

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Acondicionamiento Físico 1*

---

Profesor: **Carlos H. Riquelme Díaz**



## PLANIFICACIÓN UNIDAD: EJERCICIO FISICO Y SALUD

Nº de horas semanales: 2

Nº total de horas de la Unidad: 27

Asistencia requerida: 75%

Eximición: No

Examen: No

### **DESCRIPCIÓN:**

- Curso libre deportivo, basado en las orientaciones específicas dispuestas por el MINEDUC con el objetivo de apoyar la implementación curricular, este ramo estará destinado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes por medio de la práctica del deporte, resaltando sus aportes y beneficios para la salud. Además, se dará uso a la infraestructura deportiva disponible en nuestra casa de estudio, permitiendo, a través, de programas simples de ejercitación, desarrollar las cualidades físicas y básicas de nuestro cuerpo, así como también, efectuar un trabajo cardiovascular progresivo, ajustado a la realidad física de los estudiantes.

### **OBJETIVOS FUNDAMENTALES VERTICALES**

1. Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
3. Comprender las consecuencias que decisiones sobre alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.

### **OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES**

1. Desarrollar hábitos de Higiene y cuidado como también el desarrollo del propio cuerpo, así como a la estimulación y desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo y al autoconocimiento vivenciando y apreciando las experiencias de éxito y progreso en el trabajo sobre su potencial físico.
2. Estimular la autonomía personal, desarrollando las capacidades de programación personal de entrenamiento y actividad física en general, y explicitando el valor del estilo personal en la respuesta a situaciones motrices planteadas.
3. Promover las capacidades de observación, registro y evaluación de los desempeños físicos propios y de otros, el desarrollo de las capacidades comunicativas necesarias para hacer conocer los resultados de tales evaluaciones, así como para el trabajo efectivo en equipo.





## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

FECHA	TEMA	ACTIVIDAD
02 al 09 de Noviembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia.</li> <li>2. Evaluación de variables de condición física.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	<p>Actividad de introducción a la asignatura en la cual el profesor entregará a los alumnos(as) una guía que contiene definición de conceptos, técnicas de ejercitación y otros contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados. Para continuar con las bases teóricas del calentamiento físico y la metodología para la puesta en práctica. Ejercicios de flexibilidad de la musculatura del tren inferior. Registro de la frecuencia cardiaca y respiratoria en reposo. Formación de dos grupos (15 alumnos) los cuales ejecutarán alternadamente una secuencia de ejercicios de resistencia aeróbica y fuerza resistencia (15 a 20 min.)</p>
14 al 16 de Noviembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia.</li> <li>2. Evaluación de variables de condición física.</li> </ol>	<p>Actividad centrada en la importancia de la actividad física para combatir el sedentarismo, motivar en realizar actividad física a lo menos tres veces a la semana 30 min. En esta clase se formarán parejas de trabajo, las que practicarán métodos de ejercitación de la fuerza, resistencia cardiovascular y respiratoria por medio de las máquinas del gimnasio. Orientación nutricional, dieta, pirámide alimenticia. Conocimientos básicos de una alimentación balanceada. Los grupos formados controlarán su peso y talla realizando un diagnóstico de obesidad y sedentarismo a través del IMC. Realización de ejercicios de flexibilidad para evitar lesiones y fundamentar la importancia de realizar ejercicios de estiramientos y relajación al finalizar actividades intensas.</p>
21 al 23 de Noviembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	<p>Actividad en la cual el profesor deberá exponer sobre los sistemas y métodos para mejorar la resistencia muscular: sistema de entrenamiento fraccionado, con práctica de circuitos, repeticiones y series respetando el periodo de adaptación anatómica y neuromuscular. Además se explicará la evaluación formativa y qué significado tiene, Talla, peso y %grasa. Calentamiento autónomo, organización del curso en 2 grupos para practicar un sistema de entrenamiento basado en la realización de un circuito de estaciones: Fuerza de Alta intensidad, musculatura global del cuerpo (80% aprox.).</p>





28 al 30 de Noviembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia.</li> <li>2. Evaluación de variables de condición física.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	En estas clases se motivará una discusión sobre la calidad de la alimentación y la nutrición saludable utilizando los envases de alimentos que los alumnos hayan traído y su relación con el desempeño físico, requerimientos alimenticios y la salud en general. Calentamiento global, división del curso en grupos, preparación Test de 1RM, trabajos de fuerza alta intensidad muscular (80% aprox.) y resistencia cardiovascular intervalos.
05 al 07 de Diciembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Evaluación de variables de condición física.</li> </ol>	En estas clases se realizará los Test de Fuerza y Porcentaje de grasa, mediante la colaboración grupal. Utilizando en el primer caso el Test de 1RM y para el siguiente la bascula Tanita.
12 al 14 de Diciembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Preparación de los programas y pautas de trabajo personales, éstos, serán desarrollados a partir de los requerimientos individuales escogidos por los propios alumnos. Utilización de máquinas, corrección técnica, modificación de vicios posturales, ejecución de movimientos.
19 al 21 de Diciembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Corrección programas personales, aproximándose a rutinas finales, progresión de las cargas. Repeticiones, series, volumen, intensidad.
26 al 28 de Diciembre.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Trabajo en las rutinas personales, vivenciando los esfuerzos requeridos por el organismo, estados de fatiga y adaptación neuromuscular, así como, el perfeccionamiento de la técnica y su consecuente aumento de fuerza.
02 al 04 de Enero.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Core training, zonas de entrenamiento, beneficios, musculatura implicada, ejecución técnica
09 al 11 de Enero.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Asesoría, nuevas condiciones de trabajo, integración de trabajo abdominal (Core training), trabajos con propio peso, músculos estabilizadores.





16 al 18 de Enero.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Corrección global, planes personales, objetivos, aumento de la carga, reestructuración planes. Métodos de entrenamiento.
23 al 25 de Enero.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> <li>Ejercicio físico salud y calidad de vida.</li> </ol>	Trabajo en las rutinas personales, evidenciando los esfuerzos requeridos por el organismo, estados de fatiga y adaptación neuromuscular, así como, el perfeccionamiento de la técnica y su consecuente aumento de fuerza, integración fortalecimiento del tronco (core training).
30 de Enero al 01 de Febrero.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad.</li> <li>Evaluación de variables de condición física.</li> <li>Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física.</li> </ol> <p>Ejercicio físico salud y calidad de vida.</p>	Test de Fuerza y Porcentaje de grasa, mediante la colaboración grupal. Verificación evolución performance física. Evaluación final, estados de rendimiento, entrega de calificación del ramo.

## PLAN DE EVALUACIÓN

### Evento Evaluativo

Evaluación Formativa: aplicación y registro de programas personales, asistencia y participación a clases.

### Ficha de seguimiento de la aptitud física

**NOMBRE:**

**CURSO:**

**PESO:**

**TALLA:**

**IMC:**

TEST	I control	II control	III control
% Grasa			
Abdominales 1 min.			
Test 1RM Tren superior			
Test 1RM Tren inferior			
Test 1 RM Espalda			





## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias Bibliográficas

1. VERKHOSHASKY, Y. “*Superentrenamiento*”, 2ª edición, Paidotribo, Barcelona, 2004.
2. VERKHOSHASKY, Y. “*Teoría y Metodología del entrenamiento*”, Paidotribo, Barcelona, 2002.
3. BOMPA, T. “*Periodización de la Fuerza*”, Paidotribo, Barcelona, 2000.
4. DELAVIER, F. “*Guía de los movimientos de musculación*”, Paidotribo, Barcelona, 2004.
5. POULOS, R. “*Incinerador de Grasa*”, Zero to Hero Fitness, EE.UU, 2009.
6. THIBAUDEAU, C. “*El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento*”, Editorial F. Lepine, Canadá, 2007.
7. GEARY, M. “*Perder gordura del estomago*”, NCSF-CPT, AFAA-CPT, EE.UU, 2007.
8. OLIVARES, S. y ZACARÍAS, I. “*Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto*”, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.
9. CARBAJAL, A. y PINTO, J. “*El desayuno saludable*”, Servicio de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad, Madrid.
10. U.S Department of Agriculture, USDA. “*La guía pirámide de alimentos*”, Alexandria, 2003.
11. NSCA Performance Training Journal, “*Core Training*”, volume 5, number 5, 2006.
12. [www.termoludicocascante.com/.../LA%20FRECUENCIA%20CARDIACA.pdf](http://www.termoludicocascante.com/.../LA%20FRECUENCIA%20CARDIACA.pdf), “*La frecuencia cardiaca*”, Centro Termoludico Cascante.
13. <http://www.muscularmente.com/calculos/grasacorporal.html>, “*Porcentaje de grasa corporal, IMC*”, muscularmente, 2006.

