



Nº de expediente: 301410-000035-23

Fecha: 19.05.2023

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

SOLICITUD DE DAIRA GONZALEZ PARA ASIGNACIÓN Y CREDITIZACIÓN DE CURSO DE EDUCACIÓN PERMANENTE

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS
Carrera:	Licenciatura en Educación Física
Curso:	2023
Plan:	2017
Fecha:	19/05/2023
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	Daira González
Cédula de Identidad:	49695000
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 301410-000035-23 Actuación 1	Oficina: BEDELIA MALDONADO - CURE Fecha Recibido: 19/05/2023 Estado: Cursado
--	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

TEXTO

Maldonado, 19 de mayo de 2023

Se da pase a Comisión Académica para su estudio.

GC

Se adjuntan 2 archivos: nota de solicitud y cédula -copia fiel del original- y Programa de curso Flexibilidad 2 y Certificado de aprobación.

Firmado electrónicamente por MAGELA PINEIRUA SALOMON el 19/05/2023 15:13:14.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Solicitud y cédula Daira Gonzalez.pdf	691 KB	19/05/2023 12:15:32
Certificado Daira Gonzalez Soria-1.pdf	3592 KB	19/05/2023 12:15:32

Descripción de Anexos
Se adjuntan 2 archivos: nota de solicitud y cédula -copia fiel del original- y Programa de curso Flexibilidad 2 y Certificado de aprobación.

Mi nombre es Daira Gonzalez, mi cedula 4969500-0, estoy cursando la "licenciatura en educación física". Mediante esta carta solicito los créditos para mi escolaridad del curso "flexibilidad modulo 2" el cual curse en el 2022.



Daira Gonzalez

Gonzalezdairi20@gmail.com

098542019

Recibido 19/5/2023 (Redel's)



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

www.cure.edu.uy

Certificado de Curso

con Programas
Autenticados

EDUCACIÓN PERMANENTE

DAIRA GONZÁLEZ SORIA

Rocha
Ruta 9 y Ruta 15
Tel.: 44727001
secretaria@cure.edu.uy

Maldonado
Tacuarembó entre Bvar. Artigas y Aparicio Saravia
Tel.: 42255326
secretaria-maldonado@cure.edu.uy

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44530597
bedelia-33@cure.edu.uy



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

A
(uno)

www.cure.edu.uy

UNIDAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE
CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DEL ESTE

CURSO DE EDUCACIÓN PERMANENTE

FLEXIBILIDAD

Módulo 2

Institución proponente: CURE

Público objetivo: Egresadas/os de nivel terciario y/o universitario, Docentes y estudiantes de Ed. Física, Docentes de expresiones artísticas y otras personas interesadas en la temática.

Modalidad: a distancia

Carga horaria: 40 horas (16 h de clases; 16 h de lectura y producción de trabajos; 8 h de trabajo final.)

Fecha de inicio: 12 de setiembre de 2022

Fecha de finalización: 31 de octubre de 2022

Días y horario: lunes de 19.30 a 21.30 horas

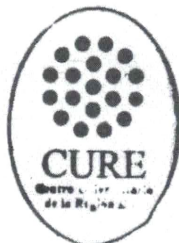
Cupo máximo: 20 personas. **No tiene matrícula**

Docente responsable: Prof Adj. Virginia Alonso (ISEF Montevideo)

Docentes participantes: Psmta. Magali Meijome. y Prof. Emiliana Zorrilla

Inscripciones **HASTA 05/09/2022**

Completar el formulario de inscripción.



SONIA FEOLA DECUADRA
Jefa de Sección
Secretaría de Departamentos
Académicos y Enseñanza
CURE - Udelar

Modalidad

Se realizarán 16 clases virtuales sincrónico (a través de la plataforma zoom) para poder utilizar los recursos y herramientas colaborativas que ofrece dicha aplicación: trabajar en grupos, exposición de documentos y powerpoints con el material expositivo, ver videos en simultáneo para aprender secuencias de

Rocha
Ruta 9 y ruta 15
Tel.: 44727001

Maldonado
Tacuarembó entre Av. Artigas y Aparicio Saravia.
Tel.: 42255326/ 4223 6595/ 42246723

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44523753



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

2
(dos)

www.cure.edu.uy

movimientos y posturas, y uso de audio compartido.

Se otorgará una carpeta del material bibliográfico: cada módulo posee su propia carpeta con el material a trabajar.

Enviaremos el material por correo electrónico y las carpetas estarán disponibles por google drive. Las carpetas no solo poseen bibliografía escaneada o de la web sino que también para ciertas temáticas hemos escogido múltiples videos.

Además la carpeta de cada módulo ofrecerá una carpeta con "bibliografía sugerida", para que cada integrante pueda sugerir bibliografía ordenada por temáticas trabajadas con el fin de nutrirnos entre múltiples disciplinas.

Fundamentación

El entrenamiento en flexibilidad es una práctica que colabora a la mejora de la conciencia corporal y las posibilidades para cualquier deporte. La misma puede estar involucrada dentro del entrenamiento de preparación física realizando ejercicios de movilidad y diferentes técnicas de elongación y/o flexibilización. La flexibilidad, la fuerza y el equilibrio son tres aspectos que funcionan en conjunto para la mejora de las capacidades de cualquier cuerpo. Ligamos esta práctica con ejercicios acrobáticos y figuras de gimnasia, danza y circo.

En general, los deportes más cotidianos dejan de lado esta capacidad y hacen una breve elongación al final o al principio de la práctica. Esta propuesta tiene como objetivo principal enseñar a incorporar la flexibilidad con el fin de ganar amplitud de movimiento para estar disponible y accesible a nuevos conocimientos y praxias.

Se propone experimentar una cantidad de ejercicios actualizados para trabajar de manera dinámica y estática la flexibilidad de los distintos grupos musculares. Comprendemos a un cuerpo rígido con más posibilidades de romperse y a uno flexible con más posibilidades de adaptarse.

Desde la Psicomotricidad sostenemos que la mejor forma de asimilar el conocimiento es experimentarlo atravesándolo por el propio cuerpo. Por eso diseñamos un curso mayormente práctico pero con fundamentos teóricos.

Objetivos generales

- Brindar conocimiento y ejercicios sobre los diferentes grupos musculares apuntando a realizar un trabajo constante para experimentar los logros que se dan en la repetición de esta práctica.
- Experimentar las diferencias entre el trabajo de la flexibilidad, el conjunto con la fuerza y el equilibrio, y la elongación asociada a la distensión y la relajación.

Objetivos específicos



Rocha
Ruta 9 y ruta 15
Tel.: 44727001

Maldonado
Tacuarembó entre Av. Artigas y Aparicio Saravia.
Tel.: 42255326/ 4223 6595/ 42246723

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44523753



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

(tres)

www.cure.edu.uy

- Profundizar el conocimiento teórico-práctico adquirido en el Módulo 1. Lograr la especificidad para el trabajo en cada disciplina y en cada sujeto para que los y las docentes obtengan una mirada más integral y personalizada del grupo y cuerpo de cada sujeto.
- Experimentar múltiples ejercicios con el fin de obtener un bagaje de actividades para poder escoger los más adecuados a la hora de transmitir el conocimiento.
- Establecer el diálogo entre esta experiencia, la noción de práctica corporal y la posibilidad de su enseñanza.
- Experimentar diferentes técnicas de relajación y distensión tónica. Comprender la planificación y momentos de una clase a partir de los estados a partir del tono muscular.
- Ejercitar figuras invertidas combinadas con flexibilidad de espalda y piernas.

Contenidos

UNIDAD 1: Papel de las fascias en el movimiento. Cadenas y líneas faciales. Consideraciones para mantenerlas saludables.

UNIDAD 2: Figuras específicas de espalda / piernas para ganar amplitud de movimiento: combinación con diferentes técnicas. Presentación y evaluación de ciertas figuras específicas para trabajar sobre la fuerza y la amplitud de movimiento de estas cadenas musculares en particular. Se tomarán figuras de diferentes disciplinas, entre ellas, el ballet, la gimnasia rítmica, yoga, acrobacia de suelo y aérea, entre otras.

UNIDAD 3: Control motor: cómo combinar la flexibilidad con la fuerza y con otras características del movimiento. La planificación de sesiones específicas: cómo armar una clase de amplitud de movimiento. Planificación de sesiones específicas.

Cronograma

Clase 1 : Qué son las fascias y las cadenas miofasciales.

Cómo influyen en la flexibilidad. Qué grupos musculares unen. Qué es una fascia saludable. Cómo tenerlas en cuenta a la hora de querer trabajar la amplitud de movimiento.

Clase 2 : Análisis de ejercicios en relación a las cadenas miofasciales.

Clase 3: Presentación de figuras de espalda. Análisis y formas de ejecución progresivas con ejercicios educativos.



Rocha
Ruta 9 y ruta 15
Tel.: 44727001

Maldonado
Tacuarembó entre Av. Artigas y Aparicio Saravia.
Tel.: 42255326/ 4223 6595/ 42246723

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44523753



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

4
(wetro)

www.cure.edu.uy

Clase 4: Presentación de figuras de piernas, específicas para ganar amplitud de movimiento en cuarta o split. Análisis y formas de ejecución progresivas con ejercicios educativos.

Clase 5: Presentación de figuras de piernas, específicas para ganar amplitud de movimiento en segunda o frontal. Análisis y formas de ejecución progresivas con ejercicios educativos.

Clase 6: Entrega de trabajo práctico final. Presentación de figuras de compuestas Análisis y formas de ejecución progresivas con ejercicios educativos.

Clase 7: Control motor. Qué es. Beneficios de combinar el trabajo de fuerza con la flexibilidad. Beneficios de combinar la amplitud de movimiento con la estabilidad y el equilibrio. Control motor y fuerza en los nuevos ángulos conquistados. Fuerza en los tres regímenes de activación y movimientos tridimensionales.

Clase 8: Puesta en común de videos y análisis de ejercicios.

Metodología

Se trabajará en base a la enseñanza de las técnicas y del movimiento desde una perspectiva amplia en relación a múltiples disciplinas del entrenamiento en flexibilidad. El énfasis estará en las posibilidades de experimentación del movimiento.

Partiremos de secuenciar y combinar propuestas parciales y analíticas. Ubicamos el foco de la propuesta en el vínculo entre técnica y la secuencia del armado de la clase.

Se mantendrá una estructura de clase que se dividirá en 4 etapas:

- Calentamiento y movilidad con ejercicios dinámicos
- Ejercitación de tren superior que incluye espalda, pecho y hombros
- Ejercicios de invertidas y/o secuencias dinámicas.
- Trabajo de piernas: trabajando la fuerza de los músculos agonistas y para potenciar la amplitud de movimiento de los antagonistas
- Relajación y distensión como cierre de cada clase.

El objetivo es mantener la estructura de las clases variando los ejercicios para el trabajo de grupos musculares, con la finalidad de que los propios alumnos puedan inventar o vincular ejercicios a fines.

Se realizarán trabajos individuales, en parejas y en grupos, donde predominarán planteos globales, cuya cualidad principal radica en ser abiertos y factibles de ser variados y transformados. La seguridad y el cuidado del cuerpo propio y del otro serán centrales en el planteo.

Evaluación



Rocha
Ruta 9 y ruta 15
Tel.: 44727001

Maldonado
Tacuarembó entre Av. Artigas y Aparicio Saravia.
Tel.: 42255326/ 4223 6595/ 42246723

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44523753



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

5
(cineo)

www.cure.edu.uy

Los criterios de aprobación del curso: se tendrán en cuenta la asistencia, el proceso formativo, la calidad de las producciones parciales y la presentación de una producción final. Los instrumentos de evaluación: La coordinadora del taller evaluará a cada participante en todos los encuentros a partir del compromiso y participación en las clases y plataformas habilitadas de participación. Valorando la capacidad de reflexión y articulación de la teoría con la práctica y recorrido profesional-personal.

Poniendo en práctica la metodología de la rúbrica con el fin de que los alumnos puedan establecer y poner en conocimiento los conceptos aprendidos a través de los trabajos prácticos y reflexivos en donde se prestará especial atención en la capacidad de la articulación de la teoría con la práctica.

A cada integrante se le propondrá grabar un video ejercitando un grupo muscular en particular. El mismo deberá presentar una secuencia de entrenamiento para dicha parte del cuerpo. La idea es hacer una videoteca con todas las grabaciones de ejercicios clasificadas por partes del cuerpo para que quede a disposición el material práctico grabado por los propios alumnos.

Al final del curso se entregará un trabajo escrito individual o grupal, 5 carillas máx. Sin contar carillas de portada y bibliografía. Donde deberán plantear una hipotética escena de entrenamiento de una disciplina en particular a detallar y deberán pensar cómo aplicar la flexibilidad y amplitud de movimiento en dicha práctica. Reflexionando el para qué, por qué, para quién y cuándo.

Letra Times New Roman 12, interlineado 1.5, justificado.

Forma de aprobación La aprobación es con nota: resultado de un promedio entre la asistencia, la participación y las producciones parciales y finales.

Bibliografía de referencia

- Di Santo, M. (2011) "Amplitud de movimiento". Buenos Aires, Argentina. Ed Paidotribo.
- Escobar, P. (2021) "Diapositivas de curso Amplitud de Movimiento". Córdoba, Argentina. Material inédito.
- Klee, A. y Wiemann, K (2010) "Movilidad y flexibilidad: método práctico de estiramiento." Barcelona, España. Ed. Paidotribo.
- Stanley, K. (1997) "Anatomía emocional". España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Graham, S. (2014) Biotensegrity "The structural basis of life". Ed. Handspring.



SONIA FEOLA DECUADRA
Jefe de Sección
Secretaría de Departamentos
Académicos y Enseñanza
CURE - Udelar

Rocha
Ruta 9 y ruta 15
Tel.: 44727001

Maldonado
Tacuarembó entre Av. Artigas y Aparicio Saravia.
Tel.: 42255326/ 4223 6595/ 42246723

Treinta y Tres
Ruta 8 Km. 282
Tel.: 44523753

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL ESTE

EMISIÓN 17/05/2023 13:07:02

LISTADO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PERMANENTE

4969500-0 GONZALEZ SORIA, DAIRA

Unidad Curricular	Escala Notas (Mín, Mín Aprob, Máx)	Cred	Fecha	Nota
FLEXIBILIDAD: MÓDULO 2	(0,3,12)	---	Curso 31/10/2022	9
			Resultado Final: 31/10/2022	9



certificado controlado contra Acto

Cristina Patrón
CRISTINA PATRÓN

Administrativa - CURE

Código de verificación: SGAE-ESEP-KDBFQJTM Válido hasta: 16/07/2023
Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>

Página 1 de 1



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

www.cure.edu.uy

Quien suscribe Jefa de la Secretaría de Departamentos Académicos y Enseñanza del Centro Universitario Regional Este, (CURE), hace constar que en las cinco fojas que anteceden, numeradas y rubricadas por el suscrito, figura el Programa del Curso de EDUCACIÓN PERMANENTE, "FLEXIBILIDAD, Módulo 2" aprobado por la estudiante GONZÁLEZ SORIA, DAIRA, C.I. 4.969.500-0 y el listado de Actividades respectivo.

Se expide la presente en Maldonado, a los diecisiete días del mes de mayo de dos mil veintitrés.

Sonia Feola Decuadra

Jefa de Sección

Secretaría de Departamentos Académicos y Enseñanza

Centro Universitario Regional del Este

SONIA FEOLA DECUADRA
Jefa de Sección
Secretaría de Departamentos
Académicos y Enseñanza
CURE - Udelar



Rocha
Ruta 9 y Ruta 15
Tel.: 44727001
secretaria@cure.edu.uy

Maldonado
Tacuarembó entre Bvar. Artigas y Aparicio Sar
Tel.: 42255326
secretaria-maldonado@cure.edu.uy

	Expediente Nro. 301410-000035-23 Actuación 2	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 19/05/2023 Estado: Cursado
--	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

TEXTO

Se adjunta resolución de la Comisión Académica de Grado, reunida como grupo de trabajo.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva a sus efectos.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 07/07/2023 17:23:43.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
GONZÁLEZ, Daira (curso Formación Permanente)2.pdf	153 KB	07/07/2023 17:23:16



Montevideo, 6 de julio de 2023.

Exp. N° 301410-000035-23 - Solicitud de adjudicación de créditos de la Sra. Daira GONZÁLEZ C.I:4.969.500-0 cursos dictados en el marco de la Unidad de Apoyo a Posgrados y Educación Permanente, como parte del tronco complementario de la Licenciatura en Educación Física, Plan 2017

ISEF Curso UEP - CURE	ISEF Licenciatura en Educación Física Plan 2017
Flexibilidad módulo 2	Créditos optativos

Analizada la documentación la Comisión Académica verifica que los cursos contaron con evaluación (presenta certificados de aprobación) y sugiere otorgar los siguientes créditos optativos:

ISEF Curso UEP - CURE	ISEF Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, Plan 2014
Flexibilidad módulo 2	4 créditos

Total: 4 créditos optativos

Por Comisión Académica, reunida como grupo de trabajo

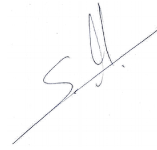
Mag. Cecilia Ruegger

Mag. Líber Benítez



Handwritten signature of José Luis Corbo in black ink, with the name 'José Luis Corbo' written below it.

Mag. José Luis Corbo



Handwritten signature of Santo Balbi in black ink, with the name 'Santo Balbi' written below it.

Arq. Santo Balbi

	Expediente Nro. 301410-000035-23 Actuación 3	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 07/07/2023 Estado: Para Actuar
--	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TEXTO