



Carrera de Kinesiología  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad de Antofagasta

## PROGRAMA DE ASIGNATURA Año 2024

### ANTECEDENTES GENERALES

---

Carrera	KINESIOLOGÍA			
Nombre de la asignatura	Actividad Física Terapéutica			
Código de la asignatura	<b>KNCR65</b>			
Año/Semestre	Tercer año/semestre 2			
Coordinador Académico	Leandro Llancaleo Anticoy			
Área de formación	Profesional			
Créditos SCT	4 SCT			
Horas de dedicación	Actividad presencial	2 horas presenciales	Trabajo autónomo	4 horas cronológicas
Horas T y P (si corresponde)	2TP			
Fecha de inicio	12 de agosto de 2024			
Fecha de término	20 de diciembre de 2024.			

### DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

---

Asignatura obligatoria de formación profesional de carácter teórica-práctica. La asignatura tiene por finalidad que el estudiante sea capaz de plantear programas de ejercicios de actividad física relacionados con la salud en personas o grupos comunitarios.

### COMPETENCIAS QUE CONTRIBUYE A DESARROLLAR LA ASIGNATURA

---

#### Competencia:

**1.2.** Aplica planes de intervención kinésica de acuerdo con el diagnóstico del paciente y sus características biopsicosociales, considerando principios bioéticos con el propósito de mejorar la actividad funcional y calidad de vida a lo largo del curso de la vida del ser humano.

#### Nivel Intermedio:

**1.2.2.** Aplica procedimientos kinésicos para mejorar la actividad funcional y calidad de vida a lo largo del curso de la vida del ser humano.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

---

**1.2.2.18.** Plantea programas de ejercicios de actividad física relacionados con la salud en personas o grupos poblacionales.

**1.2.2.19.** Aplica método de entrenamiento de la actividad física para estimular, mejorar y desarrollar las capacidades físicas del individuo.

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

---

### Unidad I: Fundamentos y Principios de la Actividad Física Terapéutica (AFT)

#### 1. Generalidades de la AFT: Concepto, definición e importancia

Rol de la AFT en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Contribución de la AFT en la reducción de la dependencia severa y la mejora de la calidad de vida

#### 2. Beneficios y aplicaciones de la AFT en Salud

Adaptación de la AFT a las necesidades y características de grupos específicos, considerando niños, adultos, personas mayores y personas en situación de discapacidad

Consideraciones especiales para la prescripción de AFT en poblaciones con enfermedades crónicas no transmisibles.

#### 3. Bases fisiológicas, biomecánicas y principios del entrenamiento de la AFT

Fundamentos fisiológicos de la respuesta del organismo al ejercicio físico

Principios biomecánicos que guían la ejecución correcta de los ejercicios, considerando la seguridad y la efectividad de la AFT

Principios de entrenamiento de la AFT: intensidad, duración, frecuencia, progresión y especificidad.

### Unidad II: Programación, Implementación y Evaluación de la AFT

#### 1. Establecimiento de objetivos y diseño de un programa de entrenamiento

Definición de objetivos SMART y diseño de programas individualizados que consideren las características, necesidades, objetivos del paciente, en el marco de la Estrategia Nacional de Salud.

Estructura de un programa de AFT: fase de calentamiento, fase de trabajo, fase de enfriamiento

#### 2. Métodos de entrenamiento de la AFT

Entrenamiento cardiovascular de tipo continuo, interválico y HIIT

Entrenamiento de fuerza de tipo resistencia, hipertrofia y potencia

Entrenamiento de flexibilidad con estiramiento de tipo dinámico, estáticos y PNF

Entrenamiento de equilibrio y coordinación para prevención de caídas

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

---

**Estrategias didácticas:** conforme a las directrices del Modelo Educativo UA y lo definido en los Resultados de Aprendizaje, la acción pedagógica se centra en el aprendizaje activo de los estudiantes. En esta asignatura se debe implementar estrategias de simulación o role Playing y casos clínicos.

**Orientaciones para el estudio autónomo:** Durante las horas de estudio autónomo los estudiantes podrán desarrollar actividades dirigidas por el académico/a que complementen los aprendizajes esperados, tales como elaborar informes, preparar presentaciones, contestar retroalimentación del profesor/a etc., además del estudio personal del o la estudiante.

**Procedimientos de evaluación:** Para evaluar el logro de los aprendizajes esperados, se sugiere disertaciones (evaluados con rúbricas), pruebas objetivas y/o de ensayo.

## EXIGENCIAS DE LA ASIGNATURA

---

**Artículo 29 (1):** “La asistencia a trabajos prácticos y laboratorios será obligatoria en un 100% para todos los estudiantes, no obstante, las justificaciones que puedan presentarse al órgano competente, por motivos de duelo, fuero, enfermedad del alumno, su hijo o cualquiera otra que el Director de Departamento en cuestión estimare pertinente. Cada Carrera establecerá la modalidad más adecuada para cumplir con las exigencias”.

La asistencia a clases teóricas-prácticas, no podrá ser inferior a un 75%, exceptuando a aquellas asignaturas teóricas prácticas que por acuerdo de los comités de carrera exijan 100% de asistencia, situación que se estipulará en el respectivo programa de asignatura, guía de aprendizaje y en el Reglamento de Carrera. La asistencia a actividades de laboratorio será con uniforme negro en todas las actividades prácticas en laboratorio de acuerdo con modelo de la carrera, con la insignia de la universidad y el nombre bordado. Zapatillas negras Cabello tomado con tomate, sin aros colgantes, pulseras, cadenas al cuello, ni piercing en la cara. Uñas cortas, limpias, sin esmalte. Deben portar credencial universitaria colgando al cuello.

**Artículo 30 (2):** El estudiante que no asista a una evaluación será calificado con la nota mínima (1.0). Sin embargo, podrá ser sometido a otra especial aquel alumno que justifique su inasistencia por motivos tales como fuero, duelo, enfermedad del alumno/alumna, su hijo/hija, o las que el Director de Departamento correspondiente estimare pertinentes. Dicha evaluación especial, se realizará siempre mediante solicitud presentada para su resolución a la Dirección del Departamento que dicta la asignatura, dentro de los tres días hábiles siguientes al término de la causal que provocó su inasistencia.

Los certificados médicos que se presenten deberán ser visados por SEMDA. El Director del Departamento tendrá tres días hábiles para responder la solicitud. En caso de aprobarse la

solicitud, la nueva evaluación deberá realizarse antes que finalice el semestre e inicie el periodo de exámenes. En esta oportunidad los contenidos a evaluar deberán ser los evaluados en la oportunidad en la que el estudiante faltó.

Si la inasistencia ha sido al examen en 1º oportunidad el estudiante se presentará, automáticamente, al examen en 2º oportunidad. Si el estudiante no asistiera al examen en las dos oportunidades deberán elevar la solicitud fundada y con los respaldos adecuados a la unidad que dicta la asignatura, la que resolverá y estipulará, en su caso, los plazos para regularizar la situación, teniendo derecho a los dos exámenes.

**ARTÍCULO 39:** Tratándose de actividades curriculares de planes de estudio por resultados de aprendizaje y demostración de competencias. La Actividad académica (asignatura) se aprobará cuando todos los resultados de aprendizajes sean aprobados por el estudiante, teniendo promedio igual o superior a cuatro (4,0).

Los estudiantes de las carreras con planes basados en resultados de aprendizaje y demostración de competencias (rediseñados), que hayan reprobado uno o más de los resultados de aprendizaje de la asignatura tendrán derecho a realizar una actividad de evaluación (remedial, examen u otra) en primera y segunda oportunidad. En esta actividad deberá evaluarse el o los resultados de aprendizaje no logrados.

Para los estudiantes que deban rendir estas actividades de evaluación (remedial, examen u otra), la calificación de la actividad curricular (asignatura) se obtendrá a partir del promedio de las calificaciones obtenidas en cada resultado de aprendizaje. La calificación obtenida en ARTÍCULO 39 BIS (5): Para planes de estudios por objetivos o resultados de aprendizajes, tendrán derecho a rendir la evaluación final (examen, remedial u otras), estudiantes que se hayan presentado a las evaluaciones provistas durante el semestre y cuya nota promedio por cada objetivo de aprendizaje o resultado de aprendizaje sea inferior a 4.0. Esta condición no aplica para estudiantes que se ausentaron a las evaluaciones respectivas.

## BIBLIOGRAFÍA.

---

### **Bibliografía básica**

1. Spring, H. (2000). Teoría y práctica del ejercicio Terapéutico. España. Paidotribo. (612.76SPR2000)
2. López, CH. J. (2013). Fisiología del ejercicio. Panamericana. (612.044LOP2013)
3. Kisner, C. (2005). Ejercicio Terapéutico: Fundamento y Técnicas. Paidotribo. (615.82KIS2005)

### **Bibliografía complementaria**

1. Wilmore, J. (2007). Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. (6ª ED.) España. Paidotribo (612.044 WIL 2007)