

ÁREA DEPORTE Y VIDA SALUDABLE
II SEMESTRE 2023 / 13 cursos
Coordinación: Sebastián Orellana
Mail: oorellana@uahurtado.cl

NOMBRE CURSO	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">Nº Clase: 2514</p>	<p>Es un optativo teórico-práctico orientado a dar conocimientos básicos de ejercicios corporales dirigidos racionalmente para al desarrollo y mejoramiento equilibrado del cuerpo, a través de la condición física. En este curso se abordarán las distintas capacidades físicas relacionadas con la salud, como es la fuerza, resistencia, flexibilidad y composición corporal, como también las capacidades físicas relacionadas con el rendimiento como la velocidad, equilibrio, agilidad y coordinación. Se trabajarán distintos tipos de entrenamiento para cada capacidad, logrando así un mejoramiento de los hábitos de vida y beneficios de mantenerse en forma. El propósito del curso es que a través de los conocimientos y sepan responder a las exigencias físicas del ejercicio de cotidiano. Además, poder aplicar dichos conocimientos para elaborar planes de entrenamiento físicos de acuerdo a las capacidades como también a sus zonas musculares.</p>	<p>Docente: Jose Luis Sanchez Días: Miércoles Horario: 8:30 Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo J 13 https://youtu.be/bMQNmkh1aqk</p>
<p style="text-align: center;">FITNESS (Sección 1)</p> <p style="text-align: center;">Nº Clase: 2515</p>	<p>Es curso teórico/práctico enfocado al ejercicio aeróbico y al entrenamiento funcional, mejoramiento de los hábitos en general, a la adquisición de hábitos de vida saludables. Durante el desarrollo de la asignatura, se entregan herramientas que ayudará al/la estudiante a mantenerse, físicamente, en forma y equilibrado de forma integral se explican los beneficios derivados de la práctica deportiva, la alimentación saludable y la regulación del stress. Se utilizan también variantes derivadas de acondicionamiento cardiovascular, combinación de diferentes técnicas de movimiento como ejercicios de pilates, ejercicios de fuerza y equilibrio de</p>	<p>Docente: Paola Sánchez Días: martes Horario: 11:30 a 12:50 Cupos: 30 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo J 13 https://youtu.be/pcEQTizrX2I</p>

FITNESS (Sección 2) Nº Clase: 2516	yoga y trabajos de interval training, en circuitos y series. Se usarán diferentes implementos de musculación, como bandas elásticas, se entregan ideas para reemplazar otros implementos con artículos que las/los estudiantes tengan en su casa.	Docente: Paola Sánchez Días: Jueves Horario: 11:30 a 12:50 Cupos: 30 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo J 13 https://youtu.be/pcEQTizrX2I
--	---	---

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
LIDERAZGO: RECREACIÓN Y CONTACTO CON LA NATURALEZA. Nº Clase: 2517	Es un curso teórico-práctico de recreación y contacto con la naturaleza, esta actividad pedagógica, plantea conocer este escenario, favoreciendo un reconocimiento de ambientes naturales como espacios de desarrollo y manifestación de motricidad humana, accesibles a toda la población, ya sea con un enfoque social, turístico y especialmente, educacional. Para esto, se intencionará el aprovechamiento del entorno natural, idóneo para el cumplimiento de este programa, fortaleciendo el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el liderazgo.	Docente: Gastón Villarroel Días: Miércoles Horario: 17:30 Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: A 25
INICIACIÓN AL DEPORTE: VOLEIBOL Y FUTSAL Nº Clase: 2518	Es un curso teórico/práctico orientado a profundizar en el conocimiento histórico, reglamentario, técnico y táctico de los deportes de colaboración con oposición, como el vóleibol y fútbol, sus unidades abordan conceptos como la conexión entre los participantes a través del implemento balón y el uso de las distintas posiciones y estrategias en el campo de juego. La metodología de enseñanza utilizada es la de integración de todos los conceptos y fundamentos básicos del vóleibol y fútbol, estimulando el aprendizaje activo del/la estudiante, a través de actividades prácticas y de búsqueda de información para la realización de trabajos individuales.	Docente: Esteban Catalán Días: martes Horarios: 17:30 Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo https://youtu.be/dEsz6cD9Aeo

<p>TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y COMPLEMENTARIAS</p> <p>Nº Clase: 2519</p>	<p>Es un curso teórico/práctico orientado a dar conocimientos esenciales y prácticos de técnicas de la hatha yoga, yoga terapia, formas y funcionamiento de la energía vital propia de los participantes, más contenidos del funcionamiento del método de sanación con imposición de manos (reiki). El objetivo es desarrollar y mejorar el nivel energético del cuerpo físico, emocional, mental y espiritual de los asistentes, potenciar la conciencia de trabajar en pos de estados de salud, equilibrio, vigor, relajación, resistencia, meditación y mejoramiento de los estados de ánimo de los participantes y percibir la injerencia de la energía propia en los diferentes contextos sociales humanos.</p>	<p>Docente: María José Acevedo Días: Lunes Horario: 14:30 Cupos: 30 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo J 13 https://youtu.be/IRpi5UkkZnc</p>
--	--	--

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p>MOVIMIENTO Y CORPORALIDAD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>N CLASE: 2520</p>	<p>Curso optativo práctico orientado a dar conocimientos esenciales y prácticos de técnicas de respiración, movimiento, lenguaje corporal, improvisación y musicalidad. El principal objetivo es desarrollar una mirada que integre conciencia y potenciar equilibrio, vigor, relajación, resistencia y estados anímicos de los estudiantes.</p>	<p>Docente: María José Acevedo Días: Lunes Horario: 16:00 Cupos: 30 Créditos: 5 Sala: Centro deportivo J 13 https://youtu.be/naObvxuLzjA</p>
<p>PRIMEROS AUXILIOS</p> <p>Nº Clase: 2558</p>	<p>Es un curso teórico/práctico para la evaluación y asistencia de una persona accidentada o lesionada. Estos conocimientos son abordados desde el punto de vista de la primera respuesta y atención primaria, siendo capaz con ellos realizar una evaluación primaria de un lesionado, ejecutar procedimientos de inmovilización, Aplicación del ABC del trauma y soporte vital básico RCP. de respuesta ante la presencia de un paro cardio-respiratorio. Además, está orientado a la entrega de conocimientos y herramientas que toda persona debe tener siendo integrante de una sociedad en vías de desarrollo para el salvamento de una persona.</p>	<p>Docente: Juan Ignacio Escobedo Día: Lunes Horario: 17:30 a 18:50 Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: A 66</p>

<p style="text-align: center;">SEXUALIDAD JUVENIL DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">Nº Clase: 2524</p>	<p>Es un curso teórico que busca desde la propia sexualidad del estudiante participante, fomentar el autocuidado y respeto. Por medio de este curso se pretende ofrecer un marco de crecimiento personal con perspectiva de género. asociado a esta dimensión esencial de la vida desde una expresión positiva, buscando de manera integral abordar diferentes aspectos que influyen en dicha expresión.</p> <p>En el proceso de aprendizaje se abordarán aspectos que componen la sexualidad humana y que influyen en la expresión tales como lo biológico, psicológico, cultural, y ético. Finalmente, se espera que los participantes puedan adquirir una formación en sexualidad humana y afectividad que les permita mayor bienestar en su vida personal.</p>	<p>Docente: Valeska Verges Día: Viernes Horario: 14:30 a 15:50 Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: A 23 https://youtu.be/hZr-2ufym6U</p>
<p style="text-align: center;">EL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA COMO AGENTE DE CAMBIO</p> <p style="text-align: center;">Nº Clase: 2523</p>	<p>Es un curso teórico/práctico en donde el/la estudiante podrá comprender cómo el deporte y la corporalidad pueden transformar a una persona como también a la sociedad. Conocerán los diferentes beneficios que trae la actividad física y el deporte en sus diferentes dimensiones biológicas, sociales y psicológicas, logrando saber la importancia que tiene en la persona para su cambio cultural.</p> <p>En el curso el/la estudiante aprenderá los distintos ámbitos en donde el deporte y la cultura física ha influido de manera positiva siendo un medio o vehículo de cambio en donde existe una interrelación sistémica entre las personas y es transmisora de valores coherentes de una sociedad democrática e integradora tales como la cooperación, la igualdad, la libertad, la autonomía, el diálogo entre otros.</p> <p>Durante el curso se conocerán los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. En ellos ahondaremos cómo el Deporte se interrelaciona, abordando materias como la salud, la educación e inclusión social. Finalmente, el curso espera que el/la estudiante pueda generar propuestas/proyectos a la comunidad y en donde con el Deporte y la Cultura Física se puedan generar cambios.</p>	<p>Docente: Gastón Villarroel Día: martes Horario: 17:30 horas Cupos: 40 Créditos: 5 Sala: A 43</p>

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Sección 1)

Nº Clase: 2521

Es un curso teórico/práctico orientado a dar conocimientos básicos y fundamentales de una nutrición balanceada para nuestro organismo. La finalidad de este curso es dar a conocer los nutrientes esenciales que requieren nuestro organismo y cómo balancearlos adecuadamente en nuestra alimentación. Ésta toma en cuenta los recursos gráficos y literarios dispuestos por los organismos nacionales e internacionales. Por otra parte, se revisarán las distintas alternativas alimentarias, sus características y cuidados en torno a los nutrientes, la salud y calidad de vida. Además, el curso otorga al estudiante suficiente evidencia de la relación entre alimentación saludable, actividad física, hábitos y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, permitiéndole a éste, aplicar y difundir conocimientos en el ámbito donde se desarrollará profesionalmente.

Docente: Paula Briones

Día: lunes

Horario: 8:30 a 9:50

Cupos: 40

Créditos: 5

Sala: L 22

<https://youtu.be/snoR-U1AHIQ>

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Sección 2)

Nº Clase: 2522

Es un curso teórico/práctico orientado a dar conocimientos básicos y fundamentales de una nutrición balanceada para nuestro organismo. La finalidad de este curso es dar a conocer los nutrientes esenciales que requieren nuestro organismo y cómo balancearlos adecuadamente en nuestra alimentación. Ésta toma en cuenta los recursos gráficos y literarios dispuestos por los organismos nacionales e internacionales. Por otra parte, se revisarán las distintas alternativas alimentarias, sus características y cuidados en torno a los nutrientes, la salud y calidad de vida. Además, el curso otorga al estudiante suficiente evidencia de la relación entre alimentación saludable, actividad física, hábitos y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, permitiéndole a éste, aplicar y difundir conocimientos en el ámbito donde se desarrollará profesionalmente.

Docente: Paula Briones

Día: miércoles

Horario: 8:30 a 9:50

Cupos: 40

Créditos: 5

Sala: L 23

<https://youtu.be/snoR-U1AHIQ>

DEFENSA PERSONAL MULTIFIGHT I

Nº Clase: 2525

Este Programa va dirigido a crear una conciencia en los estudiantes sobre la importancia de la realización del ejercicio físico sistemático, tanto para incrementar la

Docente: Fernando Guerrero

Día: miércoles

Horario: 14:30 a 15:50

Cupos: 40

capacidad de trabajo físico como para mejorar su salud y expectativa de vida, a la vez que desarrolla rasgos positivos de la personalidad necesarios para su vida como trabajador, entre ellos colectivismo, perseverancia, combatividad, autocontrol y solidaridad. Es de suma importancia para los estudiantes que practican este deporte lograr una concepción teóricapráctica en las actividades propias de la filosofía de este arte marcial, que le permita participar activamente en eventos deportivos a diferentes niveles, así como apropiarse de los conocimientos y habilidades teóricas y prácticas de los diferentes elementos técnicos de la defensa personal y las artes marciales, en cada semestre de estudio.

Créditos: 5

Sala: Centro deportivo J 13

<https://youtu.be/tOkmOxkyFbA>