

## PROGRAMA 2021-IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO

### DOCENCIA

**Nombre del módulo:** Acondicionamiento Físico

**Equipo profesores:** Diego Cáceres, Raúl Astudillo- Cristina Padilla, Cristian Villena, Trinidad Siviragol, Matías Salinas, Eric Valenzuela, Cristian Valdés

**Horario;**

**Nro Alumnos participantes; 30**

**Descripción del módulo:** El Acondicionamiento Físico Personal, es muy importante para un estilo de vida saludable, previene problemas de salud, aumenta la fuerza y la energía positiva, ayuda a mantener un peso corporal saludable, se estimula la producción de elementos fisiológicos que permiten los equilibrios adecuados en el proceso metabólico . El módulo de carácter formativo contempla conocer aspectos relevantes de estos tópicos, de tal manera de enriquecer a los estudiantes e incrementar su cultura en el ámbito del ejercicio físico. Además conocer aspectos relevantes en relación a los beneficios en salud de las personas.

#### Objetivos:

- 1.- Contribuir a mejorar la calidad de vida de los alumnos con beneficios como mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y prevenir enfermedades como la obesidad y trastornos alimenticios.
- 2.- Concientizar a los alumnos la necesidad de realizar Entrenamiento Físico Personal para interiorizar la práctica de ejercicio como un elemento complementario en su vida cotidiana
- 3.-Desarrollar un plan de trabajo autónomo para la mejora de la condición física, de acuerdo con sus propias necesidades.

SEMANA	OBJETIVO	TEMÁTICA	ACTIVIDAD	BIBLIOGRAFÍA, LINKS, VIDEOS O MATERIAL DISPONIBLE	EVALUACIÓN (si corresponde)
1	Definición, evolución del autocuidado (calentamiento-desalentamiento)	Conceptos básicos de fisiología y autocuidado en relación con el esfuerzo	Streaming Presentación profesores, alumnos, normativas Video autocuidado. Sesión de Acond.Físico	Video Ppt	Formativa
2	Bases para el entrenamiento	Cualidades físicas	Streaming Video (grabado)	Videos	formativa

		deportivas, entrenamiento.	Profesor- Alumnos planifican un cuadro de actividades semanales. Sesión de Acond.Físico		
3	Conocer Cualidades básicas: Resistencia Aeróbica y anaeróbica	Ejercicios básicos para trabajar distintos tipos de resistencia	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo, Clase participativa. Sesión de Acond.Físico	Videos- en vivo	formativa
4	Conocer Cualidades básicas: Fuerza	Ejercicios básicos para trabajar fuerza en distintas modalidades	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo Tarea1 Tipos de fuerza, ppt. Sesión de Acond.Físico	En vivo	formativa
5	1era evaluación: Contenidos del entrenamiento físico	Contenidos Vistos	Presentación Mapa conceptual En ppt. (alumnos) Foro. Sesión de Acond.Físico	Clases en vivo	Sumativa 15 %
6	Conocer las Cualidades Básicas: Velocidad	Ejercicios básicos para trabajar distintos tipos de velocidad	Streaming Video Tutorial Clase participativa Foro. Sesión de Acond.Físico	Link. Video	Formativa
7	Cualidades complementarias: Coordinación y equilibrio	Ejercicios básicos para trabajar coordinación y equilibrio.	Streaming Video Ejecución profesor- alumnos. Sesión de Acond.Físico	En vivo	formativa

8	Cualidades complementarias: Flexibilidad.	Ejercicios básicos para trabajar flexibilidad de distintos grupos musculares	Streaming Ejecución participativa profesor-alumnos. Sesión de Acond.Físico	En vivo	Formativa
9	2da evaluación: Realizar programa de entrenamiento de cualidades físicas básicas y complementarias	Contenidos vistos	Preparar un video o fotos con ejercicios escogidos por el alumno. Presentación alumnos. Sesión de Acond.Físico	Plataforma - video U. Cursos	Sumativa 15%
10	Crear su propio programa de entrenamiento mensual	Escoger ejercicios que incorporara a su programa	Streaming-consultas Tarea 2 Elaboración individual y presentación en un cuadro ppt. Sesión de Acond.Físico	En vivo	Formativa
11	Nuevos Métodos de Entrenamiento	HIIT, HIT, métodos rítmicos, otros métodos, etc.	Streaming Video Profesor Mapa conceptual . Sesión de Acond.Físico	Video	Formativa
12	Repaso general Todos profesores				Sumativa 20%
13	Autoevaluación	Análisis final	Según pauta individual	U. curso	Sumativa 5%

\*Evaluaciones;

45 % Asistencia

15-15 = 30% Evaluación 1(trabajo-s- cápsulas- trabajo escrito)

20% Evaluación vídeo

5% Autoevaluación