



## Minor en Actividad Física, Deporte y Salud

Nombre Asignatura	<b>Actividad Física y Salud</b>		
Créditos	4		
Horas Presenciales	2		
Requisito	No		
¿En horario Minor?	Si se dicta en horario Minors		
Semestre en el que se dicta	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	
¿Forma parte de la malla de alguna carrera?	<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> NO	

### I. Descripción

Conocer y experimentar los modelos del entrenamiento y los conceptos biológicos que los sustentan con objeto de sentar las bases para la comprensión y aplicación de los principios en el ámbito de la actividad física y deportiva.

Identificar las actividades físicas y deportivas que tienen importancia para alcanzar beneficios sobre la salud del individuo.

Reconocer los principales problemas de salud de personas sedentarias y valorar los efectos fisiológicos en beneficio de la salud de estos individuos.

Reconocer los principales factores que contribuyen a las lesiones durante la actividad física y el deporte, identificando como prevenirlas y controlarlas.

### II. Objetivo general

Contribuir en la formación en el área deportiva, músculo-esquelética y cardiovascular, entregando distintas herramientas sobre formas de evaluación y entrenamiento de la condición física general, que le permitan realizar y fomentar la actividad física de manera adecuada.

### III. Contenidos

- Características generales de las principales disciplinas de actividad física y deporte
- Beneficios de la actividad física sobre el organismo
- Consecuencias del sedentarismo



- Influencia del ejercicio sobre la prevención y manejo de condiciones patológicas crónicas
- Consecuencias de la mala práctica del ejercicio
- Lesiones más comunes y su mecanismo de acción
- Influencia de diferentes condiciones ambientales para la práctica del deporte
- Prevención y Primeros auxilios básicos en lesiones u accidentes deportivos

**IV. Evaluación:**

Nota mínima de aprobación	<b>4.0</b>
Número de pruebas por asignatura	<b>2</b>
Evaluación parcial 1	<b>20%</b>
Evaluación parcial 2	<b>20%</b>
Actividad práctica	<b>20%</b>
Evaluación por participación	<b>10%</b>
Ponderación de examen final	<b>30%</b>

Para mayor información dirigirse a la Escuela de Kinesiología