

PROGRAMA SEMESTRAL

Acondicionamiento Físico 4

Profesor: **Mg. Carlos H. Riquelme Díaz**

Santiago, Primer Semestre, 2021.



PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

Nombre del curso	Acondicionamiento físico 4
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 4 créditos
Horarios	Lunes 11:10 a 12:20 hrs. (3) - Miércoles 11:10 a 12:20 hrs. (3)
I. Descripción del curso	✓ 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 de actividad física, resaltando sus aportes y beneficios para la salud. Además, se realizará la construcción de programas simples de ejercitación, con el fin de desarrollar las cualidades físicas y cardiovasculares de nuestro cuerpo de manera progresiva.
II. Objetivo General	➤ 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.
III. Objetivos Específicos	➤ Explicar, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. ➤ Identificar diferentes sistemas de entrenamientos para entrenar la fuerza y la resistencia cardiovascular. ➤ Incrementar de manera progresiva la fuerza muscular, añadiendo la mayor cantidad de músculo delgado acondicionado en sus cuerpos. ➤ Aplicar en forma adecuada ejercicios que permitan el incremento de la resistencia cardiovascular y respiratoria.
IV. Contenidos	➤ Concepto de Aptitud física asociada a salud y calidad de vida. ➤ Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física: método continuo, de intervalo, de repeticiones. ➤ Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular, respiratoria y muscular. ➤ Entrenamiento de resistencia cardiovascular de alta intensidad. ➤ Orientación nutricional, pirámide alimenticia, tasa metabólica basal, hábitos alimenticios.

	➤ Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad. ➤ Actividad física y ejercicio: sus relaciones con la composición corporal.
V. Unidades	✓ Unidad I. Introducción al acondicionamiento físico. Desarrollo de la condición física de base. A partir de entrenamientos con el propio peso se realizará una adaptación anatómica al trabajo físico, desarrollando la resistencia muscular y mediante métodos de intervalos, se estimulará la resistencia cardiovascular. ✓ Unidad II. Entrenamiento personal de la condición física. Desarrollo de la condición física de base. Por medio de rutinas personales de entrenamiento, se desarrollará la resistencia muscular, además de la aplicación de métodos de intervalos, que estimularán la resistencia cardiovascular.
VI. Régimen de asistencia	Nº de horas semanales: 4 Nº total de horas de la asignatura: 60 Asistencia requerida: 85%
VII. Forma de evaluación	Se implementará un sistema de evaluación formativa y compartida de tres vías de aprendizaje con escala graduada y calificación dialogada. El alumno mediante orientaciones didácticas podrá seleccionar la vía de acuerdo a su opción personal. Se destinarán las cuatro primeras clases del curso (fuera del horario de clase) para consultar dudas y hacer propuestas antes del cierre y entrega de la opción (inicio de la quinta sesión). También pueden existir combinaciones intermedias, previa negociación y caso en particular. Además existirá flexibilidad de ajustes en su implementación. Evaluación Formativa: aplicación y registro de programas personales, bitácora, asistencia y participación en clases. Evaluación Sumativa: calificación dialogada de la rutina personal de entrenamiento.
VIII. Metodología	Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el profesor, los compañeros y el propio alumno, adaptándose a la forma de aprendizaje. El desarrollo del curso, se inicia con clases prácticas online, en las cuales de manera previa los estudiantes reciben la explicación y demostración de los ejercicios que luego serán practicados. A su vez, en su expresión oral, se realizarán presentaciones de

	estructura implícita (sesiones de aula) con preguntas a los estudiantes, ejemplos de pensamiento en voz alta, tutorías complementarias a las presentaciones, entrevistas y asesorías. En su expresión escrita se realizarán y elaborarán rutinas personales de entrenamiento. Por último, en la expresión práctica se utilizarán la demostración, la simulación, la búsqueda de información, el trabajo autónomo y la autorregulación.
--	---

IX. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Introducción y directrices	Actividad de introducción a la asignatura, definición de conceptos, técnicas de ejercitación y otros contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados	04	0
2	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda información.	04	02
3	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda de información.	04	02
4	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	04	02
5	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	04	02
6	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	04	02
7	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	04	0
8	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Preparación hacia la autonomía.	04	0
9	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	02

10	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	02
11	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	0
12	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	0
13	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	0
14	UNIDAD II	Entrenamiento personal de la condición física. Trabajo autónomo.	04	0
15	Cierre administrativo	Evaluación final, estados de rendimiento, entrega de calificación del ramo.	04	0

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Bibliográficas

1. Verkhoshasky, Y. (2011). *"Superentrenamiento"*. 2ª edición, Barcelona: Paidotribo.
2. Verkhoshasky, Y. (2011). *"Teoría y Metodología del entrenamiento"*. 1ª edición, Barcelona: Paidotribo.
3. Bompa, T. (2012). *"Periodización de la Fuerza"*. 3ª edición, Barcelona: Paidotribo.
4. Delavier, F. (2011). *"Guía de los movimientos de musculación"*. 6ª edición, Barcelona: Paidotribo.
5. Thibadeau, C. (2007). *"El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento"*. Canadá: Editorial F. Lepine.
6. Olivares, S. y Zacarías, I. (s.f.). *"Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto"*, Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.