FACULTAD DE CIENCIAS
UNIVERSIDAD DE CHILE
UNIDAD DE DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA DE CURSO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD 2020

1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN:	
DENOMINACIÓN DEL CURSO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD
CÓDIGO	CS06125-1 / CS06125-2
FECHA DE INICIO	11/05/2020
PROFESOR/A	LORENA MORENO Z. – DANIEL AGUILERA C.

2.- FUNDAMENTACIÓN

Curso formación general, que busca principalmente entregar todas las herramientas necesarias hacia los estudiantes considerando entrega del material pedagógico estará relacionado directamente a la actividad física y salud. A través de trabajos, guías, ensayos, cómo profesor/a nuestro apoyo será en la modalidad on-line en dónde se trabajará en conjunto con el material teórico que ellos mismo descargaran de la plataforma u-cursos y se ira desarrollando clase a clase. Este trabajo se desarrollará de acuerdo a la planificación semestral y ajustado a la realidad de los estudiantes. Además, se espera que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades asociados al curso que les permitan adherir a un estilo de vida activo y saludable.

3.- OBJETIVOS General

Que los estudiantes adquieran los conocimientos teóricos y las capacidades físicas básicas a través de trabajos, guías, evaluaciones entre otros.

Específicos

- Identificar las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
- Elaborar y poner en la teoría supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
- Comprender las consecuencias que decisiones sobre alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.
- Liberar estrés y tensiones mediante el ejercicio físico.

4.- CONTENIDOS

- Condición física asociada a salud y calidad de vida.
- Programa de ejercicio físico.
- Formas de ejercitación y tipos de entrenamiento.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Pulsaciones y control de la frecuencia.
- Orientación nutricional, pirámide alimenticia, tasa metabólica basal, hábitos alimenticios.
- Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Estrés y ejercicio físico.

6.- RECURSOS

Debido a que el curso se implementará en modalidad on-line los recursos que se usarán serán por medio de trabajos, guías y una prueba de evaluación final al terminar el 1° semestre.

7.- EVALUACIÓN

- Aplicación y registro de trabajos individuales y grupales.
- Participación a clases on-line.
- 100 % Asistencia en las clases teóricas en modalidad on-line.