

**DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA**  
**DIRECCIÓN DE FORMACIÓN HUMANISTA CRISTIANA**  
**Programa de formación para la diversidad**



**Programa de curso**

<b>1. Nombre del curso</b>		VIDA SALUDABLE					
<b>2. Código</b>		DDO1012					
<b>3. Año /Semestre /carrera</b>		2° - 4° año / 4° - 7° semestre / Todas las carreras					
<b>4. Créditos SCT/PMA</b>		3 SCT PMA: 1-1-3					
<b>Nº Horas Total</b>	<b>84</b>	Horas Presenciales	17	Horas Mixtas	17	Horas Autónomas	50
<b>5. Tipo de Curso</b>		<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo					
<b>6. Perfil de egreso-Identidad</b>		<p>El egresado de la UC Temuco se caracteriza, entre otros aspectos, por su valoración y respeto de la diversidad, esto es preocuparse por el desarrollo del otro en su dimensión humana, comprendiendo que las diferencias sociales, religiosas, de género, étnicas y de capacidades enriquecen la convivencia, sin incurrir en prácticas discriminatorias.</p> <p>Este curso contribuye a ello mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras.</p>					
<b>7. Descripción</b>		<p>El estudiantado obtendrá conocimientos ya sean tanto conceptuales como además actitudinales y procedimentales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temáticas de actividad física y salud.</li> <li>• Ejecución y exposición de contenidos relacionados con la vida activa saludable.</li> <li>• Métodos de aprendizaje presencial.</li> <li>• Como abordar la diversidad dentro de la vida saludable.</li> <li>• Conocimientos básicos de cómo llevar una vida cotidiana activa en la sociedad.</li> <li>• Evaluaciones de carácter expositivo, entrega de informes y ejecución de planes saludables.</li> </ul>					
<b>8. Requisitos</b>		Sin pre-requisitos					
<b>9. Competencias Específicas y nivel</b>		No aplica					

<p><b>10. Competencias Genéricas y nivel</b></p>	<p>CG: Respeto y Valoración de la Diversidad, nivel 2: <i>Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad propia y del otro, y comprende la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades, las que incorpora en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.</i></p>
<p><b>11. Resultados de aprendizaje</b></p>	<p>El estudiante al finalizar el curso, sabrá que estilo de vida llevar por medio de diversas técnicas y métodos implementados, ya sea en el área física, social y psicológica, a su vez, considerando el entorno profesional en el cuál se desenvuelve.</p> <p>Incorporar hábitos de vida saludable y rutinas diarias de ejercicios para hacerlas compatibles con su vida universitaria y profesional, teniendo en cuenta su actuación ética en su vida laboral.</p> <p>Desenvolverse de manera activa dentro de cualquier tipo de actividad que enfrente durante su transcurso universitario y profesional.</p> <p>Respeto por los pares, valorización de la actividad física sistemática.</p>
<p><b>12. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Recreación del estudiante.</li> <li>• Expresiones y valoración de la persona.</li> <li>• Métodos de entrenamiento personal y grupal.</li> <li>• Educación postural</li> <li>• Alimentación saludable.</li> </ul> <p>Teniendo en cuenta los contenidos nombrados, se ejecutarán de manera teórica y práctica.</p>
<p><b>13. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje</b></p>	<p>Principales métodos de enseñanza-aprendizaje que se han seleccionado para el logro de los resultados de aprendizaje definidos y contribuir así al desarrollo de las competencias del perfil de egreso (estudio de casos, aprendizaje servicio, método de proyectos, análisis bibliográfico, elaboración de investigaciones, análisis comparativo, ABP, análisis de la realidad, debates, diagnóstico de situaciones, elaboración de estudios, clases prácticas basadas en el trabajo de los estudiantes, entre otros). Deben ser coherentes con el modelo formativo declarado institucionalmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostico.</li> <li>• Métodos de exposición y presentación del material.</li> <li>• Elaboración de planes de acción (informes).</li> <li>• Elaboración de proyectos saludables.</li> <li>• Ejecución y presentación de proyectos a sus pares universitarios.</li> </ul>

<b>14. Estrategias de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposiciones grupales.</li><li>• Informes personales.</li><li>• Ejecución de proyectos grupales.</li></ul>
<b>15. Recursos de Aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rinat Ratner G., Samuel Durán A., Garrido L. María Jesús, Sebastián Balmaceda H., Liliana Jadue H., Atalah S. Eduardo. Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2013 Oct; 28(5): 1508-1514. Disponible en: <a href="http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-16112013000500021&amp;lng=es">http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-16112013000500021&amp;lng=es</a>. <a href="http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6644">http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6644</a></li><li>• Bonilla JF, Moreno JC. Entrenamiento continuo e interválico sobre el fitness cardiovascular en mujeres sedentarias. Rev. Cienc. Salud 2010; 8 (1): 31-41.</li><li>• José Dévis Dévis, Actividad física, deporte y salud (Libro)</li></ul>