Universidad Autónoma de Coahuila

ACTIVIDADES EXTRA-AULA

Introducción a la Materia

PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

El deporte, la pintura, la música, la danza y demás expresiones artísticas son elementos universales a todas las culturas.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), señala que participar en actividades culturales o deportivas de diversa índole puede ser beneficioso para la salud física y mental.

La OMS destaca que desde antes del nacimiento hasta el final de la vida, las artes y el deporte pueden influir positivamente en la salud.

El deporte y el arte provocan en las personas emociones y sentimientos, pero sobre todo pueden influir en las actitudes y comportamientos.

El deporte y el arte son actividades muy importantes en la vida de toda persona; la actividad física nos permite estar sanos, evitar algunas enfermedades y mejorar nuestro estilo de vida; las artes igualmente aportan grandes beneficios a nuestro desarrollo personal.

Cualquier disciplina deportiva o artística nos ayuda a formar valores como: esfuerzo, superación, perseverancia, tenacidad, igualdad, respeto, deportividad, solidaridad y compañerismo, respeto, éxito personal y colectivo, entre otros muchos.

En entornos de atención médica, se dice que las actividades artísticas se pueden utilizar para complementar o mejorar los protocolos de tratamiento. Se ha descubierto que escuchar música u otras expresiones de arte reduce los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, como somnolencia, falta de apetito, falta de aliento y náuseas.

Se ha descubierto que las actividades artísticas en entornos de emergencia, que incluyen música, manualidades y actuaciones, reducen la ansiedad, el dolor y la presión arterial, especialmente para los niños, pero también para sus padres.

Se ha descubierto que la danza proporciona repetidamente mejoras clínicamente significativas en las puntuaciones motoras para las personas con la enfermedad de Parkinson.

El informe destaca que algunas intervenciones artísticas no solo producen buenos resultados, sino que también pueden ser más rentables que los tratamientos biomédicos habituales. Pueden combinar múltiples factores promotores de la salud a la vez (como la actividad física y el apoyo a la salud mental) y tienen un bajo riesgo de resultados negativos. Debido a que las intervenciones artísticas se pueden adaptar para tener relevancia para personas de diferentes orígenes culturales, también pueden ofrecer una ruta para involucrar a grupos minoritarios o de difícil acceso.

Referencia:

https://ifacca.org/news/2020/04/15/la-oms-recomienda-por-primera-vez-incluir-el-arte/

UADEC: EL DEPORTE Y LA CULTURA EN SU MODELO EDUCATIVO

La Universidad Autónoma de Coahuila ofrece a toda la comunidad universitaria instalaciones y programas para el **desarrollo integral** de los universitarios.

Es sabido por todos que la práctica de una actividad deportiva o cultural influye muy positivamente en la vida de la persona y por tanto en la sociedad.

La Universidad Autónoma de Coahuila en su Modelo Educativo contempla los 17 objetivos de desarrollo sostenible planteados por la Organización de la Naciones Unidas (ONU).

En los objetivos 3 y 4 se plantean metas especificas que con el deporte y la cultura se puede contribuir a lograr.

Introducción a la Materia

Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

- Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.
- Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

- De aquí a 2030, asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria
- De aquí a 2030, aumentar considerablemente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento.
- De aquí a 2030, eliminar las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional para las personas vulnerables, incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situaciones de vulnerabilidad.
- De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas, mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

Introducción a la Materia

Así, a través del deporte, el arte y la cultura también se puede colaborar en conseguir los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS), ya que estas actividades, en su dimensión social, son una gran herramienta de inclusión, sociabilización y educación.

Referencia:

Naciones Unidas (s.f.) 17 Objetivos para transformar nuestro mundo. Recuperado de:

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/

OBJETIVO DE LA MATERIA

Fomentar el desarrollo de los valores recreativos culturales, así como las relaciones deportivas y culturales pacíficas, que están pensadas para el entorno y para resaltar la importancia de la cultura y el deporte en la juventud.

CONTENIDO TEMÁTICO

UNIDAD I: ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- El Deporte en la Universidad Autónoma de Coahuila.
- El Deporte en tu Vida.

UNIDAD II: ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES

- El Arte y la Cultura en la Universidad Autónoma de Coahuila.
- El Arte y la Cultura en tu Vida.

EVALUACIÓN GENERAL

Para reportar tu *calificación* final obtenida de la suma de porcentajes de unidad deberás haber cumplido de forma obligatoria con la realización o entrega de lo siguiente:

- Desarrollo de las lecciones.
- Responder a todos los cuestionarios de evaluación por unidad.
- Realizar y entregar dentro del tiempo establecido el Proyecto Final.
- Responder a la Evaluación Final.

La falta de cualquiera de estos requerimientos causará la **no** acreditación del curso.

En caso de **no** acreditar el curso en periodo ordinario con una calificación igual o mayor a **70** tendrás que presentar una evaluación extraordinaria integrada por: un examen de conocimiento y un proyecto, dando como total el 100% de la calificación del curso; en caso de no obtener una calificación aprobatoria tendrás que inscribirte para recursar la materia.

RECUERDA QUE LA CALIFICACIÓN MÍNIMA APROBATORIA ES 70

EVALUACIÓN	PUNTOS
UNIDAD 1	50 puntos
UNIDAD 2	50 puntos
TOTAL	**100 PUNTOS**

Introducción a la Materia

DINÁMICA DE TRABAJO

Cada unidad consta de los siguientes elementos:

- Contenido Temático: presentación y análisis de conceptos, fundamentos teóricos, implicaciones y aplicaciones del tema al que se refiere la unidad correspondiente.
- Cuestionarios: cuestionamientos específicos acerca de las lecturas realizadas bajo un sistema de opción múltiple o relacionar, los cuales permitirán comprobar que has revisado y leído cada una de las lecturas que te han sido asignadas. Recuerda que pueden tener valor en tu evaluación.
- Actividades: aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos.

SITIOS RECOMENDADOS

http://www.uadec.mx/deportes/

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

http://www.uadec.mx/dpc/

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/