



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Entrenamiento de Fuerza y Resistencia*

---

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

*Santiago, Semestre de Verano, 2025.*





## PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

<b>Nombre del curso</b>	Entrenamiento de Fuerza y Resistencia
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 2 créditos
<b>Horarios</b>	Lunes, miércoles y jueves de 18:00 a 19:30 hrs.
<b>I. Descripción del curso</b>	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.
<b>II. Objetivo General</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 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.</li></ul>
<b>III. Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 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.</li><li>❖ Identificar diferentes sistemas de entrenamientos para entrenar la fuerza y la resistencia cardiovascular.</li><li>❖ Incrementar de manera progresiva la fuerza muscular, añadiendo la mayor cantidad de músculo delgado acondicionado en sus cuerpos.</li><li>❖ Aplicar en forma adecuada ejercicios que permitan el incremento de la resistencia cardiovascular y respiratoria.</li></ul>
<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 resistencia cardiovascular de alta intensidad.</li><li>✓ Orientación nutricional, pirámide alimenticia, tasa metabólica basal, hábitos alimenticios.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><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 acondicionamiento físico.</b> Preparación de la condición física básica. Resistencia muscular y cardiovascular.</li><li>➤ <b>Unidad II. Métodos de entrenamiento continuos.</b> Desarrollo de la condición física básica, mediante métodos continuos para el desarrollo de la fuerza muscular general y de la capacidad aeróbica.</li></ul>
<b>VI. Régimen de asistencia</b>	Nº de clases: <b>11</b> Nº de horas: <b>16,5</b> Asistencia requerida: <b>85%</b>
<b>VII. Forma de evaluación</b>	<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><b>Evaluación Formativa:</b> aplicación y registro de programas personales, bitácora, asistencia y participación en clases.</p> <p><b>Evaluación Sumativa:</b> calificación dialogada de la rutina personal de entrenamiento.</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> <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>



<b>IX. Programación de contenidos y actividades</b>				
<b>Semana</b>	<b>Contenidos - Temas</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Horas presenciales</b>	<b>Horas no presenciales</b>
1	UNIDAD I: Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación.	Introducción a la asignatura. Definición de conceptos, técnicas de ejercitación y otros contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados.	1.5 (1 clase)	02
2	UNIDAD I: Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación.	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda información. Cuaderno asignatura. Elaboración rutinas personales.	4.5 (3 clases)	04
3	UNIDAD II Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda información. Adaptación rutinas personales. Cuaderno asignatura.	4.5 (3 clases)	04
4	UNIDAD II Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Entrenamiento rutinas personales. Entrega de Cuaderno asignatura. Evaluación asignatura y entrega de actas finales.	6 (4 clases)	04

## 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.