|  |
| --- |
| **PROGRAMA DE CURSO** |

|  |
| --- |
| **Unidad académica:Formación Común**  **Nombre del curso: Entrenamiento Funcional**  **Código:**  **Tipo de curso: Práctico**  **Área de formación: Artes y Actividad física**  Semestre: Primero  **Año: 2018**  **Créditos: 2**  **Horas presenciales/no presenciales: 27/27** |

|  |
| --- |
| ENCARGADO DE CURSO: Alejandro Bustamante Garrido |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docentes Participantes** | **Unidad Académica** | **N° horas directas Actividades** |
| **Alejandro Bustamante** | Unidad de Deportes | 27 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**PROPÓSITO FORMATIVO**

El curso de Entrenamiento funcional pertenece al dominio Genérico Transversal, y busca promover en los estudiantes hábitos de vida saludable en base al ejercicio físico, tanto para el desarrollo físico personal como para dar respuesta a las inquietudes de la comunidad con respecto a la relevancia del ejercicio en la salud.

**COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL CURSO**

Competencia 7: Planificar, ejecutar y evaluar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable para sí mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física en la condición integral de salud, y posterior utilidad en procesos formativos y de intervención en salud.

* 1. Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud.
  2. Diseña y ejecuta estrategias para la promoción de estilos de vida saludables individuales y colectivos.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO:**

* Ejecuta sesiones de entrenamiento funcional en base a sus capacidades y exigencias personales.
* Planifica un plan de entrenamiento funcional en relación a las necesidades personales y grupales.
* Desarrolla una sesión de entrenamiento funcional en base a las características físicas, inquietudes y necesidades de sus compañeros de CFG.

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **Indicadores de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
| Unidad I  Unidad II | Ejecuta las sesiones de entrenamiento funcional, de manera segura y continua.  Planifica y ejecuta sesiones de entrenamiento funcional, tanto para la prevención de lesiones como para las mejoras de la condición física, basándose en los conceptos teóricos de dicha disciplina. | Realiza los ejercicios propuestos por el profesor, en base a su condición física, manteniendo atención a las respuestas de su cuerpo para evitar lesiones o sobre-exigencias que puedan influir negativamente en su diario vivir.  El estudiante relaciona los conceptos teóricos y prácticos para la planificación de su propio entrenamiento, considerando sus objetivos de entrenamiento y sus características físicas.  El estudiante crea planes de entrenamiento para sus compañeros, tomando las mismas consideraciones de: seguridad, objetivos y características físicas del grupo curso. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Estrategias metodológicas** | Entrenamiento funcional es un CFG primordialmente práctico, por lo cual cada sesión el profesor dirigirá los entrenamientos, enseñando la correcta ejecución de éstos, así como el número de veces que se repite cada ejercicio. En la segunda unidad los estudiantes deberán dirigir una parte de la sesión en base a objetivos propuestos por el profesor.  Clases expositivas en relación a las bases científicas del entrenamiento funcional, para ello ocuparemos el inicio de cada clase para la exposición y discusión de la teoría del entrenamiento funcional. | |
| **Procedimientos  Evaluativos** | * Informe escrito en donde los estudiantes deberán explicar y ejemplificar los principios del entrenamiento funcional, así como adjuntar fotos de distintos ejercicios funcionales. Todo esto en base a una pauta de trabajo. * Autoevaluación escrita, en donde el estudiante debe considerar la importancia del ejercicio físico en su vida personal y laboral, además del compromiso y responsabilidad durante el desarrollo del CFG. * Cada estudiante planificará y dirigirá una parte de la sesión de entrenamiento funcional, aplicando los conceptos trabajados durante el semestre. | |
|  | **Bibliografía Obligatoria:**  **Bibliografía Complementaria:** | |
| **REQUISITOS DE APROBACIÓN**  Reglamentación de la Facultad  Art. 24\*  El rendimiento académico de los estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación.  Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima.  La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior.  Art. 26\* La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera.  La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela. \*Reglamento general de planes de formación conducentes a licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, D.U. 003625, de 27 de enero del 2009 Artículo 30.  a) En aquellos cursos que no contemplen una actividad de evaluación final o examen, la calificación del curso se obtendrá mediante la ponderación de las notas de cada Unidad de Aprendizaje.  b) En el caso de los cursos que contemplan evaluación final o examen, se obtendrá del siguiente modo: nota de presentación al examen 70% y nota de examen 30%.  c) La evaluación final o examen tendrá carácter reprobatorio  Este curso no tiene eximición  La nota de presentación a la actividad final del curso corresponderá a la suma de todas las evaluaciones del curso, con una ponderación de un 70% de la nota final, la nota de la actividad final tendrá una ponderación de un 30%. | |

|  |
| --- |
| **REGLAMENTO DE ASISTENCIA**  Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.  Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia  **Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.**  En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.  Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.  Resolución N° 14 66 “Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina |

**PLAN DE CLASES**

**Plan de Clases**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Horas*** | ***Lugar*** | ***Actividad Principal*** |
| 20 marzo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | ¿Qué es el entrenamiento funcional?  Ejercicios de técnica de carrera  Aprendizaje de ejercicios base del entrenamiento funcional:   * Puentes y planchas, rabietas * Sentadillas, estocadas, push up y burpees |
| 27 marzo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Pilares del entrenamiento funcional  Ejercicios de activación con escaleras de coordinación.  Ejercicios de pilar  Ejercicios de fuerza en base a los pilares del entrenamiento funcional. Uso de distintos materiales. Trabajo en parejas |
| 03 abril | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Teoría: Capacidades físicas.  Ejercicios de activación con conos y aros.  Ejercicios de fuerza en base a los pilares del entrenamiento funcional. Uso de distintos materiales. Trabajo en parejas |
| 10 abril | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación usando cuerdas.  Ejercicios de fuerza en base a los pilares del entrenamiento funcional. Uso de distintos materiales. Trabajo en tríos o cuartetos |
| 17 abril | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación usando conos, escaleras y aros.  Ejercicios de fuerza en base a los pilares del entrenamiento funcional. Uso de distintos materiales. Trabajo en cuartetos. |
| 24 abril | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación: técnica de carrera  Ejercicios de fuerza en base a los pilares del entrenamiento funcional. Uso de distintos materiales. Trabajo en estaciones. |
| 01 mayo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 08 mayo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 15 mayo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 22 mayo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 29 mayo | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 05 junio | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Presentaciones |
| 12 junio | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación con uso de distintos materiales.  Ejercicios de fuerza en base a pilares del entrenamiento funcional.  **Entrega informe** |
| 19 junio | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación con uso de distintos materiales.  Ejercicios de fuerza en base a pilares del entrenamiento funcional. |
| 26 junio | 8:30 | 1:30 | Cancha techada | Ejercicios de activación con uso de distintos materiales.  Ejercicios de fuerza en base a pilares del entrenamiento funcional.  Cierre del curso |