



**Nº de expediente: 331420-000067-25**

**Fecha: 04.06.2025**

**Universidad de la República Uruguay - UDELAR**



**ASUNTO**

**CRISTIAN CUÑA EPIFANIO ESTUDIANTE DE LA LEFOPE PLAN 2014, SOLICITA ACREDITACIÓN AL ÁREA DE OPTATIVAS DE SU CARRERA**

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Curso:	VARIOS
Plan:	2014
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
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.-

	<b>Expediente Nro. 331420-000067-25</b> <b>Actuación 1</b>	Oficina: BEDELÍA CARRERAS RIVERA - CENUR NORESTE Fecha Recibido: 04/06/2025 Estado: Cursado
--	---	--

**TEXTO**

Firmado electrónicamente por CARLA JAQUELINE SILVEIRA RODRIGUEZ el 04/06/2025 14:00:39.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño Fecha</b>
Cedula de Identidad .pdf	233 KB 04/06/2025 13:51:17
formulario-adjudicacion-de-creditos.pdf	800 KB 04/06/2025 13:52:25
3ra edicion Beach Handball Nota 10.pdf	80 KB 04/06/2025 13:52:25
Act Fis ambientes calurosos Nota 12.pdf	82 KB 04/06/2025 13:56:48
Aptitud Fisica Nota 12.pdf	81 KB 04/06/2025 13:58:34
Deportes Alternativos Nota 12.pdf	82 KB 04/06/2025 13:58:34
Programa firmado 3ra Beach Hand.pdf	228 KB 04/06/2025 13:58:34
EDUPER2024_AF_Ambiente_calurosos_CHC_enviar-firmada-1.pdf	157 KB 04/06/2025 13:58:34
programa-EDUPER2024_aptitud_fisica_cali_vid-1.pdf	153 KB 04/06/2025 13:59:28
Programa firmado Dep Altern.pdf	327 KB 04/06/2025 14:00:11

<b>Descripción de Anexos</b>
1- cédula
2- solicitud
3- certificado 3ra edicion Beach Handball
4- certificado Act. Fis. ambientes calurosos
5- certificado Aptitud Física
6- certificado Deportes Alternativos
7- programa 3ra edicion Beach Handball
8- programa Act. Fis. ambientes calurosos
9- programa Aptitud Física
10- programa Deportes Alternativos





SECCIÓN BEDELÍA  
ADJUDICACIÓN DE  
CRÉDITOS

Jefe de Sección Bedelía del Centro:

- CENUR - Noreste
- Montevideo
- CURE - Maldonado
- CENUR Litoral Norte - Paysandú

31	05	2025
Día	Mes	Año

Quien suscribe Cristian Emanuel Cuña Epifanio

C.I. 5.137.772-7

solicita iniciar trámite para adjudicacion de créditos para el tronco complementario optativo de la carrera  
Licenciatura en Educacion Fisica Opcion Practicas Educativas

según el siguiente detalle:

INSTITUTO <input checked="" type="checkbox"/>	Unidad Curricular aprobada para Adjudicación
FACULTAD <input type="checkbox"/>	
ESCUELA <input type="checkbox"/>	
OTROS <input checked="" type="checkbox"/>	
Cenur Noreste, Educacion Permanente, ISEF,	3ra edicion de Beach Handball
Cenur Noreste, Educacion Permanente, ISEF	Actividad Fisica, ambientes calurosos y salud
Cenur Noreste, Educacion Permanente, ISEF	Estudio de la Aptitud Fisica y la calidad de vida
Cenur Noreste, Educacion Permanente, ISEF	Nuevas tendencias en Ed. Fisica: Deportes Alternativo

  
Firma

Cristian  
Contrafirma



SECCIÓN BEDELÍA  
ADJUDICACIÓN DE  
CRÉDITOS

**Datos del /la solicitante**

Teléfono 46232660

Celular 098840529

Correo Electrónico business0701cris@gmail.com

**Para ser llenado en Bedelía**

Fecha de Recepción del trámite Recibido por ventanilla, 04/06/25

**Documentación que se adjunta**

Constancia de Aprobación

Programas sellados y firmados en cada hoja

Fotocopia autenticada de Cédula de Identidad

Otros \_\_\_\_\_

Funcionario   
**Carla Silveira**  
Administrativa  
Cenur Noreste – Sede Rivera



Resolución \_\_\_\_\_

**CENUR  
NORESTE**

# Certificado

Se certifica que **Cristian Cuña** CI 5137772-7 aprobó con **10** Curso de Educación Permanente: "**3era Edición de Beach Handball**". Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo durante el segundo semestre, con una carga horaria total de **30h**. Teniendo como Docente responsable al Mag. Enrique Pintos Toledo.

---

Docente Sebastián Güida  
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera  
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137  
uae@cur.edu.uy  
Rivera - Uruguay



# Certificado

Se certifica que **Cuña Cristian Epifanio** CI 5137772-7, aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: "**Actividad Física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones**". Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo el segundo semestre, con una carga horaria total de **20h**. Teniendo como docente responsable a la MSc. Fernandez Sofía y como docentes del curso al MSc. Corvos César y al MSc. De Souza Franco.

---

Docente Sebastián Güida  
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera  
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137

uae@cur.edu.uy  
Rivera - Uruguay

**CENUR  
NORESTE**

# Certificado

Se certifica que **Cristian Cuña** CI 5137772-7 aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: **“Estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud”**. Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo durante el segundo semestre, con una carga horaria total de **30h**. Teniendo como Docente responsable a la Mag. Sofia Fernández Giménez y el equipo docente conformado por: Mag. Corvos César, Mag. Pintos Enrique y Mag. De Souza Franco.

---

Docente Sebastián Güida  
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera  
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137  
uae@cur.edu.uy  
Rivera - Uruguay

**CENUR  
NORESTE**

# Certificado

Se certifica que **Cristian Cuña** CI 5137772-7, aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: **"NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos"**. Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo el segundo semestre, con una carga horaria total de **30h**. Teniendo como docentes responsables al Mag. Enrique Pintos Toledo y a la Mag. Sofia Fernández Giménez.

---

Docente Sebastián Güida  
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera  
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137  
uae@cur.edu.uy  
Rivera - Uruguay



### 3era Edición: BEACH HANDBALL

#### Introducción

El beach handball es un deporte moderno que se originó a partir del handball de pista. Aunque comparte su origen con el handball tradicional, el beach handball presenta características distintivas que lo hacen único. Actualmente, está oficialmente reconocido por la Federación Internacional de Handball (IHF) y, desde su inclusión en los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018, también está asociado al Comité Olímpico Internacional. En Uruguay, se practica de manera continua desde finales de los años 90, principalmente en la región sur del país. Este deporte atrae a una amplia gama de participantes, desde niños en edad escolar hasta adultos, abarcando desde encuentros intercolegiales y escolares hasta la representación de las selecciones nacionales en los Campeonatos del Mundo organizados por la IHF. Desde la Universidad de la República en la Región Noreste, nos orgullece presentar este curso de beach handball por tercer año consecutivo, subrayando nuestra convicción de que una propuesta deportiva innovadora no conoce límites geográficos. Al contrario, la ausencia de playas en nuestra región se convierte en una valiosa oportunidad para transformar y adaptar el juego, fomentando así la creatividad y la versatilidad. Al unirse a este curso, no solo te sumergirás en la filosofía del beach handball, sino que también serás parte de un movimiento que impulsa la creatividad y la adaptabilidad.

#### Objetivos

- Proporcionar una comprensión profunda de los aspectos fundamentales del beach handball, incluyendo reglas, tácticas, técnicas y estrategias, permitiendo a los participantes desarrollar un dominio completo del deporte.
- Capacitar a los participantes para adaptar y aplicar los conocimientos adquiridos a diversas poblaciones, teniendo en cuenta las diferencias individuales y las necesidades específicas de los participantes en la Región Noreste.
- Estimular la investigación y el desarrollo continuo en el ámbito del beach handball, motivando a los participantes a contribuir al crecimiento y la evolución constante de este deporte en la región.



### **Contenidos**

Módulo 1. Presentación del deporte: los deportes sociomotores. El Beach Handball. Aspectos reglamentarios fundamentales.

Módulo 2. Análisis del deporte y su metodología de enseñanza. Fases de Juego. Principios.

Módulo 3. Acciones técnico-táctica individuales. Medios tácticos colectivos.

Módulo 4. Sistemas. Situaciones especiales. El portero.

### **Responsable Académico del Curso (grado 3 responsable):**

Mag. Enrique Pintos Toledo (enrique.pintos@cur.edu.uy) (PDU Educación Física, Salud y Calidad de Vida - EFISAL)

### **Docentes participantes en el dictado del curso**

Lic. María Tabeira Dionicio (ISEF-UDELAR-CENUR Noreste)

### **Metodología**

El curso será desarrollado en 2 fases:

**Fase 1** – formato taller-teórico (miércoles 31 de julio, jueves 08 y viernes 16 de agosto de 2024 de 19:00 a 21:30hs).

**Fase 2** – formato taller-práctico (sábado 03, 10 y 17 de agosto de 09:00 a 14:00hs) presentando dentro de la dinámica casos prácticos y de aplicación.

Todas las sesiones serán presenciales y para la elaboración de tareas se utilizará el correo.

### **Carga horaria del curso**

Total, de 30 horas.

### **Tipos de actividades**

Cursos de actualización, perfeccionamiento, nivelación, reorientación.

### **Destinatarios**

Podrán asistir licenciados de educación física, técnicos, estudiantes universitarios avanzados de educación terciaria (con cupos limitados a 30) y 5 cupos para funcionarios de la UDELAR.



### Cronograma

Fecha	Hora	Lugar	Módulo
31/07	19:00-21:30	Salón a definir en el Campus	1
02/08	09:00-14:00	Cancha de arena: Plaza de los Dragones, Barrio Insausti	1
08/08	19:30-21:30	Salón a definir en el Campus	2
10/08	09:00-14:00	Cancha de arena: Plaza de los Dragones, Barrio Insausti	2
16/08	19:30-21:30	Salón a definir en el Campus	3-4
17/08	08:30-14:00	Cancha de arena: Plaza de los Dragones, Barrio Insausti	3-4
18/08 al 25/08, evaluación		Entregar por e-mail trabajo final	1-4

### Inscripciones

Formulario brindado por la Unidad de Apoyo a la Enseñanza (enlace).

### Evaluación

Completar el formulario de evaluación que dispone la Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Realizar una tarea final acerca de los aspectos abordados en el curso.

### Certificación

La brinda la Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera.

### Referencias Bibliográficas

Antón García, J. (1994). *Balonmano - Metodología y Alto Rendimiento*. Paidotribo Editorial

Antón García, J. (2000). *Balonmano: Perfeccionamiento e investigación*. Editorial INDE.

Antón García, J. (2001). *Balonmano Recreativo para todos y en cualquier lugar*. Editorial Gymnos, S.L.

Dol, G., Onetto, V., Carbonell, V., y González-Ramírez, A. (2020). Analysis of Throwing Performance in Elite Women's Beach Handball. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 141, 49-54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.06)

Gomes da Silva, P. N., Moreira da Costa Oliveira, D., de Paiva Farias, G., Wanderley de Sousa Cruz, R., dos Santos Soares, L. E., y Magno Ribas, J. F. (2022). Estrategia motriz en el balonmano playa: un análisis praxiológico. *Acción Motriz*. 19(1), 59-70. <http://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/109>

International Handball Federation. *Reglamento de Juego*. (2014). Beach Handball.

Laguna Elzaurdia, M. (2019). *Balonmano: curso básico*. Grupo Magro Editores.



- Lara Cobos, D., Sánchez-Sáenz, J.A., Morillo Baro, J.P. y Sánchez Malia, J.M. (2018). Estructura de juego del balonmano playa. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. 11 (34), 89-100.  
[https://www.researchgate.net/publication/351854211\\_ESTRUCTURA\\_DE\\_JUEGO\\_DEL\\_BALONMANO\\_PLAYA\\_BEACH\\_HANDBALL\\_GAME\\_CYCLE](https://www.researchgate.net/publication/351854211_ESTRUCTURA_DE_JUEGO_DEL_BALONMANO_PLAYA_BEACH_HANDBALL_GAME_CYCLE)
- Latiskevits, L. (1991). *Balonmano - Deporte & Entrenamiento*. Paidotribo Editorial.
- Morillo Baro, J. (2009) *Balonmano Playa*. Editorial Deportiva Wanceulen.
- Morillo-Baro, J.P., Reigal, E. y Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 11, 226-244.  
<https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04103>
- Pérez Feito, J. y Oliveros Álvarez, M. (2019). *Fundamentos del Balonmano*. Ediciones Tutor, S.A.
- RFEB. (2016). *Reglas de juego. Balonmano Playa*. Editadas por la Real Federación Española de Balonmano.
- Sánchez-Sáez, J. A., Sánchez Malia, J. M., Morillo-Baro, J. P., Lara Cobos, D., y Arias-Estero, J. L. (2021). Reglamento para mini-balonmano playa: Propuesta formative. *Retos*. 39, 658-666. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81039>
- Trejo-Silva, A., Bonjour, C., Dol, G., y González-Ramírez, A. (2022). ANÁLISIS DE LOS LANZAMIENTOS EN BALONMANO PLAYA DURANTE EL MUNDIAL FEMENINO KAZÁN 2018. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*. 18(1), 13-24.  
<https://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/571>



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

## Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones

### Introducción

La práctica de actividad física (AF) puede resultar en la mayoría de los casos saludable siempre y cuando se respeten ciertos cuidados en relación a la intensidad, el volumen, la ejecución de los movimientos, el lugar en donde se realiza y las condiciones ambientales. Cuando se hace AF en condiciones de calor, el flujo sanguíneo de la piel y sudoración aumentan para permitir la disipación del calor al ambiente circundante. Estos ajustes de termorregulación, sin embargo, aumentan el esfuerzo fisiológico y pueden conducir a la deshidratación durante la AF prolongada (Racinais et al, 2015).

La susceptibilidad de los niños al golpe de calor clásico se atribuye a una alta proporción de superficie a masa (lo que lleva a un aumento de la tasa de absorción de calor), un sistema termorregulador subdesarrollado (que reduce la disipación de calor efectiva), un pequeño volumen de sangre en relación con el tamaño del cuerpo (lo que limita el potencial de conductancia del calor y resulta en una mayor acumulación de calor) y una baja tasa de sudoración (lo que reduce el potencial para la disipación de calor a través de la evaporación del sudor) (Falk y Dotan, 2008). El estrés térmico por sí solo perjudica el rendimiento aeróbico cuando se produce una hipertermia (Nybo et al, 2014). Además, la deshidratación en condiciones de calor puede incrementar de forma importante la tensión térmica y cardiovascular (Trangmar et al, 2014) y perjudicando el rendimiento durante la actividad (Nybo et al, 2014; Racinais et al, 2015).

La presente propuesta, pretende dar orientaciones y estrategias sencillas a adoptar para mantener/mejorar el rendimiento tanto durante una actividad física en sus diferentes modalidades así como para minimizar el riesgo de sufrir una enfermedad por calor.

### Objetivos

Identificar los riesgos asociados a la práctica de actividad física durante condiciones de calor.

Analizar los efectos de la aclimatación al calor.

Conocer estrategias para mantener o mejorar el rendimiento o calidad de vida.

Reconocer los factores de riesgo asociados a la práctica de actividad física en condiciones de calor.

### Contenidos

**Módulo 1. GENERALIDADES EN AMBIENTES CALUROSOS:** Intercambio de calor con el ambiente. Mecanismos de regulación de la temperatura corporal.

**Módulo 2. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL CALOR:** Función cardiovascular. Producción de energía. Factores que limitan la capacidad de actividad física.

**Módulo 3. RIESGOS POTENCIALES:** Riesgos para la salud durante la realización de actividad física en ambientes calurosos. Trastornos relacionados con el calor. Acciones de prevención.

**Módulo 4. ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS:** Aclimatación a la actividad física en ambientes calurosos. Adaptaciones cardiovasculares. Volumen sanguíneo. Sudoración y flujo sanguíneo cutáneo.



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

## **Módulo 5. INFORME FINAL DE LA PROPUESTA.**

### **Docente Responsable**

MSc. Sofía Fernández<sup>1</sup>

### **Docentes**

MSc. César Corvos<sup>1,2</sup>

MSc. Sofía Fernández<sup>1,2,3</sup>.

MSc. Enrique Pintos Toledo<sup>1,2,3</sup>.

MSc. Franco de Souza<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Superior Educación Física / Universidad de la República, CenUR-noreste, Uruguay.

<sup>2</sup>Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano, Rivera, Uruguay.

<sup>3</sup>Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física y Calidad de Vida” (PDU EFISAL) / Universidad de la República, CENUR Noreste.

### **Modalidad**

- Modalidad de cursada: Presencial.
- Carga horaria: 24 horas. Desglosadas entre clases sincrónicas y asincrónicas, asignaciones y propuestas.

Fecha y horario tentativo: Semestre 2024/2. Octubre-noviembre. Día: Jueves, de 17:00 a 19:00.

### **Destinatarios**

Se tiene como prioridad atender a estudiantes avanzados de la Licenciatura en Educación Física, opción Prácticas Educativas, pero queda abierta la posibilidad de que egresados universitarios, docentes y funcionarios de la Universidad de la República con un perfil orientado hacia lo planificado en el curso puedan concurrir.

### **Inscripciones**

Formulario Unidad de Apoyo a la Enseñanza ([enlace](#)).

Cupos disponibles: 25 cupos.

### **Evaluación**

Formulario evaluación Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Tarea final.

### **Certificación**

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera.



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

### Referencias

- Falk B, Dotan R. La termorregulación de los niños durante el ejercicio en el calor: una revisión. *Appl Physiol Nutr Metab* 2008; 33: 420-7.
- Nybo L, Rasmussen P, Sawka MN. Performance in the heat-physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue. *Compr Physiol*. 2014;4:657–89.
- Racinais, S; Alonso, J; Coutts, A; Flouris, A; Girard, O; González-Alonso, J; Hausswirth, C; Jay, O, et al. Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Br J Sports Med*. 2015; 49:1164-1173.
- Racinais S, Périard JD, Karlsen A, et al. Effect of heat and heat acclimatization on cycling time trial performance and pacing. *Med Sci Sports Exerc*. 2015;47:601–6.
- Trangmar SJ, Chiesa ST, Stock CG, et al. Dehydration affects cerebral blood flow but not its metabolic rate for oxygen during maximal exercise in trained humans. *J Physiol* 2014;592:3143–60.



CESAR CORVOS



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

## Estudio de la aptitud física y calidad de vida relacionada con la salud

### Introducción

La aptitud física se define como aquella habilidad de llevar a cabo diferentes tareas cotidianas con vigor y atención, sin experimentar fatiga y hacer frente a algún imprevisto (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). Ésta puede relacionarse tanto con la performance motora, así como, con la salud y calidad de vida. En cuanto a su relación con la salud, se han definido varios componentes, tales como resistencia aeróbica, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal y la flexibilidad (ACSM, 2018). Estos componentes, en sus niveles adecuados, pueden proporcionar más energía para las actividades en tiempo libre y el trabajo, así también menor riesgo de desarrollar enfermedades o condiciones crónicas degenerativas asociados a bajos niveles de actividad física habitual (Nahas, 2017). Por otra parte, el comportamiento sedentario (CS) es definido como el tiempo de estar sentado, recostado o reclinado  $\geq 6$  h/d (Pate et al, 2015; Pate et al, 2018). Este umbral se ha demostrado previamente que está asociado a un mayor riesgo de incidencia de enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y mortalidad por todas las causas entre hombres y mujeres (Pate et al, 2015; Pate et al, 2018; Patterson et al, 2018). En éste orden de ideas, se ha demostrado ampliamente que las personas físicamente activas en comparación con las que no lo son, pueden tener menor riesgo de mortalidad y enfermedad, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, además de presentar una composición corporal más saludable, un perfil bioquímico más favorable para la prevención de enfermedad cardiovascular (Warburton, et al, 2006), así como la depresión, salud funcional, las caídas y la función cognitiva (ACSM, 2018).

Por esta razón, el ejercicio físico, considerado un tipo de AF planificada, estructurada de movimientos corporales repetitivos (Caspersen et al, 1985), tiene como principal objetivo la mejora y/o el mantenimiento de la aptitud física (Nahas, 2017). En este sentido, se hace necesario brindar herramientas y concientizar a profesionales, futuros profesionales y a la comunidad universitaria acerca de los beneficios de tener una óptima aptitud física relacionada con la vida cotidiana, alertar sobre las posibles consecuencias del comportamiento sedentario.

### Objetivos

Estudiar las diferentes pruebas de aptitud física relacionada con la salud.

Aplicar pruebas de aptitud física a la comunidad universitaria.

Perfeccionar el conocimiento tanto en la búsqueda de información como en la elaboración del informe por medio de herramientas estadísticas.

Elaborar un informe con los resultados derivados de las pruebas realizadas.

### Contenidos

**Módulo 1. ESTUDIO DE LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA.** Medición y evaluación, importancia de estas. Evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud. Prueba para evaluar la composición corporal. Pruebas de campo para evaluar la aptitud



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

aeróbica. Evaluación de la fuerza y resistencia musculares. Evaluación del equilibrio. Evaluación de la flexibilidad.

**Módulo 2. APLICACIÓN DE PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.**

**Módulo 3. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN Y REVISIÓN DE LA LITERATURA.**  
Operadores booleanos. Bases de datos y revistas específicas arbitradas y especializadas.

**Módulo 4. HERRAMIENTAS ESTADÍSTICAS Y REDACCIÓN DE HIPÓTESIS.**  
Enfoque cuantitativo. Estadística inferencial. Pruebas paramétricas. Comparación de medias.

**Módulo 5. INFORME DE RESULTADOS.** Propuesta de trabajo final.

**Docente Responsable:**

Mag. Sofía Fernández<sup>1,2,3</sup> ([fergimsofia@gmail.com](mailto:fergimsofia@gmail.com))

**Docentes del curso:**

Mag. César Corvos Hidalgo<sup>1,2</sup>.

Mag. Enrique Pintos<sup>1,2,3</sup>.

Mag. Franco de Souza<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Superior Educación Física / Universidad de la República, CNUUR Noreste, Uruguay.

<sup>2</sup>Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano, Rivera, Uruguay.

<sup>3</sup>Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física y Calidad de Vida” (PDU EFISAL) / Universidad de la República, CENUR Noreste.

**Modalidad**

- Modalidad de cursada: Presencial. Carga horaria: 36 horas.

Fecha y horario tentativo: Semestre 2024/2. Setiembre-octubre. Días: miércoles y viernes (16:00 – 18:00).

**Destinatarios**

Se tiene como prioridad atender a estudiantes avanzados de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, pero queda abierta la posibilidad de que egresados universitarios, docentes y funcionarios de la Universidad de la República con un perfil orientado hacia la temática puedan concurrir.

**Inscripciones**

Formulario Unidad de Apoyo a la Enseñanza ([enlace](#))

Cupos: 25 cupos disponibles.

**Evaluación**

Formulario evaluación Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Tarea final.



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

### **Certificación**

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera.

### **Referencias**

American College of Sports Medicine [ACSM] (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10<sup>ma</sup> ed). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Rep.* 100(2):126–31.

Nahas MV. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Ed: do autor (7<sup>ma</sup> ed). Florianópolis.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008* [Internet] (2008). Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services. 683 p.

Patel AV, Hildebrand JS, Campbell PT, et al. (2015). Leisure-time spent sitting and sitespecific cancer incidence in a large US cohort. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 24:1350-1359.

Patel AV, Maliniak ML, Rees-Punia E, Matthews CE, Gapstur SM. (2018). Prolonged leisure time spent sitting in relation to cause-specific mortality in a large US cohort. *Am J Epidemiol.* 187:2151-2158.

Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 33:811-829

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 174: 801-809.



CESAR CORVOS



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

**Cronograma 1. miércoles y viernes.**

Fecha	Hora	Lugar	Módulo
09/10/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	1
11/10/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	1
23/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
25/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
30/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
01/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	3
06/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	3
08/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	4
13/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	4
15/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	5



**CENUR  
NORESTE**



## NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos

### Introducción

Es comúnmente reconocido el potencial que la práctica regular de educación física (EF) aporta tanto en entornos institucionales como extracurriculares, teniendo un impacto directo en los participantes y generando beneficios en diversos aspectos como cognitivo, físico, social, psicológico y académico. A pesar de los efectos positivos que esta práctica tiene en los involucrados, puede convertirse en una rutina debido a diversas circunstancias o factores particulares de cada contexto. Por tanto, una manera de evitar que esto ocurra es introducir innovaciones en la enseñanza de la EF, siendo una opción los deportes alternativos, los cuales fomentan una mayor participación e igualdad de oportunidades de los participantes, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de materiales novedosos.

### Objetivos

- Conocer y reflexionar sobre nuevas tendencias en la práctica de EF.
- Introducir materiales no específicos como fomento de la práctica de diversos deportes alternativos.
- Adquirir conocimientos que les permita promover el desarrollo de los deportes alternativos con autonomía y creatividad en la Región Noreste.

### Contenidos

Módulo 1. Innovación en las clases de EF.

Módulo 2. ¿Qué son los deportes alternativos? Clasificación. Importancia. Presentación de algunos deportes alternativos.

Módulo 3. Los deportes alternativos y su vínculo con los programas de EF.

Módulo 4. Construcción de materiales alternativos para su uso en las clases de EF y en el contexto extraescolar (materiales, funcionalidad, seguridad).

Módulo 5. Presentación de situaciones motrices.

### Responsable Académico del Curso (grado 3 responsable):

Mag. Enrique Pintos Toledo (enrique.pintos@cur.edu.uy). *Polo de Desarrollo Universitario*



**CENUR  
NORESTE**



*“Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR.*

### **Docentes participantes en el dictado del curso**

Mag. Enrique Pintos Toledo ([enrique.pintos@cur.edu.uy](mailto:enrique.pintos@cur.edu.uy)). *Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR. Instituto Superior de Educación Física, CENUR Noreste, sede Rivera, UDELAR.*

Mag. Sofia Fernández ([sofia.fernandez@cur.edu.uy](mailto:sofia.fernandez@cur.edu.uy)). *Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR. Instituto Superior de Educación Física, CENUR Noreste, sede Rivera, UDELAR.*

### **Metodología**

El curso tendrá exposiciones teóricas (con espacios de reflexión e intercambio) y presentación práctica de diferentes situaciones motrices. También tendrá la realización de tareas dentro y fuera del aula.

Las sesiones del curso serán en 2 fases:

**Fase 1** – formato taller-teórico (miércoles 4, jueves 12, miércoles 18 y viernes 27 del mes de septiembre de 19:00 a 21:30hs).

**Fase 2** – formato taller-práctico (sábado 14 y 28 de septiembre de 09:00 a 14:00hs).

Todas las sesiones serán presenciales y para la elaboración y entrega de tareas se utilizará el correo electrónico (en copia a todos los docentes).

### **Carga horaria del curso**

El curso tendrá una carga horaria total de **30 horas** distribuidas en las sesiones teóricas, prácticas, tareas fuera del aula y evaluación final.

### **Tipos de actividades**

Cursos de actualización, perfeccionamiento, nivelación, reorientación.

### **Destinatarios**

Podrán asistir licenciados y profesores de educación física, técnicos deportivos, estudiantes universitarios avanzados (con cupos limitados a 25) y 5 cupos para funcionarios UDELAR.



**CENUR  
NORESTE**



### Inscripciones

Formulario brindado por la Unidad de Apoyo a la Enseñanza (enlace). Finalizada la inscripción se enviará un mail de confirmación al curso.

### Evaluación

Completar el formulario de evaluación que dispone la Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Realizar una tarea final acerca de los aspectos abordados en el curso.

### Certificación

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera (para obtener el certificado es imprescindible completar el formulario de evaluación).

### Cronograma Propuesta

Fecha	Hora	Lugar	Módulo
22/11	14:00-17:00	Salón a definir	1
29/11	14:00-17:00	Salón a definir	2
30/11	09:00-12:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo). A confirmar	5
6/12	14:00-17:00	Salón a definir	3
7/12	09:00-12:00	Salón a definir	4
13/12	14:00-17:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo)	5
14/12	09:00-12:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo)	5
14/12 al 18/12, evaluación		Entrega documento por correo electrónico o responder preguntas por Kahoot	1 al 5



### Referencias Bibliográficas

- Battaglia, L. C. (2013). El intercrosse, una propuesta escolar. En el 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata (Argentina). Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3105/ev.3105.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3105/ev.3105.pdf)
- Burga, M. y Emanuel, S. (2012). Construyendo materiales alternativos para jugar. Red de Profesores Alternativos. Recuperado de [https://escuelatecnicafeder.com.ar/educacionfisica/archivos/deportes\\_alternativos/4\\_juegos\\_deportes\\_alternativos\\_parte2.pdf](https://escuelatecnicafeder.com.ar/educacionfisica/archivos/deportes_alternativos/4_juegos_deportes_alternativos_parte2.pdf)
- Caldevilla Calderón, P., & Zapatero Ayuso, J. A. (2022). Los deportes alternativos como contenidos para la Educación Física en Educación Secundaria (Alternative sports as content for Physical Education in Secondary Education). *Retos*, 46, 1004–1014. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94422>
- Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (6), 40-48. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>
- González-Coto, V. A., Gámez-Calvo, L., Hernández Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2022). RinGol: deporte alternativo e inclusivo en el ámbito educativo. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(4), 119–131. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349234>
- González-Coto, V.A., Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvos, L. y Gamonales, J.M. (2022). Goubak: deporte de equipo para las clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(295), 165-179. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i295.3465>
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (16), 105-120. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i16.5193>
- Requena-López, Ó. (2008). "Juegos alternativos en Educación Física: Flag Football". *Innovación y Experiencias Educativas*. Recuperado de <https://docplayer.es/20871787-Juegos-alternativos-en-educacion-fisica-flag-football.html>
- Sánchez, R. E., Sánchez Sánchez, F., Sánchez Plaza, D., Sánchez Hernández, F. J., & González Rodríguez, L. I. (2020). Un nuevo deporte alternativo: El brokenball. *EmásF. Revista*



**CENUR  
NORESTE**



Digital de Educación Física. Num. 62 (enero-febrero de 2020), 8-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186177>

Suárez Riera, A., & Fernández Río, F. J. (2022). Enseñando nuevos deportes a través de la Enseñanza Comprensiva del Deporte: el caso del Pinfuvote. Revista Española De Educación Física Y Deportes, (436(1). [https://doi.org/10.55166/reefd.vi436\(1\).1026](https://doi.org/10.55166/reefd.vi436(1).1026)

---

Mag. Enrique Pintos Toledo

**Prof. Adj. PDU EFISAL**

	<b>Expediente Nro. 331420-000067-25</b> <b>Actuación 2</b>	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 04/06/2025 Estado: Cursado
--	---	--

**TEXTO**

Se adjunta dictamen de la Comisión Académica de Grado.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 09/07/2025 10:21:22.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
CUÑA, CRISTIAN_000240.pdf	592 KB	09/07/2025 10:20:56



**Instituto Superior  
de Educación Física**  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



UNIVERSIDAD  
DE LA REPUBLICA  
URUGUAY

Montevideo, 12 de junio de 2025.

**Nº de Exp. 331420-000067-25** Solicitud presentada por el estudiante Cristian CUÑA C.I. 5.137.772-7 para acreditar Cursos de formación Permanente en el marco de la UEP Cenur Noreste como créditos optativos de la **Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, Plan 2014**, del Instituto Superior de Educación Física, según el siguiente detalle:

UEP Cenur Noreste	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"3ª edición de Beach Handball"	Créditos optativos
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones"	
"Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud"	
"Nuevas tendencias en Educación Física: Deportes alternativos"	

**El curso presentado cuenta con certificado de aprobación.**

Acceder a **reconocer créditos optativos** por las siguientes cursos aprobados por la peticionante:

UEP Cenur Noreste	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"3ª edición de Beach Handball"	3 créditos
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones"	3 créditos
"Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud"	4 créditos
"Nuevas tendencias en Educación Física: Deportes alternativos"	3 créditos

Total: 13 créditos optativos

Por Comisión Académica

Mag. Cecilia Ruegger

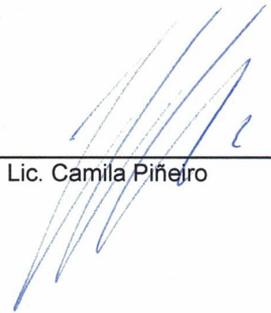
Arg. Santo Balbi

Mag. Bruno Mora



---

Mag. Gonzalo Perez Monkas



---

Lic. Camila Piñero



---

Lic. Bruno Escajal



---

Bach. Sabrina Espina

	<b>Expediente Nro. 331420-000067-25</b> <b>Actuación 3</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 09/07/2025 Estado: Para Actuar
--	---	---

**TEXTO**