



Minor en Actividad Física, Deporte y Salud

Nombre Asignatura	Actividad Física y Salud		
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	4.0
Número de pruebas por asignatura	2
Evaluación parcial 1	20%
Evaluación parcial 2	20%
Actividad práctica	20%
Evaluación por participación	10%
Ponderación de examen final	30%

Para mayor información dirigirse a la Escuela de Kinesiología