

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 100B	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AVANZADO			
Nombre en Inglés				
ADVANCED 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			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
El estudiante al término del curso demuestra que:				
<ul style="list-style-type: none"> Mejora su condición física con referencia a los logros obtenidos en el curso de Acondicionamiento Físico Básico para mejorar su calidad de vida. Aplica el proceso de entrenamiento de la resistencia aeróbica como forma de auto entrenamiento que permita mejorar su calidad de vida de manera autónoma. Valora el desarrollo de actitudes tales como: perseverancia, creatividad, liderazgo y trabajo en equipo 				

Metodología Docente	Evaluación General
<ol style="list-style-type: none"> Métodos de enseñanza reproductivos (demostración-imitación) <ul style="list-style-type: none"> Mando directo Enseñanza basada en la tarea Enseñanza recíproca Métodos de enseñanza productivos (de elaboración) <ul style="list-style-type: none"> Resolución de problemas 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 proceso. 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, nivel de la 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	11
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"> • Potencia • Agilidad <p>3-Cualidades complementarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Flexibilidad • Coordinación 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta trote continuo 30 minutos recorriendo una distancia mínima de 5.5 kilómetros • Ejecuta como mínimo 45 flexiones de brazos (damas con apoyo de rodillas) • Ejecuta 80 o más 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
Habilidades intrapersonales relacionadas con el “saber ser” (perseverancia, creatividad y liderazgo) y habilidades interpersonales relacionadas con el “saber estar” (trabajo en equipo) en el plano social.		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • Diseña en equipo una máquina humana absurda y le adjudica un nombre fantasía. • Desarrolla la presentación oral de la máquina absurda enumerando sus ventajas, características, forma de uso y los beneficios que brinda a la humanidad. 	4 – Cáp. 5

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 4. Tipos de estiramientos: <ul style="list-style-type: none"> • Estático de tensión pasiva • Estático de tensión activa • Técnica de contracción relajación 5. Técnicas de relajación <ul style="list-style-type: none"> • Relajación progresiva De Jabson • Contracción- Relajación 		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. • Aplica el tipo de estiramiento pertinente a la actividad física que va a realizar. • Comprende las técnicas de relajación 	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 Angeles, 2000, “Estrategias para educar en valores”, editorial CCS, Madrid, España

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Gisel Rodiño