

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 100A	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO			
Nombre en Inglés				
BASIC FITNESS				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad física			1. Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla su condición física general con referencia a la evaluación diagnóstico para una mejor calidad de vida. • Comprende el proceso de entrenamiento con el propósito de lograr auto entrenarse • Valora el desarrollo de actitudes tales como: perseverancia, creatividad y trabajo en equipo para un mejor desempeño interpersonal y en su futura vida como profesional 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza propuestos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Métodos de enseñanza reproductivos (demostración-imitación). <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca 2. Métodos de enseñanza productivos (de elaboración) <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas 3. Siendo el estilo de enseñanza principal el uso de comando directo se emplean trabajos analíticos (dividir un movimiento complejo en sus partes) y sintéticos (movimiento global). 	<p>La evaluación sigue una propuesta de evaluación individual de proceso.</p> <p>Las propuestas de evaluación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del trabajo en equipo (lista cotejo que permite determinar la presencia de originalidad, presentación y trabajo colaborativo) • Evaluación del trabajo individual a través de una batería de test de capacidades múltiples (resistencia aeróbica de carrera continua, fuerza de brazos, potencia de piernas, resistencia a la fuerza abdominal y flexibilidad)

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
I	Cualidades físicas	12
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1 - Cualidades físicas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Fuerza • Velocidad <p>2 – Cualidades físicas derivadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilidad • Equilibrio • Coordinación 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta trote continuo 30 minutos recorriendo una distancia entre 5170 y 6000 metros. • Ejecuta como mínimo 25 flexiones de brazos de manera continua (damas con apoyo de rodillas). • Ejecuta como mínimo 70 abdominales largos de forma continua. 	<p>1 – Cáp. 3 y 4</p> <p>2 – Cáp. 5</p> <p>3 – Cáp. 2,3,4,5,6</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
II	Habilidades genéricas	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Habilidades interpersonales relacionadas con el “saber ser” (perseverancia y creatividad) y habilidades interpersonales relacionadas con el “saber estar” (trabajo en equipo) en el plano social.</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica y dirige conjuntamente con su equipo el calentamiento de una sesión de clase demostrando conocer las partes que lo componen, y presentando una serie de ejercicios originales. 	<p>4 – Cáp. 5</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
III	Bases del entrenamiento	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1- Etapas de la sesión de entrenamiento 2- Efectos fisiológicos del entrenamiento. 3- Mitos de la actividad física	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Comprende el orden lógico de una sesión de entrenamiento y los efectos del entrenamiento sobre el organismo. Comprende los mitos de la actividad física. 	1 – Cáp. 2 3 – Cáp. 2,6,8

Bibliografía General
1 – Hatfield Federick, 1993, Manual completo de entrenamiento físico, ISSA, Madrid, España 2 – Bahamondes, Cecilia, Cancino, Jorge, 1997 “Bases biológicas de la actividad física” Digeder, Santiago, Chile 3 – De la Reina, Leopoldo – Martínez Vicente 2003, Manual teórica y práctica del Acondicionamiento Físico, Editorial iris, Madrid, España 4 – Hernando, María Ángeles, 2000, “Estrategias para educar en valores”, editorial CCS, Madrid, España

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Gisel Rodiño