ÁREA DEPORTE Y SALUD
II SEMESTRE 2020/ 12 cursos
Coordinación: Claudio Basilio
cbasilio@uahurtado.cl

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA (Sección 1) Nº Clase: 2000	Es un curso teórico/práctico orientado a dar conocimientos sobre la condición física y las distintas capacidades relacionadas con la salud como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la composición corporal. También, se conocerán las capacidades de rendimiento como la velocidad, la agilidad, la coordinación y el equilibrio. Por otra parte, se sabrá sobre la enfermedad de la obesidad y los beneficios del entrenamiento físico. El curso tendrá sesiones prácticas la cuales se trabajarán los distintos tipos de entrenamiento para cada capacidad y conocerás los músculos que se involucran. Dentro de los resultados esperados durante el curso es que puedas diseñar sesiones y planes de entrenamiento de manera coherente, sistemática y adecuada al objetivo propuesto, como también poder mejorar tu condición física.	**Docente:** Claudio Basilio **Días:** lunes y miércoles **Horario:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/QRT7k19QJvg
ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA (Sección 2) Nº Clase: 2085		**Docente:** Claudio Basilio **Días:** lunes y miércoles **Horario:** 19:30 a 20:50 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/QRT7k19QJvg
FITNESS (Sección 1) Nº Clase: 1992	Es curso teórico/práctico enfocado al ejercicio aeróbico y al acondicionamiento funcional, mejoramiento de los hábitos y en general, a la adquisición de hábitos de vida saludables. Durante el desarrollo de la asignatura, se entregan herramientas que ayudan a mantenerse físicamente en forma y se explican los beneficios derivados de la práctica deportiva. Comprende también variantes como acondicionamiento cardiovascular como es el aero-dance, step, baile entretenido e interval training. Se usarán diferentes implementos de musculación, como bandas elásticas, e implementos que el alumno tenga en su casa.	**Docente:** Paola Sánchez **Días:** martes y jueves **Horario:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/17RTnggtGYo
FITNESS (Sección 2) Nº Clase: 2084		**Docente:** Paola Sánchez **Días:** martes y jueves **Horario:** 19:30 a 20:50 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/17RTnggtGYo

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
INICIACIÓN AL DEPORTE (Sección 1) Nº Clase: 2394	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 fútsal, 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 fútsal, estimulando el aprendizaje activo del alumno/a, a través de actividades prácticas y de búsqueda de información para la realización de trabajos individuales	**Docente:** Cristián Olivares / Corina Ortiz **Días:** lunes y miércoles **Horarios:** 16.30 a 17:50 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/7fj1FLnW2YM
INICIACIÓN AL DEPORTE (Sección 2) Nº Clase: 2395		**Docente:** Cristián Olivares / Corina Ortiz **Días:** miércoles y viernes **Horarios:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/7fj1FLnW2YM
DEFENSA PERSONAL: Nº Clase: 2002	Es un curso teórico/práctico orientado al aprendizaje de la defensa personal, logrando mediante los conocimientos adquiridos defender al enfrentar un ataque adversario permitiendo mantener y resguardar la integridad física, y mantener un grado de seguridad adecuado frente al agresor. Sus contenidos involucran un desarrollo de técnicas, tácticas condiciones físicas y un adecuado nivel sicológico propio del arte de la defensa. El y la estudiante podrá aplicar los conocimientos de defensa personal en situaciones de riesgo, asegurando su integridad física	**Docente:** Juan Hidalgo **Días:** martes y jueves **Horario:** 16.30 a 17:50 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/KXun6lFaBMQ
TECNICAS DE RELAJACIÓN Y COMPLEMENTARIAS Nº Clase: 2393	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.	**Docente:** María José Acevedo **Días:** miércoles y viernes **Horario:** 16.30 a 17:50 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/7w7_56oZtM4

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
PRIMEROS AUXILIOS Nº Clase: 1968	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.	**Docente:** Juan Ignacio Escobedo **Día:** martes **Horario:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/MaG4l4oZMkk
NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Sección 1) Nº Clase: 1967	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 los distintos trastornos nutricionales y alimentarios de alta prevalencia en el ámbito nacional. Además, el curso otorga al estudiante suficiente evidencia de la relación entre alimentación saludable, actividad física 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:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/TkKfvmU0Wa8
NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Sección 2) Nº Clase: 2392		**Docente:** Paula Briones **Día:** jueves **Horario:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/TkKfvmU0Wa8

MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO SUSTENTABLE Nº Clase: 2079	Es un curso teórico/práctico que busca introducir al estudiante en los conceptos generales de las ciencias de la tierra y el cambio climático, para relacionar éstos a las problemáticas actuales ligadas a la denominada crisis global y los objetivos internacionales por la sostenibilidad, entrando en conceptos como resiliencia, gobernanza ambiental y desarrollo sustentable. Además, se conocerá la historia de la sustentabilidad, las distintas corrientes que buscan implementarla a diferente escala en Chile y el mundo, y el cuestionamiento del cómo podemos desde nuestras distintas profesiones ser un agente de cambio en miras de un desarrollo sustentable. Finalmente, se generarán conversatorios online donde distintas emprendedoras y agentes de cambio en Chile compartirán su perspectiva y experiencia para llevar a cabo una vida sustentable.	**Docente:** Raimundo Marchant **Día:** miércoles **Horario:** 18:00 a 19:20 hrs. **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/lTxW6gvV5Nc