

PLAN DE CLASES DE UNIDAD DE APRENDIZAJE UTE 2023-1

Instrucciones:

- Elaborar un Plan de Clases por Unidad de Aprendizaje que no correspondan a módulos de actividades preclínicas o clínicas.
- Considerar el 100% de las horas de trabajo académico del estudiante en cada semana lectiva, según están definidas por el N° de créditos de la UTE.
- En este Plan, si corresponde, señalar la(s) fecha(s) en que se realiza un determinado Módulo preclínico o clínico, indicar el número de horas que utiliza.
- Incorporar en este plan de clases las **fases 1 y 3** del Módulo Preclínico que corresponda, porque estas fases señalan las actividades que se realizan en forma previa o posterior al laboratorio preclínico.

Datos Generales de la Unidad:

- **NOMBRE UTE** : **Acondicionamiento físico**
- **TIPO UTE** : Deporte
- Nombre de la Unidad de aprendizaje : Acondicionamiento físico
- Requisitos referidos a aprendizajes previos : Ninguno
- Incidencia de esta Unidad de Aprendizaje en otras Unidades de Aprendizaje del programa:
- RA asociados a la Unidad de Aprendizaje e Indicadores :

RA (*)	Indicadores (**)

<p>1) Promueve el trabajo en equipo y participa de este con una mirada interdisciplinaria.</p>	<p>Se presenta a todas las clases obligatorias del curso y colabora con la realización del mismo. Participa en las clases ejecutando los ejercicios en la modalidad de estudiante.</p>
<p>2) Desarrolla la capacidad de establecer relaciones interpersonales eficaces, adecuadas con sus pares y otros, reconociendo, respetando la diversidad y multiculturalidad.</p>	<p>Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso. Con la guía del profesor del curso dirige una parte de la clase frente al curso.</p>
<p>3) Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso.</p> <p>4) Con la guía del profesor del curso un estudiante dirige una parte de la clase frente al curso.</p>	<p>Se expresa de manera respetuosa con sus pares y profesor. Muestra interés y el desarrollo de hábitos que le permiten al estudiante mejorar aspectos técnicos de la disciplina.</p>

(*) Agregue las filas que estime conveniente, según el número de RA que asocie.

(**) Numere los indicadores asociados al RA como se indica.

PLAN DE CLASES (*):

Semana	Fecha	RA Indicar el número	Actividad(es): - Presencial en aula (AP) -Actividad sincrónica (As) -Actividad asincrónica (Aas)	Materiales	Reporte de actividades	Consultas (Indicar horario y medio)	Nombre Académico-a (s) Responsable(s)	Hrs. Cron. Trab. Acad. del Estud. por actividad.
1y 2	22 a 2	1,2,3	Explicación Aspectos administrativos del curso. Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
3y4		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Correcciones técnicas a ejercicios básicos. Sentadilla, flexion de brazos, abdominales, etc.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
5 y6		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Trabajo	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min

7y8		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Trabajo por estaciones series y repeticiones.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
9 y10		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones aumentando volume y/o intensidad de la rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
11 y12		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
13 y14		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	45 min
15 y 16		1,2,3,y 4	Evaluación final. Estudiante en pareja ejecuta una rutina de calentamiento, elongación y	Sala gimnasio	evaluación	U cursos horario	Felipe Araya	45 min

			trabajo de fuerza o coordinación de 25 min de duración.			oficina		
--	--	--	---	--	--	---------	--	--

(*) Agregar las filas que se requieran.

GLOSARIO DE TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL PLAN DE CLASES.

- Resultado de aprendizaje relacionado a la actividad: RA

- Actividad Presencial: AP

- Actividad No Presencial: ANP

- Materiales:

Se indica:

- Cada material titulado que debe utilizar el/la estudiante.
- La ubicación de cada material: plataforma U-cursos.

- Reporte de actividades:

Se indica:

- Si el estudiante debe entregar un reporte de la actividad.
- Donde se ubica el formato de entrega del reporte (si lo hay), el canal de entrega, fecha y hora.
- La forma en que se retroalimentará, fecha y horario en que se hará.

- Consultas realizadas por los estudiantes:

Se indica:

- Fecha (s) y horario (s) para hacer consultas.

- Canal y forma de efectuar la consulta. Foro U-cursos
- Fecha, tiempo y horario (s) de repuesta a las consultas. Las respuestas serán abiertas a todos los y las estudiantes.
- Horas cronológicas de trabajo de los y las estudiantes:
Se indica: Horas cronológicas de cada actividad presencial y no presencial de los y las estudiantes