

DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA
Dirección de Formación Humanista y Cristiana
Programa de formación para la diversidad

Programa de Curso



1. Nombre del curso	VIDA SALUDABLE						
2. Código	DDO1012						
3. Departamento/ Unidad que dicta el curso	Dirección General de Docencia						
4. Año /Semestre	4° - 8° SEMESTRE / TODAS LAS CARRERAS						
5. Administración curricular del curso	<input type="checkbox"/> Anual <input checked="" type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Trimestral						
6. Créditos SCT-Chile	3 SCT						
Nº Horas PMA Total	84	Horas Presenciales	1	Horas Mixtas	1	Horas Autónomas	3
7. Tipo de Curso	<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo						
8. N° participantes para el desarrollo del curso	<input checked="" type="checkbox"/> 15 – 40 estudiantes <input type="checkbox"/> 40 – 60 estudiantes <input type="checkbox"/> más de 60 estudiantes						
9. Perfil de egreso-Identidad	<p>El egresado del programa de formación para la diversidad de la UC Temuco promueve prácticas inclusivas como resultado de su compromiso por el respeto a la diversidad individual, social, religiosa, de género, étnica y de capacidades puesto que enriquecen la convivencia al hacer posible sociedades más justas, inclusivas, integradoras, respetuosas de la diversidad.</p> <p>Este curso contribuye a ello mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras.</p>						

<p>10. Descripción</p>	<p>Este curso corresponde a una asignatura teórico práctico, que puede ser tomada a partir del segundo semestre para todas las carreras.</p> <p>Se orienta a comprender la importancia de llevar una vida saludable, desde una perspectiva del respeto individual eliminando barreras de estereotipos vinculados al físico, el impacto social y psicológico que esto conlleva hacia los otros y otras desde una mirada valórica y respetuosa de la diversidad, trabajando con temáticas como nutrición, ejercicios preventivos, deporte, psicología enfocada a la salud.</p> <p>Con este curso, el estudiante comprenderá cómo abordar y practicar una vida activa saludable en la sociedad, aprendiendo evaluaciones y métodos básicos de ejercicios físicos (entrenamientos), nutricionales, auto cuidado enfocado a la salud física y mental.</p>
<p>11. Requisitos</p>	<p>No aplica</p>
<p>12. Competencias Específicas y nivel de dominio</p>	<p>No aplica</p>
<p>13. Competencias Genéricas y nivel de dominio</p>	<p>CG Valoración y respeto de la Diversidad</p> <p>Se reconoce y reconoce a los demás en sus diferencias humanas, sean éstas socioeconómicas, etnoculturales, político-ideológicas, religioso-espirituales, de edad, de género, afectivo-sexuales, de capacidades físico-cognitivas u otras, favoreciendo un diálogo intercultural humanizador y promotor de entornos sociales más justos e inclusivos.</p> <p>Nivel 2: Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad, propia y del otro, comprendiendo la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades incorporándolas en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.</p>
<p>14. Resultados de aprendizaje (RA)</p>	<p>Aplica técnicas y sigue métodos de vida saludable incorporándolas a rutinas diarias de ejercicios compatibles con la vida universitaria y su futura vida profesional, reconociendo sus propias capacidades y potencialidades para desenvolverse de manera activa en cualquier tipo de actividad.</p>
<p>15. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales requeridos para el logro de cada RA)</p>	<p>Conceptual</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es una vida saludable? ● Saber y conocer conceptos de actividad física, ejercicios físicos, deporte, salud mental y nutrición <p>Procedimental</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uso de técnicas para una vida saludable. <p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comprensión de la importancia de llevar una vida saludable, desde una perspectiva del respeto individual eliminando barreras de estereotipos vinculados al físico, el impacto social y psicológico que esto conlleva hacia los otros y otras.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Construcción de miradas valóricas, respetuosa de las diversidades, considerando nutrición, ejercicios preventivos, deporte y psicología enfocada a la salud.
16. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje	<p>Este curso, para el logro de los resultados de aprendizaje se desarrollará a través de...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Clases prácticas sobre distintos tipos de entrenamiento. ● Estudio de casos, para preparación plan de entrenamientos ● Análisis bibliográfico, La importancia del ejercicio físico en nuestra salud ● Aplicación de alimentación saludable y evaluaciones básicas de nutrición enfocado a la salud.
17. Estrategias de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejecución de ejercicios físicos enfocado a la salud y vida saludable. ● Exposiciones grupales estudios de caso. ● Informes personales de nutrición y plan de entrenamientos.
18. Recursos de Aprendizaje	<p>Recursos bibliográficos</p> <p>Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. <i>Anales Venezolanos de Nutrición</i>, 27(1), 119-128. Recuperado en 31 de julio de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-0752201400010017&lng=es&tlng=es.</p> <p>GARCIA-LOPEZ, Vega. ¿Es efectivo promover el ejercicio físico para facilitar la reincorporación al trabajo después de un cáncer? <i>Arch Prev Riesgos Labor</i> [online]. 2022, vol.25, n.4 [citado 2023-07-31], pp.396-399. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000400005&lng=es&nrm=iso. Epub 19-Dic-2022. ISSN 1578-2549.</p> <p>Padilla Colón, Carlos J., Sánchez Collado, Pilar, & Cuevas, María José. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 29(5), 979-988. https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7313</p> <p>Chales-Aoun, Aileen G., & Merino Escobar, José M.. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS. <i>Ciencia y enfermería</i>, 25, 16. Epub 28 de diciembre de 2019. https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212</p>