

PROGRAMA DE ASIGNATURA

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura: Educación Física 1		Sigla: EFI-100	Fecha de aprobación 14/03/2017 (Acuerdo CC. DD. 04/2017)		
Créditos UTFSM: 1	Prerrequisitos: No tiene	Examen: No tiene	Unidad Académica que la imparte.		
Créditos SCT : 2			Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación		
Horas Cátedra Semanal : 1,5	Ayudantía: No tiene	Laboratorio: No tiene	Semestre en que se dicta		
			Impar X	Par	Ambos
Eje formativo : Formación General					
Tiempo total de dedicación a la asignatura: 51 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 lo orienta hacia un estilo de vida saludable. El estudiante 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.

Requisitos de entrada

- Sin requisitos.

Contribución al perfil de egreso

La asignatura contribuye significativamente al desarrollo de habilidades, capacidades y conocimientos que favorecen el logro de la competencia sello institucional Vida Saludable.

Competencia Sello Institucional

Vida saludable

- Practica el autocuidado, el autodesarrollo y la autogestión, a través de la actividad física y la vida saludable, para alcanzar un desarrollo humano integral.

Competencias Genéricas Departamental:

Inteligencia kinestésica:

- Realizar movimientos corporales que potencien la práctica consciente de cada expresión motriz, en el escenario de la educación física, del deporte, la actividad física artístico-cultural, recreativa y social.

Ética:

- Actuar acorde a las costumbres y valores morales que la sociedad promueve, tanto en la vida personal como laboral, expresados en los escenarios de la educación física, el deporte, la actividad física artístico-cultural y las actividades recreativo-sociales.

Recreación:

- Participar en actividades de esparcimiento que acompañen la vida universitaria, con sentido lúdico, placentero y saludable en los espacios de la educación física, el deporte competitivo, talleres artístico- culturales y recreativos.

Resultados de Aprendizaje que se esperan lograr en esta asignatura

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

Contenidos temáticos

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

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	Evaluación	%
	Control de progreso individual físico(CPI)	30 %
	Controles de contenidos (CC) (entre 2 y 4)	40 %
	Autoevaluación vida saludable(AVS)	30 %
Nota final: CPI*0,30 + CC*0,40 + AVS*0,30		
Esta asignatura requiere 85% de asistencia.		

Recursos para el aprendizaje

Plataforma Virtual

Bibliografía:

Texto Guía	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene
Complementaria u Opcional	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

**II. 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	1,5	15	22,5
Ayudantía/Ejercicios			
Visitas industriales (de Campo)			
Laboratorios / Taller			
Evaluaciones (certámenes, otros)	1,5	2	3
Otras (Especificar) presentaciones			
NO PRESENCIAL			
Ayudantía			
Tareas obligatorias			
Estudio Personal (Individual o grupal)			
Otras (Especificar) trabajo físico personal	1,5	17	25,5
TOTAL (HORAS RELOJ)			51
Número total en CRÉDITOS TRANSFERIBLES			2