



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Running*

---

Profesor: **Rodrigo Horta Toledo**

*Santiago, Segundo Semestre, 2024.*





## PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

<b>Nombre del curso</b>	Running
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 2 créditos
<b>Horarios</b>	Martes 11:10 a 12:20 hrs. (3) - Jueves 11:10 a 12:20 hrs. (3)
<b>I. Descripción del curso</b>	<p>✓ Curso libre deportivo, basado en las orientaciones específicas dispuestas por el programa Vida Chile creado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, con el objetivo de apoyar la actividad física, este ramo estará destinado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes por medio de la carrera (habilidad motriz básica), resaltando sus aportes y beneficios para la salud mediante la práctica de carreras pedestres masivas, de carácter recreativas y deportivas. Además, se tratarán métodos y formas de planificación del entrenamiento de las capacidades aeróbicas, algunas orientaciones de autocuidado y de hidratación. Así como también, el desarrollo de un trabajo cardiovascular progresivo, ajustado a la realidad física de los estudiantes.</p>
<b>II. Objetivos Generales</b>	<p><b>OBJETIVOS FUNDAMENTALES VERTICALES</b></p> <p>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 cardiovasculares identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.</p> <p><b>OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES</b></p> <p>1. Desarrollar hábitos de Higiene y cuidado, 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.</p> <p>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.</p>
<b>III. Objetivos Específicos</b>	<p>1. Mejorar la condición física cardiovascular de los estudiantes.</p> <p>2. Realizar carreras pedestres bajo diferentes ritmos y velocidades, ejecutando una correcta técnica de carrera.</p> <p>3. Estimar la importancia de la práctica de actividad física de forma regular y, de igual manera, evaluar el autocuidado como hábito de vida saludable.</p>



	<p>4. Fomentar y propiciar una buena relación entre los y las estudiantes participantes del curso, infundiendo valores como el respeto, la puntualidad y la empatía.</p>
<b>IV. Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concepto de Aptitud física asociada a salud y calidad de vida.</li><li>• Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física: método continuo, de intervalo, de repeticiones.</li><li>• Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular, respiratoria y muscular.</li><li>• Entrenamiento de la técnica de carrera (eficiencia + protección de lesiones).</li><li>• Entrenamiento de resistencia cardiovascular de alta intensidad.</li><li>• Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad.</li><li>• Actividad física y ejercicio: sus relaciones con la composición corporal.</li></ul>
<b>V. Unidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Unidad I. Introducción al Running.</b> Desarrollo de la condición física básica. Resistencia muscular y cardiovascular. Desarrollo de la técnica de carrera.</li><li>• <b>Unidad II. Métodos de entrenamiento continuos.</b> Manejo de métodos continuos para el desarrollo de la fuerza muscular general y de la capacidad aeróbica.</li></ul>
<b>VI. Régimen de asistencia</b>	<p>Nº de horas semanales: <b>2.2</b> Nº total de horas de la asignatura: <b>26.4</b> Asistencia requerida: <b>75%</b></p>
<b>VII. Forma de evaluación</b>	<p><b>Evaluación Formativa:</b> aplicación y registro de evolución personal, asistencia y participación en clases.</p> <p><b>Evaluación Sumativa:</b> calificación dialogada del rendimiento personal.</p>
<b>VIII. Metodología</b>	<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> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mando directo.</li><li>• Participativa, activa y comunicativa.</li><li>• Descubrimiento guiado.</li><li>• Enseñanza por tareas.</li></ul>