pollock ML. 1985. Reduced training intensities and loss of aerobic power, endurance and cardiac growth. J Appl Physiol 58:492-499.