FACULTAD DE CIENCIAS FÍSICAS Y MATEMÁTICAS UNIVERSIDAD DE CHILE

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR800 A	**PRACTICA DEPORTIVA DE SELECCIÓN I**			
Nombre en Inglés				
SELECTION PRACTICE SPORT I				
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:

- Mejora su condición física con referencia a La evaluación diagnóstica.
- Aplica el proceso de entrenamiento deportivo 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
1. Métodos de enseñanza reproductivos (demostración-imitación) • Mando directo • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca 2. Métodos de enseñanza productivos (de elaboración) • 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).	La evaluación sigue una propuesta de proceso. Las propuestas de evaluación son: • 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, derivadas y complementarias	11

Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1 - Cualidades físicas básicas: • Resistencia • Fuerza • Velocidad 2 - Cualidades físicas derivadas: • Potencia • Agilidad 3-Cualidades complementarias: • Equilibrio • Flexibilidad • Coordinación	El estudiante demuestra que: • 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	1 – Cáp. 3 y 4 2 – Cáp. 5 3 – Cáp. 2,3,4,5,6

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: • Perseverancia frente al rigor y disciplina deportiva. • Un alto compromiso ético con el trabajo en equipo.	4 – Cáp. 5

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
III	Bases del entrenamiento	2

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: • Estático de tensión pasiva • Estático de tensión activa • Técnica de contracción relajación 5. Técnicas de relajación	El estudiante demuestra que: • 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.	1 – Cáp. 2 3 – Cáp. 2,6,8

• Relajación progresiva De Jabson • Contracción- Relajación	• Comprende las técnicas de relajación	

Bibliografía General
1 – Hatfieled 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 – Martinez 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