



UNIVERSIDAD
DE CHILE
FACULTAD DE DERECHO

PROGRAMA SEMESTRAL

Entrenamiento de Fuerza y Resistencia

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

Santiago, Primer Semestre, 2024.





PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

Nombre del curso	Entrenamiento de Fuerza y Resistencia
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 2 créditos
Horarios	Martes y jueves de 15:00 a 16:10 hrs.
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 la 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 del cuerpo de manera progresiva.
II. Objetivo General	<ul style="list-style-type: none">❖ 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	<ul style="list-style-type: none">❖ Explicar, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico apreciando 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	<ul style="list-style-type: none">✓ 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.



	<ul style="list-style-type: none">✓ 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	<ul style="list-style-type: none">➤ Unidad I. Introducción al acondicionamiento físico. Preparación de la condición física básica. Resistencia muscular y cardiovascular.➤ Unidad II. Métodos de entrenamiento continuos. Desarrollo de la condición física básica, mediante métodos continuos para el desarrollo de la fuerza muscular general y de la capacidad aeróbica.
VI. Régimen de asistencia	Nº de horas semanales: 2.2 Nº total de horas de la asignatura: 26.4 Asistencia requerida: 80%
VII. Forma de evaluación	<p>Se implementará un sistema de evaluación formativa y compartida de tres vías de aprendizaje con escala graduada y calificación dialogada.</p> <p>El alumno mediante orientaciones didácticas podrá seleccionar la vía de acuerdo a su opción personal. Se destinará la primera semana del curso (fuera del horario de clase) para consultar dudas y hacer propuestas antes del cierre y entrega de la opción (inicio de la tercera sesión). También pueden existir combinaciones intermedias, previa negociación y caso en particular. Además existirá flexibilidad de ajustes en su implementación.</p> <p>Evaluación Formativa: aplicación y registro de programas personales, bitácora, asistencia y participación en clases.</p> <p>Evaluación Sumativa: calificación dialogada de la rutina personal de entrenamiento.</p>
VIII. Metodología	<p>Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el profesor, los compañeros y el propio alumno, adaptándose a la forma de aprendizaje.</p> <p>El desarrollo del curso, se inicia con clases prácticas vivenciales, 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, aprendizaje en parejas, 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.</p>



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	2.2	0
2	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda información.	2.2	02
3	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda de información.	2.2	02
4	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	2.2	02
5	UNIDAD I	Evaluación de la condición física	2.2	02
6	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	2.2	02
7	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	2.2	0
8	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	2.2	0
9	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad. Reelaboración rutinas personales	2.2	02
10	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad. Reelaboración rutinas personales	2.2	02
11	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad.	2.2	0
12	Cierre administrativo	Evaluación final, estados de rendimiento, entrega de calificación del ramo.	2.2	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.