



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
COAHUILA

ACTIVIDADES EXTRA-AULA * DEPORTIVAS

INTRODUCCIÓN A LA MATERIA

ACTIVIDADES EXTRA-AULA DEPORTIVAS

INTRODUCCIÓN A LA MATERIA

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el deporte son todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles.

El ejercicio nos ayuda no solo físicamente sino también mejora la salud de nuestro cerebro y nos impulsa a tener un mejor descanso, ya que activamos sustancias químicas en nuestro cerebro que nos ayudan a sentirnos bien, y reduce la posibilidad de sufrir algunos síntomas como la depresión y ansiedad, también nos da una sensación de logro y alcance a nuestras metas, o bien de perseverancia al observar los resultados de nuestro esfuerzo diario.

En la educación el deporte también es una herramienta efectiva para mejorar las capacidades físicas de niños, la integración, las emociones y el bienestar humano.

En esta unidad podremos observar para qué nos sirve el deporte y como se maneja en un ámbito cercano a nosotros, como lo es nuestra universidad. También podrás observar cómo se hace parte de la educación día con día.

Referencia:

*Redacción. (s.f.) ACTIVIDADES DEPORTIVAS. Gob.mx. Recuperado de:
<https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/recreacion/19-recreacion/24-actividades-deportivas>*

UADEC: EL DEPORTE 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 las Naciones Unidas (ONU).

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

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.

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/*](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/)

OBJETIVO DE LA MATERIA

Fomentar el desarrollo de los valores recreativos y culturales que están pensados 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.

EVALUACIÓN GENERAL

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

- Desarrollo de las lecciones.
- Responder a todos los cuestionarios.
- Realizar y entregar dentro del tiempo establecido las actividades propuestas.

La falta de cualquiera de estos requerimientos causará la **no** acreditación del curso; la suma mínima para acreditar es de 70 puntos.

EVALUACIÓN	VALOR
UNIDAD 1	100
TOTAL 100 PUNTOS	

EVALUACIÓN GENERAL

- <http://www.uadec.mx/deportes/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

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.