

UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA
PROGRAMA DE ASIGNATURA

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA 1		Sigla: EFI100-T	Fecha de aprobación 08 de agosto 2019					
Créditos SCT: 2	Prerrequisitos:	Examen: No tiene	Unidad Académica que la imparte. Departamento de Ciencias					
Horas Cátedra Semanal: 1,17	Horas Ayudantía Semanal:	Horas Laboratorio Semanal:	Semestre en que se dicta Impar X Par Ambos					
Eje formativo: Sello UTFSM								
Tiempo total de dedicación a la asignatura: 45,3 horas cronológicas								

Descripción de la Asignatura

La asignatura Educación Física 1, pertenece al plan de formación del ciclo básico. El estudiante desarrolla sus capacidades físicas y vivencia diversas experiencias motrices, a través de la práctica de la actividad física sistemática que se orientan hacia un estilo de vida saludable. Además, reconoce la actividad física como medio para desarrollar competencias genéricas, tales como inteligencia kinestésica, ética y recreación, entre otras, para transferirlas a las tareas diarias que le demande el entorno personal, social y profesional, en su vida futura.

Requisitos de entrada

Sin requisitos

Contribución al perfil de egreso

INGENIERÍA EN INFORMÁTICA CON LICENCIATURA DE BASE TECNOLÓGICA

Competencias genéricas del ingeniero con licenciatura base Tecnológica

- Formar parte y dirigir equipos de trabajo, tanto con profesionales de la ingeniería como con profesionales y técnicos de otras áreas.

Competencia Sello Institucional

- Vida saludable

Competencias Genéricas Departamental:

- Inteligencia kinestésica:
- Trabajo en equipo:
- Ética
- Recreación

Resultados de Aprendizaje que se esperan lograr en esta asignatura.

1. Reconoce la actividad física sistemática, **identificando** su contribución hacia un estilo de vida saludable.
2. Ejecuta prácticas motrices conscientes, **desenvolviéndose** corporal y socialmente en las distintas actividades y juegos pre - deportivos.

Contenidos temáticos

1. Práctica de capacidades condicionantes de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, en el medio terrestre y/o acuático.
2. Ejecución de ejercicios motrices básicos y/o complejos de locomoción, manipulación, equilibrio y coordinación.
3. Realización de actividades y juegos pre - deportivos de contribución al desarrollo personal del estudiante.

Nota:

Decreto Rectoria N°271/2019
Decreto Rectoria N°315/2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA

PROGRAMA DE ASIGNATURA

Metodología de enseñanza y aprendizaje.

- Mando directo.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Enseñanza en pequeños grupos.

Evaluación y calificación de la asignatura. (Ajustado a Reglamento Institucional-Rglto. N°1)

Requisitos de aprobación y calificación	La evaluación y Calificación consisten en:												
	<table border="1"><thead><tr><th>Instrumentos de evaluación</th><th>Nº</th><th>%</th></tr></thead><tbody><tr><td>Control de Progreso individual físico (CPI)</td><td>2 - 4</td><td>30</td></tr><tr><td>Controles de contenidos (CC)</td><td>2</td><td>40</td></tr><tr><td>Autoevaluación vida Saludable(AVS)</td><td>1</td><td>30</td></tr></tbody></table> <p>Esta asignatura requiere el 85% de asistencia Nota final: CPI*0,30 + CC *0,40 + AVS* 0,30</p>	Instrumentos de evaluación	Nº	%	Control de Progreso individual físico (CPI)	2 - 4	30	Controles de contenidos (CC)	2	40	Autoevaluación vida Saludable(AVS)	1	30
Instrumentos de evaluación	Nº	%											
Control de Progreso individual físico (CPI)	2 - 4	30											
Controles de contenidos (CC)	2	40											
Autoevaluación vida Saludable(AVS)	1	30											

Recursos para el aprendizaje.

Plataforma Virtual

Bibliografía:

Texto Guía	No tiene
Complementaria u Opcional	Bermudes, M. (2007). Actividad Física y Salud I. España. Editorial: Lulu.com-ID716780. González Aramendi, J. (2003). Actividad Física, Deporte y Vida: Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte. España. Editorial: Fundación OREKI. Jara, V. y Cols. (2013). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Editorial: Díaz de Santos, S.A.

Nota:

Decreto Rectoria N°271/2019
Decreto Rectoria N°315/2020



Página 1 de 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA
 PROGRAMA DE ASIGNATURA

CÁLCULO DE CANTIDAD DE HORAS DE DEDICACIÓN- (SCT-Chile)- CUADRO RESUMEN DE LA ASIGNATURA.

ACTIVIDAD	Cantidad de horas de dedicación		
	Cantidad de horas por semana	Cantidad de semanas	Cantidad total de horas
PRESENCIAL			
Cátedra o Clases teóricas	1,17	15	17,5
Ayudantía/Ejercicios			
Visitas industriales (de Campo)			
Laboratorios /Taller			
Evaluaciones (certámenes escritos)	1,17	2	2,3
Otras (controles)			
NO PRESENCIAL			
Tareas Personales/Trabajo físico personal	1,5	17	25,5
Estudio Personal (Individual o grupal			
Tareas Personales y Grupales			
TOTAL (HORAS RELOJ)			45,3
Número total en CRÉDITOS TRANSFERIBLES			2

Nota:
 Decreto Rectoria N°271/2019
 Decreto Rectoria N°315/2020

