



## Programa de Asignatura

### 1. Identificación Asignatura

<b>Nombre:</b>	Actividad física y salud		<b>Código:</b>	
<b>Carrera:</b>	Electivo	<b>Unidad Académica:</b>	Departamento de las Ciencias de la Salud	
<b>Ciclo Formativo:</b>	Ciclo Inicial	<b>Línea formativa:</b>	Transversal	
<b>Semestre</b>	II semestre	<b>Tipo de actividad:</b>	Obligatoria	
<b>N° SCT:</b>	3	<b>Horas Cronológicas Semanales: 4,5</b>		
		<b>Presenciales:</b>	3	<b>Trabajo Autónomo:</b>
<b>Prerrequisitos</b>	Estudiante regular de la Universidad de Aysén. Cupo 20-25 personas.			

### 2. Propósito formativo

En este curso trabajaremos en la mejora gradual de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad, destreza) promoviendo el hábitos de autocuidado, alimentación saludable y la elección de formas de vida saludables; que contribuyan a mejorar la concentración, foco y disposición para el estudio académico, valorando la importancia de espacios de ocio. Junto a ello fortaleceremos las habilidades para el trabajo colaborativo y en proyectos colectivos.

### 3. Contribución al perfil de egreso

Este Electivo como curso de formación transversal, está orientado a contribuir al *sello formativo* institucional el que establece que todo estudiante de pregrado de la Universidad de Aysén se destaca por:

- Un marcado compromiso con la realidad social, cultural y medioambiental de la Región de Aysén.
- Una sólida formación ético-profesional, orientada a reconocer y resguardar los asuntos de interés público de la región y del país cuyo enfoque sea la contribución y transformación de los territorios.
- Capacidad de participar en proyectos multidisciplinarios, profesionales o de ámbitos investigativos, para interactuar en forma efectiva y constructiva, liderando o integrando grupos de trabajo.

#### 4. Resultados de aprendizaje específicos

Resultado de Aprendizaje Específico	Criterios de evaluación	Evidencia
<p>1.- Reconoce los principales aspectos fisiológicos y nutricionales que potencien la buena condición física, para una condición integral de salud física y mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los aspectos fisiológicos que favorecen la actividad física en el cuerpo humano.</li> <li>● Identificar y medir indicadores de la condición física para monitorear los progresos.</li> <li>● Reconoce la alimentación saludable como un complemento de la actividad física para una salud física y mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pequeñas charlas antes de clases para comprender factores fisiológicos</li> <li>● Taller</li> <li>● Clases prácticas de acondicionamiento físico.</li> </ul>
<p>2.- Desarrolla acciones que fortalecen la actividad física, para una condición integral de salud, trabajo en equipo y salud mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica el juego y la recreación física como estrategia de fortalecimiento para el trabajo en equipo.</li> <li>● Valora la actividad física como estrategia para una mejor salud mental.</li> <li>● Aprender aspectos generales de la planificación del ejercicio para una autonomía en el auto cuidado corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Clase expositiva</li> <li>● Taller</li> <li>● Clases prácticas de acondicionamiento físico.</li> </ul>
<p>3.- Sistematización de datos propios y registran progresos alcanzados durante períodos y el semestre. Los estudiantes registraran sus datos para analizar sus avances o procesos por medio de una batería de ejercicios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estudiantes llevarán registro y monitorean su actividad e indicadores de la condición física (Frecuencia cardiaca en reposo, durante el día, peso, IMC, resultados de pruebas físicas, medición de tiempos y distancias en ejercicios, entre otros)</li> </ul>	<p>Entrega de reporte final con breve evaluación y descripción de progresos alcanzados.</p>



## 5. Unidades de Aprendizaje

**Unidad I: Fisiología del deporte, como estrategia de seguimiento de la condición física**

**Unidad II: Alimentación saludable, salud mental y actividad física**

**Unidad III: Comprensión y diseño de estrategias que promueven una vida saludable**

## 6. Recursos de Aprendizaje

### Bibliografía

1. Calderón Montero, F. J. (2007). Fisiología aplicada al deporte (2a. ed.). Editorial Tébar Flores. <https://elibro.net/es/lc/uaysen/titulos/51927>
2. Barbany, J. R. (2018). Alimentación para el deporte y la salud. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/uaysen/titulos/123767>
3. Pérez Samaniego, V. Peiró Velert, C. y Devís Devís, J. (Coord.). (2021). Actividad física, deporte y salud. Editorial INDE. <https://elibro.net/es/lc/uaysen/titulos/177895>
4. Arce J, & Montero F (2020). Fisiología del ejercicio. Fernández-Tresguerres J.A., & Cachofeiro V, & Cardinali D.P., & Delpón E, & Díaz-Rubio E, & Escriche E, & Juliá V, & Teruel F, & Pardo M(Eds.), *Fisiología humana*, 5e. McGraw Hill. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2987&sectionid=254133021>

## 7. Comportamiento y ética académica:

Se espera que los estudiantes actúen en sus diversas actividades académicas y estudiantiles en concordancia con los principios de comportamiento ético y honestidad académica propios de todo espacio universitario y que están estipulados en el *Reglamento de Estudiantes de la Universidad de Aysén*, especialmente aquellos dispuestos en los artículos 23°, 24° y 26°.

Todo acto contrario a la honestidad académica realizado durante el desarrollo, presentación o entrega de una actividad académica del curso sujeta a evaluación, será sancionado con la suspensión inmediata de la actividad y con la aplicación de la nota mínima (1.0).

<-- hasta acá es el programa de las asignatura -->

## Planificación del curso

### 8. Responsables

<b>Profesor Encargado de Curso ( PEC)</b>	David Paillalef Garrido		
<b>Profesor coordinador</b>	-----		
<b>Contacto</b>	<a href="mailto:david.paillalef@uaysen.cl">david.paillalef@uaysen.cl</a> / 56 9 34243096		
<b>Año</b>	2022	<b>Periodo Académico</b>	II Semestre
<b>Horario clases</b>	Lunes: 12.00 a 12.30hrs Miércoles: 12.00 a 12.30hrs	<b>Horario de atención estudiantes</b>	Martes: 12.00 a 13.30hrs
<b>Sala / Campus</b>	<b>Presencial Gimnasio Fiscal, arrendado por la Universidad</b>		

<b>Docentes Participantes</b>	<b>Unidad Académica</b>	<b>Horas directas</b>
David Paillalef Garrido		54

### 9. Metodología de Trabajo:

- Clases prácticas en gimnasio
- Batería de ejercicio, los cuales serán indicadores de progreso
- Talleres cortos de comprensión de cambios fisiológicos esperados y propios de la actividad física como estrategia de salud.
- Talleres cortos de comprensión de cambios esperados con una hidratación y alimentación adecuada para la salud física, mental y espiritual
- Talleres cortos de comprensión de estilos de vida saludable, hábitos saludables y estrategias para educar a público objetivo
- Trabajo autónomo del estudiante en mejora de su condición física
- Trabajo autónomo del estudiante en observación de documentales

### 10. Evaluaciones:

**Evaluaciones y ponderaciones Las fechas de cada evaluación se encuentran en la planificación de clases.**

- Seminarios 10%
- Trabajos prácticos en cada clase (sumatorio)
- Talleres 10%
- Estudiantes deberán documentar en informe final un progreso de su condición física e indicadores de salud que demuestren un 10 a 20% de mejora.

**Disposiciones reglamentarias de calificaciones y aprobación acorde reglamento general de estudios de pregrado de la Universidad de Aysén.**

**Artículo 36**

Todas las calificaciones, incluidos los promedios ponderados, se expresarán en cifras con un decimal. La centésima igual o mayor a cinco se aproximará a la décima superior y la menor a cinco se desestimará.

**Artículo 37**

Todos los estudiantes de la Universidad de Aysén serán calificados en sus actividades curriculares en la escala de notas que va desde 1,0 al 7,0, siendo la nota mínima de aprobación 4,0.

**Artículo 40**

La asistencia a las evaluaciones es obligatoria. La/el estudiante que no rinda una evaluación parcial presencial, escrita u oral, en la fecha estipulada será calificado con nota 1,0.

**Artículo 41**

En casos debidamente justificados ante la Secretaría Académica, el estudiante que no haya asistido a una evaluación tendrá derecho a rendir al menos una evaluación recuperativa al final del semestre, en fecha establecida por docente en el programa de la asignatura. Dicha evaluación tendrá una ponderación equivalente a aquella no rendida y deberá cubrir los mismos objetivos de la evaluación.

**Artículo 46**

- La calificación final de la actividad curricular se calculará en base a la siguiente fórmula.

**NOTA DE PRESENTACIÓN A EXAMEN. (NPE)**

- Este curso contempla entrega de informe de progreso realizado por el estudiante, que evidencie una mejora en su rendimiento entre un 10% y 20% durante el desarrollo de la asignatura, este equivale al examen.

**EVALUACIÓN FINAL.**

- La nota final del curso se obtendrá mediante la ponderación establecida en el ítem de evaluaciones.

**REPROBACIÓN CURSO.**

- Si la Nota de curso pondera menor a 4,0 reprueba el curso.

**11.Otros aspectos asociados al funcionamiento del curso:****Reglamento de Asistencia**

- La asistencia mínima exigida para aprobar la asignatura es de 75% de los módulos presenciales.
- Solo se podrá justificar un 15% de las inasistencias.
- Respecto a las actividades presenciales obligatorias se exigirá un 100% de asistencia.

- Se justificarán licencias médicas previa evaluación con equipo docente y se otorgarán posibilidades al alumno acorde a las opciones viables.
- El atraso mayor a 10 minutos será considerado como inasistencia.

### Recordatorio sobre la justificación reglamentaria:

\*Se consideran actividades obligatorias: Talleres, seminarios y prácticas de acondicionamiento físico.

- Asistencia de un 100% a cada sesión con excepción de causas debidamente justificadas.
- La inasistencia mayor a 1 taller no será recuperable debido a la naturaleza de la actividad.
- La asistencia a clases debe ser con ropa deportiva.

## 12. Planificación de las actividades de enseñanza- aprendizaje y de evaluación

Semana / sesiones	Resultado(s) de Aprendizaje	Tema (Unidades de aprendizaje)	Actividades	Actividades de Trabajo autónomo y recursos bibliográficos
<b>Semana I (Semana del 29 de Agosto)</b>				
<b>Sesión 1</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I / II / III</b>	Presentación de Programa de Curso.	
<b>Sesión 2</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana I:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana II (Semana del 5 de Septiembre)</b>				
<b>Sesión 3</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 4</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana II:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana III ((Semana del 12 de Septiembre)</b>				
<b>Sesión 5</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos. Fundamentos para la monitorización cardiaca y otros indicadores propios del entrenamiento y la fisiología del ejercicio	
<b>Sesión 6</b> MIÉRCOLES	<b>RAE : 1 y 2</b>		Clase de acondicionamiento físico, como	

12.00-13.30			eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos. Fundamentos para la monitorización cardiaca	
<b>RECESO UNIVERSITARIO</b>				
<b>Trabajo autónomo semana III:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana IV ( Semana del 26 de Septiembre)</b>				
<b>Sesión 7</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos. Primeras Mediciones de estado de avance con estudiantes.	
<b>Sesión 8</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana IV:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana V ( Semana del 03 de Octubre)</b>				
<b>Sesión 9</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 10</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana V:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana VI ( Semana del 10 de Octubre)</b>				
<b>Sesión 11</b> LUNES 10 FERIADO	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 12</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana VI:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana VII ( Semana del 17 de Octubre)</b>				
<b>Sesión 13</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>	<b>Unidad I y II</b>	<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 14</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1 y 2</b>		<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana VII:</b> Las/os estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma, además debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana VIII ( Semana del 24 de Octubre)</b>				
<b>Sesión 15</b> LUNES	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo	

12.00-13.30			teórico sobre aspectos fisiológicos y elementos de alimentación	
<b>Sesión 16</b> MIERCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos y elementos de alimentación	
<b>Trabajo autónomo semana IX:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana IX ( Semana del 31 de Octubre)</b>				
<b>Sesión 17</b> LUNES 31 FERIADO	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos y elementos de alimentación	
<b>Sesión 18</b> MIERCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos y elementos de alimentación	
<b>Trabajo autónomo semana X:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana X ( Semana del 7 de Noviembre)</b>				
<b>Sesión 19</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 20</b> MIERCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana XI:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana XI ( Semana del 14 de Noviembre)</b>				
<b>Sesión 21</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 22</b> MIERCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana XI:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana XII ( Semana del 21 de Noviembre)</b>				
<b>Sesión 23</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I y II</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 24</b> MIERCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana XII:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. Estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana XIII ( Semana del 28 de Noviembre)</b>				
<b>Sesión 25</b> LUNES	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I / II / III</b>	Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo	



12.00-13.30			teórico sobre aspectos fisiológicos. Terceras Mediciones de estado de avance con estudiantes.	
<b>Sesión 26</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana XIV:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana XIV ( Semana del 05 de Diciembre)</b>				
<b>Sesión 27</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>	<b>Unidad I / II / III</b>	<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Sesión 28</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 1, 2 y 3</b>		<i>Mediciones y evaluación física del estado físico de los estudiantes.</i> Clase de acondicionamiento físico, como eje central de la clase con breve trabajo teórico sobre aspectos fisiológicos.	
<b>Trabajo autónomo semana XV:</b> Los estudiantes deben destinar una hora a la semana a la práctica deportiva autónoma. El estudiante debe ir registrando progresos e indicadores propios en su bitácora.				
<b>Semana XV ( Semana del 12 de Diciembre)</b>				
<b>Sesión 29</b> LUNES 12.00-13.30	<b>RAE : 3</b>	<b>Unidad I / II / III</b>	Mediciones de estado de avance con estudiantes. Cierre calificaciones y evaluaciones.	
<b>Sesión 30</b> MIÉRCOLES 12.00-13.30	<b>RAE : 3</b>		<b>Cierre del curso</b>	