FACULTAD DE CIENCIAS
UNIVERSIDAD DE CHILE
UNIDAD DE DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN	
DENOMINACIÓN DEL CURSO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD
AÑO	2021-1° SEMESTRE
CÓDIGO	SC06125 - 2
FECHA DE INICIO	16/03/2021
PROFESOR	DANIEL AGUILERA C.

1. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocimiento de las diferentes capacidades físicas básicas para desarrollar test de condición física y programa de acondicionamiento físico.
- Conocimiento de la clasificación de las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Adquisición de habilidades en la puesta en práctica de los medios y métodos para desarrollar las capacidades físicas.
- Conocimiento de los principios básicos del entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación en el ejercicio físico.
- Conocimiento de los procesos de planificación y periodización del entrenamiento y el desarrollo práctico de los mismos.
- Conocimiento de los procesos de evaluación de la condición física y el desarrollo práctico de la misma.

2. CONTENIDOS:

LA TEORÍA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Acondicionamiento físico y sus beneficios de la actividad física.
- Test de condición física.
- Medición personal (IMC).
- Planificación de rutinas de ejercicios y métodos de entrenamientos.

3: LA PROGRAMACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

- Planificación y periodización del acondicionamiento físico y del entrenamiento deportivo.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- La resistencia.
- Medios y métodos para el desarrollo de la resistencia.
- La fuerza.
- Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza.
- La movilidad.
- Medios y métodos para el desarrollo de la movilidad.
- La velocidad.
- Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad.

METODOLOGÍA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- El calentamiento y la vuelta a la calma.
- El entrenamiento rutinas de ejercicios.

METODOLOGÍA EN LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FISICA

- La evaluación de la condición física.
- Medios y métodos de evaluación de la condición física.

3. METODOLOGÍA:

A) Para adquirir los objetivos de carácter teórico, se desarrollarán los contenidos técnicos existentes en el temario de la asignatura a través de:

- Las clases son impartidas en modalidad on-line.
- Los documentos pueden ser descargador en la plataforma u-cursos.
- Consultas se pueden hacer directamente en clases al profesor o tienen el medio ingresar a la plataforma u-cursos, en el icono foro exponiendo sus consultas o dudas.

B) Para alcanzar los objetivos de carácter teórico, se desarrollarán clases teóricas, cuyo fin es conseguir:

- Reconocer y aplicar actividades diferenciadas para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas en los diferentes niveles de los estudiantes.

- Autoevaluación por parte del estudiante con el compromiso con el curso y su comportamiento y actitud desarrollados a lo largo del curso.

- Destreza en la realización de evaluación de la condición física de los estudiantes.

4. EVALUACIÓN:

Para aprobar el curso el alumno (a) deberá cumplir con los siguientes requerimientos:

- **Aprobar los ejercicios teóricos y prácticos.**
- **El estudiante debe cumplir con el 100% de las asistencias a las clases teóricas on-line.**
- **Entregar los trabajos teóricos y/o prácticos en las fechas estipuladas, de lo contrario será evaluado con la nota mínima 1.0 requeridos por el profesor de cátedra.**
- **El estudiante debe presentar salud compatible para tomar el curso o de lo contrario no puede inscribir el curso.**
- **En caso del estudiante faltara a clases tiene que justificar con un certificado médico (Por confirmar).**

A) Evaluación de los conocimientos teóricos:

Se realizará ejercicios parciales de acuerdo con los contenidos vistos en clases.

B) Evaluación de los ejercicios prácticos:

Estos se desarrollarán durante el curso y una vez finalizado el desarrollo de los temas por los estudiantes.

Asistencia participativa:

El estudiante deberá participar de las clases teóricas que se impartan durante el primer semestre.

C) Trabajos teóricos y/o prácticos:

Se deberán entregar por los alumnos, realizados de forma individual, y en los plazos que se establezcan según el desarrollo del contenido.

5. CALIFICACIÓN:

La calificación final de ambas sesiones se conseguirá de las notas parciales conseguida en la parte teórica y la parte práctica durante el primer semestre.

- Parte teórica: Calificación por nota de los controles y trabajos parciales.
- Parte práctica: Calificación de las pruebas de condición físicas, programas de entrenamiento y rutinas de ejercicios.