



UNIVERSIDAD DE ATACAMA  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA EN METALURGIA

## Programa de Asignatura

### Ejercicio Físico y Salud

Carrera	Ingeniería Civil en Metalurgia									
Código de Asignatura	ME11415									
Nivel / Semestre	101/1									
Créditos SCT - Chile	Docencia directa	2	Trabajo Autónomo	0	Total					2
Ejes de Formación	General	X	Especialidad		Práctica		Optativa		Electivo	
Descripción breve de la asignatura	Esta asignatura de carácter teórico-práctico, desarrolla las diferentes capacidades y aptitudes físicas en el estudiante universitario, en particular, promueve el desarrollo integral de la persona, tratando los contenidos de la especialidad en sus tres dimensiones (conceptual, procedimental y actitudinal). Este desarrollo se consigue mediante las prácticas sistemáticas de actividades físicas y mediante la orientación del trabajo regular hacia la consecución de un estilo de vida saludable.									
Pre-requisitos y/o Aprendizajes Previos	Motivación de logro Habilidad para trabajar de forma autónoma									

#### Aporte al Perfil de egreso

##### Competencias Genéricas:

- Demuestra conocimiento sobre los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física.
- Fomenta y valora la formación de hábitos perdurables y autónomos vinculados con la práctica de la actividad física.





UNIVERSIDAD DE ATACAMA  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA EN METALURGIA

- Administra procesos para el auto entrenamiento físico para la mantención de una vida saludable.
- Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividades físicas inadecuadas

Competencias que desarrolla la asignatura

<b>Competencias Disciplinarias:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adecúa el proceso de entrenamiento físico de acuerdo a las necesidades.</li><li>• Describe los efectos de la práctica del ejercicio físico sistemático en la estructura y función del organismo y en los aspectos psicológicos, sociales y educativos en el ser humano.</li><li>• Describe los componentes de la condición física, los sistemas y modelos de entrenamiento.</li><li>• Enuncia los riesgos que produce la práctica de actividades físicas inadecuadas en la salud de las personas.</li><li>• Analiza los componentes de la condición física asociados a la salud, y los beneficios de la práctica regular de actividad física para una vida saludable.</li></ul>	
Unidades de aprendizaje	Resultados de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptos generales de la condición física aplicados.</li></ul> <p>Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Clasificación y conceptualización de las capacidades motoras y habilidades físicas básicas en la práctica de la actividad física regular.</li><li>- Beneficios del ejercicio físico para la mantención y cuidado de la salud.</li><li>-Frecuencia cardíaca: basal, reposo y máxima.</li><li>-Fases de la sesión. Calentamiento, contenidos, vuelta a la calma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferencia las cualidades y habilidades físicas a desarrollar en las personas.</li><li>• Identifica sistemas de entrenamiento físico.</li><li>• Identifica los beneficios a nivel orgánico y funcional que genera la práctica regular de la expresión motriz.</li><li>• Utiliza los conceptos de frecuencia Cardíaca: basal, reposo y máxima en los</li></ul>





UNIVERSIDAD DE ATACAMA  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA EN METALURGIA

-Efectos de los aspectos motivacionales en el rendimiento físico.	trabajos físicos a desarrollar. <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplica las fases tradicionales de la composición de una sesión de actividad física en sus trabajos autónomos.</li><li>• Reconoce la importancia de la motivación para alcanzar objetivos de desarrollo físico.</li></ul>
---	--

Estrategias de enseñanza y aprendizaje

Teoría

Con el fin de alcanzar los resultados de aprendizaje esperados de cada unidad, estas se podrán realizar utilizando una o varias de las siguientes estrategias de aprendizaje:

- Clases prácticas con exposición de fundamentación teórica
- Trabajos individuales y/o en equipo
- Investigación sobre contenidos de la asignatura
- Explicación y diálogo entre pares
- Juego de roles

Metodología:

Los aprendizajes esperados de esta asignatura se alcanzaran mediante la participación activa de los estudiantes en los trabajos físicos, en el desarrollo de investigaciones, en la participación y creación de juegos y en la construcción de materiales específicos. Además, registrando e internalizando información entregada clase a clase.





UNIVERSIDAD DE ATACAMA  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA EN METALURGIA

**Procedimientos de evaluación de aprendizaje**

Los tipos de evaluación serán:

- Diagnóstica, Formativa y Sumativas

Procedimientos:

- Con instrumentos que consideran criterios conceptuales, procedimentales y actitudinales

**Recursos de aprendizaje**

**Bibliográficos**

1. Blanco, A. (2007). 1000 Ejercicios de Preparación Física. (3. ed.). Madrid, España. Edit. Paidotribo.
2. Blázquez, D. (2010). Evaluar en Educación Física. (11.ed.) Barcelona, España. Edit. INDE
3. Rueda, A. & otros (2001). La condición física en la educación secundaria. (2.ed.). Barcelona, España: Edit. INDE

**Informáticos**

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)