



**PROGRAMA DE ASIGNATURA
Año 2025**

ANTECEDENTES GENERALES*

CARRERA	Kinesiología					
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	Fundamentos de la Actividad Física					
CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	KNCR32					
AÑO/SEMESTRE	Segundo año/semestre III					
TIPO DE FORMACIÓN**	GENERAL (G)		BÁSICA (B)	X	PROFESIONAL (P)	
DURACIÓN	SEMESTRAL	X	ANUAL		OTRO (MODULAR)	
FLEXIBILIDAD	OBLIGATORIO (O)	X	ELECTIVO (E)			
CARÁCTER	TEÓRICO-PRÁCTICO (TP)	x	TEÓRICO Y PRÁCTICO (T/P)		PRÁCTICA (P)	
MODALIDAD	PRESENCIAL	x	VIRTUAL		MIXTA	
CRÉDITOS SCT	4					
HORAS DE DEDICACIÓN	HORAS PRESENCIALES DIRECTAS	3TP		HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO		4p
APRENDIZAJES PREVIOS REQUERIDOS	KNBI23 Fisiología KNCR Biomecánica de tejidos					

* Para el llenado de todos los elementos de esta dimensión, deberá considerar todo lo definido en el descriptor del plan de estudio decretado.

** En los puntos de Tipo de Formación deberá marcar con un X la opción referente a la asignatura.

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En este apartado se deberá completar el siguiente recuadro de acuerdo con el Plan de estudio vigente decretado, donde se definen las competencias, niveles y resultados de aprendizaje que la asignatura o módulo desarrolla.

Competencia Especifica y/o Genérica	1.1. Diagnostica el estado de situación de movimiento de la persona o comunidades, basándose en la evaluación clínica, considerando principios bioéticos y características biopsicosociales, para mantener, recuperar y rehabilitar al paciente.
Nivel de Desarrollo de la competencia	Nivel Intermedio 1.1.2. Relaciona los factores que inciden en el estado del

	movimiento de la persona o grupos poblacionales para determinar su condición.
Resultado/s de Aprendizaje	1.1.2.3. Evalúa capacidades físicas y antropométricas del individuo en pruebas de laboratorio como en pruebas de campo.
Competencia Específica y/o Genérica	1.2. Aplica planes de intervención kinésica de acuerdo al 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 de Desarrollo de la competencia	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.
Resultado/s de Aprendizaje	1.2.2.17. Maneja tecnología digital asociados al movimiento humano para mejorar la intervención de la actividad física.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje 1: Bioenergética de la actividad física, respuestas y adaptaciones de los sistemas funcionales.

- Conceptualización de actividad física, condición y ejercicio físicos, epidemiología de la actividad física y sedentarismo en Chile.
- Metabolismo energético en reposo y ejercicio, vías metabólicas de acuerdo con la intensidad del ejercicio.
Control y regulación Variables neuro metabólicas, cardiovasculares y respiratorias.
- Evaluación de la condición y capacidad física en diferentes grupos etarios y de género.

Unidad de Aprendizaje 2: Capacidades funcionales aeróbicas- anaeróbicas.

- Estructura del músculo esquelético, clasificación de los tipos de fibras que lo componen y sus características metabólicas, mecanismo de la contracción y efectos según tipo demanda concéntrica/excéntrica/isométrica.
- Conceptualización, valoración y efectos fisiológicos del entrenamiento de las variables de fuerza, potencia y resistencia.
- Métodos de evaluación, principios generales del entrenamiento y prescripción del ejercicio basado en la evaluación de la condición física.
- Tecnologías y Aplicaciones de smartphone para la evaluación, control y seguimiento en actividad física y deportes.

Unidad de Aprendizaje 3: Valoración antropométrica, nutrición y estado nutricional.

- Antropometría y protocolos de valoración antropométrica.
- Pirámide nutricional e intercambio alimentario.
- Nutrientes y sus funciones: macronutrientes y micronutrientes.
- Hidratación y ejercicio.
- Bases de la nutrición en la actividad física.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN***
1.1.2.3. Evalúa capacidades físicas y antropométricas del individuo en pruebas de laboratorio como en pruebas de campo.	Se sugiere realizar aprendizaje basado en problemas. Se debe Se sugiere realizar un taller de aplicación/simulación y aplicación de pruebas de campo.	Se sugiere realiza un taller de evaluación de capacidades mediante exposición/pruebas escritas. Se debe realizada evaluación mediante portafolio. Instrumentos de evaluación: - Rúbrica de evaluación de portafolio.
1.2.2.17. Maneja tecnología digital asociados al movimiento humano para mejorar la intervención de la actividad física.	Se sugiere realizar una simulación de intervenciones con tecnología digital en la actividad física	Se sugiere realiza un taller de evaluación de capacidades mediante exposición/pruebas escritas. Se debe realizada evaluación mediante portafolio. Instrumentos de evaluación: - Rúbrica de evaluación de portafolio.

* Los "Se sugiere", serán entregadas por el comité de rediseño curricular para guiar la práctica docente, pero pueden ser cambiadas por el coordinador y su equipo según estimen pertinente.

**Los "Se debe", son consensuados por el comité de rediseño curricular y deben ser considerados y cumplidos por el coordinador y su equipo.

*** En el caso de alguna asignatura que requiera de una ponderación específica, indicarlo.

TÍTULO VI

DE LA ASISTENCIA A ACTIVIDADES ACADÉMICAS

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 de Ciencias de la Rehabilitación y el Movimiento Humano 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 se estipulen.

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 de Ciencias de la Rehabilitación y el Movimiento Humano estimare pertinente. Dicha evaluación especial, se realizará siempre mediante solicitud presentada para su resolución a la Dirección de 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 de 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.

Presentación Personal (Solo para asignaturas profesionales que lo requieran en actividades prácticas o trabajos prácticos - TP)

Los y las estudiantes deberán asistir con el uniforme oficial negro, podrán usar como **referencia** la uniforme marca Cherokee, modelo Infinity, el cual debe estar bordado con su nombre completo y la insignia institucional, de acuerdo con el modelo establecido por la universidad y limpio. Además, deberán portar la credencial de identificación visible.

Cuando la actividad lo requiera y el o la docente lo haya solicitado con anticipación, se permitirá el uso de pantalón de buzo negro, calza larga o corta negra, polera institucional de la carrera y zapatillas negras sin combinación de otros colores u otro vestuario necesario para la realización de modo optimo la actividad practica

El cabello debe mantenerse recogido, sin que caiga hacia el rostro o parte frontal del cuerpo. No se permite el uso de aros largos o colgantes, piercings visibles, joyas, ni uñas largas y/o con esmalte.

Los y las estudiantes deberán presentarse con al menos 10 minutos de antelación al inicio de cada actividad práctica o de laboratorio, vistiendo el uniforme completo. No se permitirá el ingreso de estudiantes que lleguen atrasados, ni el retiro antes de finalizar la actividad, salvo en casos debidamente justificados como emergencias.

El uso de teléfonos celulares solo estará permitido cuando sean requeridos como herramienta de trabajo dentro de la actividad planificada por el o la docente.

Grabación de clases teóricas o prácticas o de laboratorio y toma de fotografías. Queda estrictamente prohibida la grabación de clases (teóricas, prácticas o de laboratorio), así como la toma de fotografías, sin el consentimiento explícito del o la docente y/o de los y las estudiantes involucradas.

Asimismo, se prohíbe la difusión en redes sociales u otras plataformas no institucionales de cualquier material elaborado por el cuerpo docente para las clases, así como fotos o videos en los que aparezcan estudiantes o docentes durante el desarrollo de actividades relacionadas con la asignatura.

No está permitido realizar ningún tipo de registro de las evaluaciones escritas, informes u otros, ya sea durante su aplicación o proceso de revisión.

La alteración de cualquier proceso evaluativo por parte del estudiante será informada por el coordinador a la Jefatura de carrera para que se estudien las medidas de acuerdo al Reglamento de procedimiento disciplinar

Material de trabajo

Cada estudiante deberá asistir a las actividades prácticas y/o de laboratorio con los materiales e implementos previamente indicados por el o la docente responsable de la asignatura. La falta de estos materiales podrá impedir la participación del o la estudiante en la sesión, siendo su responsabilidad prever y organizar con antelación lo solicitado, así también con las guías de trabajo individual o grupal desarrolladas

Higiene personal

Se exigirá que todos y todas las estudiantes mantener una adecuada higiene personal durante las actividades prácticas o de laboratorio.

Prohibición del consumo de alimentos

Queda estrictamente prohibido el consumo de alimentos o bebidas dentro de los laboratorios, salas de práctica o cualquier espacio destinado a actividades formativas prácticas. El o la estudiante que incumpla esta norma será advertido/a y, en caso de reincidencia, podrá ser derivado/a a instancias disciplinarias correspondientes.

Conducto regular

El conducto regular inmediato establecido para que él o la estudiante exponga cualquier dificultad académico-administrativa relacionado con la asignatura es al profesor/a coordinador/a de esta y posteriormente a la jefa de Carrera.

La comunicación escrita entre estudiante coordinador o docentes participantes de la asignatura será a través de correo institucional o correo a través de Ucampus, los que periódicamente deben ser revisados por el estudiante. No se responderán correos privados

** Las exigencias deben estar dentro de los Reglamentos de Carrera u otro documento normativo*

BIBLIOGRAFÍA.

Willmore, J., (2007) Fisiología del Esfuerzo y del Deporte (4ta. Ed.); España: Panamericana (CG 612.044 M118e4).

López, J., (1995) Fisiología del Ejercicio (1era. Ed.); España: Panamericana (CG 612.2 W5 18r5.E)
Sanz, D; Reina, R., (2012). Actividades Físicas y Deportes Adaptados para personas con discapacidad (1era Ed.); España: Paidotribo (796.0456 SAN 2012).

McArdle, William D. (2015). Fisiología del ejercicio: nutrición, rendimiento y salud (8a. ed.); España: Wolters Kluwer Health (612.044 MAC 2015)

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Astrand, P., (1992) Fisiología del ejercicio físico: Bases fisiológicas del ejercicio (3ra. Ed.); Buenos Aires: Panamericana (CG 612.76 A859t3.E).

Mahan, L. Kathleen (2009). Krause Dietoterapia. (12a Ed.); Barcelona: Elsevier Masson (613.2 MAH 2009)

Montecinos, R., (1980) Actas Simposio sobre Fisiología del Entrenamiento Aeróbico (1era. Ed.); Chile: Pontificia Universidad de Talca (HEM 612.044 S612a).

Oña, A., (2008) Control y Aprendizaje Motor; España: Editorial Síntesis (370.155 OÑA 2008)