

PROGRAMA DE CURSO

ANTECEDENTES GENERALES

Componentes	Descripción		
Nombre del curso	Actividad Física y Salud		
Nombre del curso en inglés	Physical Activity and Health		
Código de curso	KIA0213		
Unidad académica	• Departamento de Kinesiología		
Ciclo Formativo / Línea de formación	Básico / Formación Básica		
Año/ Semestre	2026 / Segundo Semestre		
Carácter	Obligatorio		
Número de créditos SCT - Chile	3		
Horas de trabajo totales	81	Horas de trabajo semanales	4.5
Cantidad de horas presenciales (sincrónicas)	54	Horas no presenciales (asincrónicas)	27
Requisitos	• Sin Requisitos		

Equipo docente	
Profesor Encargado (1)	Karen Brigitte Rouliez Anaya
Profesor Coordinador (1)	Pablo Antonio Quiroga Marabolí
Profesor Participante (1)	Edgardo Andrés Opazo Díaz Rodrigo Antonio Rojo Castro Nathalie Cecilia Llanos Rivera Marcelo Antonio Cano Cappellacci

Ámbitos, Competencias y Subcompetencias		
Carrera	Ámbito / Competencia	Subcompetencia
Carrera de Kinesiología	Educación / KIED2	- KIED2_2.2 Aplicando técnicas didácticas pertinentes de enseñanza aprendizaje a través de la incorporación de elementos de comunicación efectivas, respetando principios éticos y multiculturalidad según el contexto de salud para la promoción, prevención e intervención terapéutica.
	Genérico Transversal / KIGT1	- KIGT1_1.1 Gestionando su desarrollo intelectual, emocional, físico, social y cultural para enfrentar desafíos y/o resolver problemas que se presentan en el cuidado de sí y de otras personas - KIGT1_1.3 Promoviendo espacios libres de discriminación, estereotipos y violencia, respetando la interculturalidad y multiculturalidad, igualdad de género y no discriminación, diversidad, derechos y oportunidades para aportar una sociedad más justa.
	Genérico Transversal / KIGT2	- KIGT2_2.2 Estableciendo relaciones interprofesionales y prácticas colaborativas, utilizando comunicación efectiva, liderazgo colaborativo, relaciones basadas en la confianza, articulando y valorando conocimientos, habilidades, roles, experticias y valores propios y de los miembros del equipo para el cuidado de las personas, el equipo y colaboradores.
	Ámbito Salud y Estudio del Movimiento Humano / KISM1	- KISM1_1.1 Integrando los saberes fundamentales de las ciencias básicas, biomédicas y biomecánicas para explicar la estructura y funcionamiento del cuerpo humano en distintas condiciones de salud de manera pertinente a su quehacer profesional, definiendo este último, de acuerdo a lo establecido por la World confederation for Physiotherapy (WP).
	Salud Pública y Gestión / KISP4	- KISP4_4.1 Analizando la situación de salud, características sociodemográficas, políticas públicas y los determinantes sociales de una comunidad para establecer las problemáticas e intereses de salud presentes en ella.

Propósito Formativo del Curso

El curso Actividad Física y Salud, correspondiente al segundo semestre de la carrera de Kinesiología, tiene como propósito que las y los estudiantes desarrollen aprendizajes iniciales para analizar la actividad física y el ejercicio físico como determinantes modificables de la salud, aplicar principios básicos del movimiento humano, el monitoreo de la actividad física y la autorregulación del esfuerzo, y reflexionar críticamente sobre sus propios hábitos, las condiciones sociales y contextuales que influyen en la práctica de actividad física y su relación con la salud individual y colectiva. Asimismo, se espera que integren conocimientos y experiencias corporales para participar de forma básica en el diseño y organización de actividades físicas individuales y con pares, utilizando una comunicación efectiva y resguardando criterios básicos de seguridad, éticos, inclusión, autocuidado y respeto por la diversidad. Estos aprendizajes favorecerán una aproximación temprana e inicial al rol del kinesiólogo o kinesióloga en promoción y educación para la salud, sin implicar todavía desempeños autónomos de evaluación, prescripción o intervención terapéutica. Con ello, el curso establece las bases generales de aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales que serán profundizados posteriormente en cursos vinculados con evaluación funcional, fisiología del ejercicio y prescripción del ejercicio.

Resultados de Aprendizaje

Subcompetencias	Resultado de aprendizaje que contribuye al logro de las subcompetencias
KIGT1_1.1 KIGT1_1.3 KISM1_1.1	RA 1: Analizar la actividad física y el ejercicio físico como determinantes modificables de la salud individual y colectiva, considerando sus efectos generales, los hábitos de vida, las barreras, los facilitadores y las condiciones sociales y contextuales, para fundamentar acciones iniciales de autocuidado, promoción de la salud y prevención durante el curso de vida.
KIED2_2.2 KIGT1_1.3 KIGT2_2.2 KISM1_1.1	RA 2: Aplicar principios básicos del movimiento humano y de autorregulación del esfuerzo durante la realización de actividades físicas, utilizando herramientas de monitoreo subjetivas y tecnológicas accesibles y de fácil uso, para ejecutar y ajustar el movimiento de manera segura e inclusiva en sesiones de actividades físicas individuales y grupales.
KIGT1_1.1 KIGT1_1.3 KISM1_1.1 KISP4_4.1	RA 3: Integrar experiencias personales y conocimientos disciplinares iniciales para analizar situaciones simples relacionadas con actividad física y salud, y comunicar propuestas fundamentadas de autocuidado y promoción de estilos de vida activos, reconociendo el alcance inicial del rol del kinesiólogo o kinesióloga.

Unidades Temáticas	
Nombre de la unidad 1	RA(s) al que tributa
Actividad física, salud, autocuidado y contexto	RA1, RA3.
Contenidos	Indicador de logro
• Conceptos de actividad física, ejercicio físico, condición física, inactividad física y su relación con el comportamiento sedentario. • Actividad física como determinante modificable de la salud durante el curso de vida. • Beneficios generales para la salud física, mental y social. • Hábitos de vida, autocuidado y responsabilidad profesional. • Barreras y facilitadores personales para la práctica de actividad física. • Determinantes sociales y condiciones contextuales que influyen en los estilos de vida activos. • Inactividad física y sedentarismo como problemas de salud pública. • Referentes generales de políticas y recomendaciones nacionales e internacionales. • Herramientas básicas de cuantificación y autoobservación de la actividad física.	1. Diferencia actividad física, ejercicio físico, condición física, inactividad física y comportamiento sedentario en situaciones personales y poblacionales simples. 2. Analiza la relación entre actividad física, comportamiento sedentario y salud durante el curso de vida. 3. Identifica elementos básicos de actividad física y comportamiento sedentario para identificar hábitos, barreras y facilitadores personales. 4. Relaciona factores personales, sociales y contextuales con las oportunidades de mantener un estilo de vida activo. 5. Fundamenta la importancia del autocuidado y de la promoción de estilos de vida activos utilizando conceptos y referentes generales del curso.
Nombre de la unidad 2	RA(s) al que tributa
Movimiento humano, condición física y autorregulación del esfuerzo	RA2.
Contenidos	Indicador de logro

• Corporalidad, percepción y conciencia corporal. • Habilidades y patrones motores básicos. • Movimiento humano desde una perspectiva funcional: control postural, coordinación, calidad y variabilidad del movimiento. • Componentes básicos de la condición física y su relación con la salud. • Respuestas fisiológicas iniciales frente al ejercicio. • Intensidad, percepción subjetiva del esfuerzo y parámetros fisiológicos básicos. • Nociones iniciales de carga interna y externa. • Herramientas tecnológicas simples para monitorear actividad física y esfuerzo. • Principios iniciales de seguridad, autorregulación e inclusión durante la práctica.	1. Ejecuta movimientos y ejercicios básicos demostrando control postural, coordinación y seguridad. 2. Aplica criterios iniciales de calidad del movimiento durante la ejecución de patrones motores básicos. 3. Diferencia niveles de intensidad utilizando percepción subjetiva del esfuerzo y parámetros fisiológicos básicos. 4. Ajusta la intensidad de su actividad física de acuerdo con indicadores subjetivos y objetivos de esfuerzo. 5. Utiliza herramientas tecnológicas simples para registrar y analizar variables básicas de actividad física. 6. Explica las decisiones adoptadas para autorregular el esfuerzo y resguardar una práctica segura. 7. Comunica verbal y por escrito los procedimientos, resultados y reflexiones derivados de la práctica de actividad física, utilizando un lenguaje claro, inclusivo y pertinente al propósito y al contexto, fundamentando sus explicaciones con los contenidos abordados en el curso.
Nombre de la unidad 3	RA(s) al que tributa
Actividad física, promoción de la salud y rol de la Kinesiología	RA1, RA3.
Contenidos	Indicador de logro
• Beneficios de la actividad física en personas con y sin condiciones de salud prevalentes. • Diferencias entre promoción de la salud, prevención e intervención terapéutica. • Actividad física como estrategia complementaria para la salud, sin abordar prescripción clínica autónoma. • Barreras y determinantes de la actividad física en contextos personales y poblacionales. • Situación de la actividad física en Chile y en contextos internacionales. • Rol y límites iniciales de la Kinesiología en promoción de estilos de vida activos. • Trabajo colaborativo e interprofesional en promoción de la salud. • Principios básicos para elaborar y comunicar mensajes o propuestas de promoción de actividad física. • Comunicación clara, respetuosa, inclusiva y pertinente al contexto.	1. Integra elementos de promoción de la salud, prevención e intervención terapéutica en situaciones simples relacionadas con actividad física, relaciona los beneficios generales de la actividad física con personas con y sin condiciones de salud prevalentes. 2. Formula una propuesta inicial y contextualizada de autocuidado o promoción de estilo de vida saludable, incluyendo el analiza barreras, facilitadores y determinantes sociales presentes en una situación de actividad física y salud. 3. Comunica la propuesta utilizando lenguaje claro, fundamentado, inclusivo y pertinente al destinatario. 4. Reconoce el rol y los límites iniciales del kinesiólogo o kinesióloga en promoción de actividad física y trabajo interprofesional.

Metodologías de enseñanza aprendizaje	
Metodología	Comentario
Clase magistral y clase expositiva	Destinadas a introducir, contextualizar y analizar los principales fundamentos conceptuales del curso, promoviendo la comprensión de los contenidos esenciales y su vinculación con el futuro desempeño profesional.
Talleres	Talleres Prácticos: orientados a la exploración del movimiento humano, la vivencia de experiencias de actividad física y la aplicación de contenidos en contextos prácticos, favoreciendo el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades básicas.
Método de casos	Utilizado para promover el razonamiento, la reflexión crítica y la toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con actividad física, salud y estilos de vida saludables.
Aprendizaje basado en problemas	Utilizado para promover el razonamiento, la reflexión crítica y la toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con actividad física, salud y estilos de vida saludables.
Otras metodologías	Actividades reflexivas individuales y grupales: destinadas a promover el análisis crítico, el autocuidado, la autorregulación y la construcción de hábitos de vida saludable desde una perspectiva personal y profesional.

Evaluaciones			
Tipo de evaluación	Nombre de Evaluación	Ponderación	Observaciones
Prueba teórica o certamen	Prueba teórica: Actividad Física, Salud y Autocuidado(unidad 1)	20.00%	Evaluación individual con preguntas de selección múltiple, análisis breve y aplicación básica de contenidos relacionados con actividad física, sedentarismo, autocuidado, promoción de salud y cuantificación básica de actividad física.
Bitácora	Portafolio de hábitos de vida y condición física (unidad 1)	20.00%	Registro progresivo y reflexión guiada sobre hábitos de actividad física, sedentarismo, autocuidado, barreras y estrategias personales de mejora, incorporando herramientas básicas de cuantificación y autoobservación
Bitácora	Registro de esfuerzo físico en sesiones de actividad física.(unidad 2)	25.00%	Registro progresivo y reflexión guiada el esfuerzo físico evidenciado con herramientas básicas de cuantificación y autoobservación

Presentación individual o grupal	Trabajo integrativo de análisis de caso y presentación de resolución.(unidad 3)	35.00%	Resolución guiada de un caso práctico inicial en clases, donde el/la estudiante reflexiona, selecciona y adapta ejercicios básicos, considerando medios de control de intensidad de esfuerzo y criterios iniciales de seguridad y calidad del movimiento.
Suma de ponderaciones para nota final:		100.00%	

Bibliografía	
Obligatoria	- American College of Sports Medicine., (2022)., ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, (11th ed.), Wolters Kluwer., https://www.wolterskluwer.com/en/know/acsm/guidelines-for-exercise-testing-and-prescription - Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N., (2013)., Actividad física y salud., 1a, Ediciones Díaz de Santos., https://books.google.com/books?id=isxZr7nS2n8C
Complementaria	- Medina Jiménez, E., (2013)., Actividad física y salud integral., Editorial Paidotribo., https://paidotribo.com/products/actividad-fisica-y-salud-integral - Airasca, D. A., & Giardini, H. A., (2009)., Actividad física, salud y bienestar., Nobuko., https://www.digitaliapublishing.com/a/34090/actividad-fisica--salud-y-bienestar

Asistencia, Recuperaciones y otros requisitos de Aprobación.		
Todas las exigencias de aprobación y asistencia están descritas en los reglamentos de vigentes aplicables al desarrollo del curso, los cuales se encuentran en la sección específica de reglamentos en este programa.		
Porcentaje y número de inasistencia permisibles factibles de recuperar		
Porcentaje	Número	Observaciones
20.00 %	4	Se registrá por el reglamento vigente.
Modalidades de Recuperación.		
Las inasistencias a actividades prácticas de actividad física deberán ser recuperadas en otro horario.		
Otros Requisitos de Aprobación.		
Evaluaciones recuperativas Los/as estudiantes que obtengan una calificación reprobatoria en alguna de las unidades de aprendizaje podrán acceder a una instancia de evaluación recuperativa, considerando las siguientes unidades y evaluaciones asociadas: • ? ?UA1: Evaluación teórica. • ? ?UA2: Evaluación de portafolio • ? ?UA3: Trabajo integrativo. La evaluación correspondiente al registro de esfuerzo físico no tendrá carácter recuperativo, debido a que su desarrollo progresivo y secuencial que hace imposible volver a realizar. La evaluación de portafolio podrá ser recuperada mediante una única instancia evaluativa de cada una de las 12 sesiones de actividad física, dando cuenta de los aprendizajes alcanzados en cada una de las actividades. Las evaluaciones recuperativas reemplazarán la calificación obtenida originalmente únicamente cuando la nueva calificación sea superior. En estos casos, la calificación máxima será 4,0, reemplazando esta a la calificación original.		

Mejoras.
No aplica en primera versión.

Reglamentos Aplicables al Desarrollo del Curso.

- Norma de Asistencia a Actividades Curriculares de las Carreras de Pregrado que imparte la Facultad de Medicina (R.E. N° 111 del 26 de enero de 2024).
- Reglamentos específicos de carreras.
- Reglamento General de Estudios de Pregrado de la Facultad de Medicina.
- Reglamento de Estudiantes de la Universidad de Chile.

Puede acceder al repositorio de Reglamentos en el siguiente enlace: [Repositorio de Reglamentos](#)

*El programa de curso podrá sufrir modificaciones o ajustes de acuerdo a situaciones extraordinarias

Datos generales sobre elaboración y validación del programa de curso

Versión:	2026
Elaborado por:	Karen Brigitte Rouliez Anaya
Validado por:	Gonzalo Andrés Pino Tapia