

PROGRAMA DE CURSO
ENTRENAMIENTO DE SOBRECARGA

ENTRENAMIENTO DE SOBRECARGA

Validación Programa		
Enviado por: Boris Mauricio Céspedes Rebolledo	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 25-01-2024 13:12:28
Validado por: Andrea De los Angeles González Cárdenas	Cargo: Coordinadora línea ADAF	Fecha validación: 25-01-2024 13:15:30

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Dirección de Pregrado - Dirección Académica	
Código del Curso: FG00000501009	
Tipo de curso: Electivo	Línea Formativa: General
Créditos: 2	Periodo: Primer Semestre año 2024
Horas Presenciales: 24	Horas No Presenciales: 30
Requisitos: SR	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Paola Toro Santibañez	Profesor Encargado (2)
Boris Mauricio Céspedes Rebolledo	Profesor Encargado (1)



Propósito Formativo
Entregar al estudiante oportunidades de desarrollo, apreciación y perfeccionamiento de la práctica y sensibilidad estética del arte, en cualquiera de sus manifestaciones. Promover por medio de la práctica deportiva y de manera experiencial el desarrollo de valores tales como, el respeto a las personas, perseverancia y responsabilidad. Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras del estudiante favoreciendo la elección de una forma de vida activa, que contribuya a su bienestar biopsicosocial.
Competencia
Dominio: Dominio Genérico Transversal
Corresponde a un conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales, potenciando las competencias transversales declaradas en los perfiles de egreso de las 8 Carreras de la Salud y fortaleciendo el sello de Facultad y de la Universidad de Chile, en coherencia con los lineamientos institucionales.
Competencia: Competencia 6
Trabajar en equipo, identificando las potencialidades y delimitando las responsabilidades propias como la del resto del grupo, priorizando los intereses del colectivo antes de los propios, para el logro de una tarea común, en los términos, plazos y condiciones fijados en los diversos contextos de su formación.
SubCompetencia: Subcompetencia 6.1
Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
SubCompetencia: Subcompetencia 6.2
Prioriza el logro de objetivos comunes sobre los individuales, en el desarrollo de proyectos colectivos.
SubCompetencia: Subcompetencia 6.3
Establece mecanismos de mejora para el desarrollo del trabajo en equipo.
Competencia: 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.
SubCompetencia: Subcompetencia 7.1
Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud.
SubCompetencia: Subcompetencia 7.2
Diseña y ejecuta estrategias para la promoción de estilos de vida saludables individuales y colectivos.
Competencia: Competencia 8
Identificar a través de diversas manifestaciones del arte, cómo el razonamiento del ser humano interpreta los estímulos sensoriales que recibe del mundo exterior, para su interpretación crítica y posterior utilidad en procesos de intervención en salud.
SubCompetencia: Subcompetencia 8.1
Desarrollar habilidades de expresión personal y observación sensible de la realidad, que se obtiene al apreciar y practicar diversas manifestaciones artísticas.



Competencia

SubCompetencia: Subcompetencia 8.2

Proyecta el uso del arte en diversas intervenciones en salud, desde un enfoque integral de las personas.
--



Resultados de aprendizaje

RA1. Incrementa y mantiene posteriormente sus niveles de fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad los que se determinan por medio de un test diagnóstico inicial y otro final.

RA2. Adquiere habilidades necesarias para el manejo de maquinas e implementos utilizados en el desarrollo de las cualidades motrices básicas con sobrecarga.

RA3. Planifica programas de entrenamiento para si mismo, que permita alcanzar sus objetivos físicos planteados al inicio del curso, el que debe ser entregado en un informe donde deberá indicar las características de capacidad física, utilizando uno de los métodos de entrenamiento con máquinas y pesos libres.

Unidades

Unidad 1: test físicos de campo

Encargado: Boris Mauricio Céspedes Rebolledo

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
aprenden diferentes tipos de test físicos	ejecutan test para luego conocer su mejora en condicion fisica producto de un entrenamiento programado y ordenado.

Unidad 2: utilización de implementos

Encargado: Boris Mauricio Céspedes Rebolledo

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
utiliza correctamente los materiales del gimnasio	utiliza los materiales del gimnasio (mancuernas, barras, maquinas, etc.) sin arriesgar su seguridad, sin perjudicar su salud, evitando lesiones o sobrecargas.

Unidad 3: planificación de entrenamiento

Encargado:

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
planifican su propio entrenamiento de sobrecarga	realizan una planificacion de su entrenamiento de sobre carga, enfocado a sus capacidades y objetivos, aplicando lo aprendido en el semestre.



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Trabajo escrito	planificación de entrenamiento	50.00 %	planificación del entrenamiento personal, incorporando métodos de entrenamiento.
Prueba práctica	Test físicos	30.00 %	Informe con los resultados de los test físicos que miden rendimiento personal durante una sesión.
Coevaluación	coevaluacion	20.00 %	El estudiante reflexiona sobre su participación en el curso y se califica con una nota, incluyendo indicadores como el compromiso, asistencia, puntualidad, progreso, entre otros. El profesor complementa la evaluación con una calificación según lo observado en clases, como compromiso con el CFG, participación, responsabilidad, compañerismo.
Suma (para nota presentación examen)		100.00%	



Bibliografías
Bibliografía Obligatoria
- milo, jeronimo , 2020 , fuerza entrenamiento anatomía: análisis e integración de conceptos , jmilos , Español , 105
- Frederik Delavier , Guía de los movimientos de musculación , 4 , paidotribo , Español , 133
Bibliografía Complementaria



Plan de Mejoras

Práctica autónoma y en caso de inasistencia coordinar con Pec, para asistir a otra sección de CFG, ya que la asistencia es 100% obligatoria.
--

Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.
Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:
Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:
De acuerdo al reglamento las actividades prácticas son 100% asistencia.
Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:
Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:
La recuperación en casos debidamente justificados se realizan en horarios de turno de gimnasio de musculación del PEC.
Otros requisitos de aprobación:
Condiciones adicionales para eximirse:
Curso no posee examen.

Norma de regulación de la asistencia a actividades curriculares obligatorias carreras de pregrado.

NORMAS:

1. Salvo cuando esté explícitamente definido, la asistencia clases teóricas es libre, por lo tanto, en caso de inasistencia no se requiere ningún trámite de justificación.
2. La posibilidad de recuperar una actividad de asistencia obligatoria se determinará por el/la PEC. Para dicha decisión deberá tenerse en consideración lo siguiente:
 - La duración del curso (Nº de créditos – Nº de semanas en el semestre).
 - La proporción de actividades programadas con exigencia de 100% de asistencia (Prácticas de Laboratorio, Clínicas, Seminarios, Evaluaciones, y otras).
 - Disponibilidad de campo clínico o centro, características, tipo y cantidad de insumos, tiempo para eventuales actividades de recuperación.
 - La disponibilidad de horas docente para la(s) actividades requeridas.
3. Las actividades obligatorias no recuperables deben estar especificadas en el programa del curso. Asimismo, debe quedar especificado cuáles actividades de asistencia obligatoria incluyen evaluaciones. Todas las evaluaciones de las actividades obligatorias deben tener una oportunidad de ser recuperadas en caso de inasistencia justificada de acuerdo al protocolo descrito en punto 6.
4. Cada programa de curso -y según su naturaleza y condiciones de ejecución- podrá considerar un porcentaje y número máximo permisible de inasistencias a actividades obligatorias, excluyendo actividades calificadas. Este porcentaje no debe superar el 20% del total de actividades obligatorias programadas y deben ser justificadas según el protocolo definido en número 6 de esta norma. Es condición indispensable que con la asistencia a las actividades obligatorias se cuente con evidencia de que se hayan alcanzado el (los) logro (os) de aprendizajes comprometidos en el programa de curso.
5. Las fechas destinadas a actividades de recuperación, deben ser previas al examen final del curso. El estudiante tendrá derecho a presentarse al examen final o aprobar sólo con sus inasistencias recuperadas. En el caso de cursos que no contemplen examen, las actividades recuperativas deben ser realizadas en forma previa a la fecha definida semestralmente para el cierre de actas. Si la programación de actividades recuperativas presenta dificultades que generen un retraso en el cierre de acta, se debe proceder según el punto N°9 de la presente norma, es decir se elimina el curso.

Norma de regulación de la asistencia a actividades curriculares obligatorias carreras de pregrado.

NORMAS:

6. Cuando se produzca la inasistencia a una actividad obligatoria (incluida las de evaluación), el estudiante debe informar su inasistencia al PEC, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional o la vía más expedita que pueda respaldar. Además, debe presentar a la Escuela, a través del sistema habilitado ([Portal de Estudiantes](#)), la justificación de inasistencia con sus respaldos respectivos, (Ej. Certificado médico comprobable, informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el servicio de bienestar estudiantil) en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. La Escuela o quien ésta designe resuelve la solicitud, notificándose a PEC de los casos que son aprobados para reprogramar actividad si corresponde. El uso de documentación adulterada o falsa para justificar inasistencias implicará la aplicación del Reglamento de Jurisdicción Disciplinaria en casos que se compruebe esta situación.

7. Si la justificación se realiza de acuerdo a los mecanismos y plazos estipulados, la actividad de evaluación debe ser recuperada de acuerdo a lo establecido en programa, resguardando las condiciones equivalentes a las definidas para la evaluación originalmente programadas. – Si una inasistencia justificada es posteriormente recuperada íntegramente – de acuerdo a los criterios del punto 2-, dicha inasistencia desaparece para efectos del cómputo del porcentaje de inasistencia. Cualquier inasistencia a actividades obligatorias que superen el porcentaje establecido en programa que no sea justificada implica reprobación del curso.

8. Como parte de protocolos de seguimiento y alerta temprana estudiantil, si un estudiante se aproxima o sobrepasa el número máximo de inasistencias, el Profesor Encargado de Curso debe presentar el caso al Coordinador de Nivel, quien verifica si las inasistencias se producen en otros cursos del nivel o niveles respectivo. A su vez lo presenta al Consejo de Escuela, instancia que, basada en los antecedentes, propone cómo enfrentar la situación en consulta a Secretaria de Estudios.

9. Si un estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y analizados los antecedentes por PEC y/o el Consejo de Escuela se considera que las inasistencias cuentan con fundamento y causa justificada (Ej. Certificado médico comprobable/validado, Informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil), el estudiante no reprueba el curso, quedando en el registro académico en estado de Eliminado del curso ("E") y en el Acta de Calificación Final del curso el nombre del estudiante aparecerá tachado. Esto implica que el o la estudiante deberá cursar la asignatura en un próximo semestre en su totalidad en la primera oportunidad que se oferte. Los y las estudiantes en esta situación deben ser informados por la Escuela con oficio a Secretaria de Estudios para el registro.

Norma de regulación de la asistencia a actividades curriculares obligatorias carreras de pregrado.

NORMAS:

10. Si un estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y no aporta fundamentos y causa que justifiquen el volumen de inasistencias, el estudiante reprueba el curso. En este caso el estudiante pierde el derecho a rendir el Examen debiendo registrarse con nota mínima (1.00) en esta instancia. Quedando en el registro académico en estado de “Reprobado” y en el Acta de Calificación Final del curso con nota final 1.00. En casos que los cursos que no tienen examen final o que son 100% prácticos se debe crear una calificación de asistencia que condicione la aprobación de este criterio en la fórmula de nota final. Dichos cursos deben ser informados en la programación curricular de cada semestre y reflejado en el programa de curso previo al inicio del periodo académico respectivo.

11. Si un estudiante habiendo debidamente justificado sus inasistencias, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, analizados los antecedentes, por la Dirección de Escuela y/o el Consejo de Escuela, el PEC puede dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final, por un periodo máximo de 20 días hábiles a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad (Art. 20 D.E. N°23842/2013), siempre que la o las actividades pendientes sean recuperables en este plazo de lo contrario aplica lo señalado en el punto N° 9, debiendo eliminarse el curso. La Dirección de Escuela debe estar en conocimiento e informar oportunamente a Secretaría de Estudios.

12. Se podrán recibir justificativos de índole social (situaciones familiares, personales, laborales, conectividad, entre otros) de acuerdo al procedimiento definido entre la Dirección de Pregrado, Secretaría de Estudios y Bienestar Estudiantil, que permita recibir y acreditar situaciones sociales como causales de inasistencia justificada a evaluaciones y actividades obligatorias.

13. En caso de inasistencias por fallecimiento de un familiar cercano (madre, padre, hermano, hijo(a), esposo(a)) cada estudiante tendrá derecho a cinco días de inasistencia justificada, y podrá acceder a fechas recuperativas extraordinarias. En caso de que sean actividades irrecuperables, se deben considerar las medidas definidas en artículo N° 9.

Norma de regulación de la asistencia a actividades curriculares obligatorias carreras de pregrado.

DISPOSICIONES FINALES:

1. Cualquier situación no contemplada en esta normativa, debe ser evaluada en Consejos de Escuelas respectivos. Lo anterior, teniendo en consideración las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.
2. Es responsabilidad de las Direcciones de Escuela, poner en conocimiento de los Coordinadores de Nivel, Profesores Encargados de Curso (PEC), académicos y estudiantes la presente normativa.
3. Las normas que se aprueban precedentemente se aplicarán sin perjuicio de las disposiciones de políticas y reglamentos de la Universidad, así como de las normas reglamentarias nacionales y de las leyes, en cuanto sean aplicables a los casos correspondientes.
4. Las nuevas normas reemplazan a las de la Resolución de Facultad N°1466 del 16 de octubre de 2008.

Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.