

PROGRAMA SEMESTRAL

Acondicionamiento Físico 1

Profesor: **Carlos H. Riquelme Díaz**

Santiago, Segundo Semestre, 2011



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.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia. 2. Evaluación de variables de condición física. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.)
14 al 16 de Noviembre.	1. Entrenamiento para la resistencia. 2. Evaluación de variables de condición física.	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.
21 al 23 de Noviembre.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.).





28 al 30 de Noviembre.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y fuerza resistencia. 2. Evaluación de variables de condición física. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.	3. Evaluación de variables de condición física.	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.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	Corrección programas personales, aproximándose a rutinas finales, progresión de las cargas. Repeticiones, series, volumen, intensidad.
26 al 28 de Diciembre.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	Core training, zonas de entrenamiento, beneficios, musculatura implicada, ejecución técnica
09 al 11 de Enero.	1. Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. 3. Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. 4. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	Asesoría, nuevas condiciones de trabajo, integración de trabajo abdominal (Core training), trabajos con propio peso, músculos estabilizadores.





16 al 18 de Enero.	- Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. - Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. - Ejercicio físico salud y calidad de vida.	Corrección global, planes personales, objetivos, aumento de la carga, reestructuración planes. Métodos de entrenamiento.
23 al 25 de Enero.	- Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. - Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. - Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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.	- Entrenamiento para la resistencia aeróbica y Fuerza de Alta Intensidad. - Evaluación de variables de condición física. - Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física. Ejercicio físico salud y calidad de vida.	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, *“La frecuencia cardíaca”*, Centro Termoludico Cascante.
13. <http://www.muscularmente.com/calculos/grasacorporal.html>, *“Porcentaje de grasa corporal, IMC”*, muscularmente, 2006.

