PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

Comisión Nacional de Acreditación 7 UNIVERSIDAD ACREDITADA NIVEL DE EXCELENCIA DOCENCIA DE PREGRADO GESTIÓN INSTITUCIONAL DOCENCIA DE POSTGRADO INVESTIGACIÓN VINCULACIÓN CON EL MEDIO HASTA ENERO 2029

Sigla	**EFI 023**
Nombre Asignatura	**AUTOCUIDADO Y VIDA SALUDABLE**
Unidad Académica	**Escuela de Educación Física**
Modalidad	**Presencial**
Minor	**Vida Saludable y Bienestar Humano**
Cátedras Internacionales	**NO**
Docente/Universidad	**Jorge Galvez Carvajal, Carolina Cid Robles, Milena Adaros Boye y Jorge Ramírez Farías**

Descripción

Autocuidado y Vida Saludable busca analizar los factores protectores y de riesgo para la salud de las personas y generar comprensión sobre el concepto de autocuidado, identificando los factores que propician, motivan y fortalecen la formación de hábitos perdurables de vida activa saludable en las personas.

Contenidos

Unidad 1: Factores de incidencia en la salud y el rendimiento académico
Unidad 2: Experiencias asociativas de vida activa y saludable

Evaluación	%	
Exposición oral	40	
Registro y análisis de consumo energético	20	
Feria de autocuidado	40	
Examen Final	SI	NO
		X