

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Entrenamiento Físico para la salud		
LÍNEA	Transversal		
CÓDIGO	CFG2480	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	15
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4 Horas.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>La actividad física es fundamental para mantener una buena salud a corto, mediano y largo plazo. Durante este curso, los y las estudiantes abordarán los efectos positivos del movimiento de la actividad física.</p> <p>Este curso se caracteriza por ser altamente práctico con un enfoque en la experimentación, que posee un nivel básico y medio de dificultad, por lo que no se requiere de experiencia previa. Durante este curso, cada participante comprenderá los conceptos básicos sobre actividad física y del entrenamiento a través de clases dinámicas, motivadoras y desafiantes. Al finalizar, los y las participantes reconocerán diferentes tipos de entrenamientos y ejercicios adecuados para llevar una vida funcional y activa, además tendrán la capacidad de crear una rutina personalizada según sus necesidades.</p>

3) COMPETENCIA GENÉRICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GENÉRICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Pensamiento crítico.	RA1: Conocer cuáles son las capacidades físicas condicionales y el efecto de la actividad física en los efectos en la salud física y mental. (fuerza, resistencia y flexibilidad). RA2: Explicar los tipos de capacidades físicas condicionales y su efecto en la salud física, a través de presentaciones grupales con sustento científico en las distintas temáticas abordadas y trabajo autónomo (estéticos, de salud física, salud mental, etc).
Capacidad para el trabajo en equipo	RA3: Demostrar liderazgo en el grupo de trabajo, para el logro de los objetivos planteados, tanto personales, como grupales.

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS			
UNIDAD	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Unidad 1: Fundamentos de la actividad física	<p>RA1: Conocer cuáles son las capacidades físicas condicionales y el efecto de la actividad física en los efectos en la salud física y mental. (fuerza, resistencia y flexibilidad).</p> <p>RA2: Explicar los tipos de capacidades físicas condicionales y su efecto en la salud física, a través de presentaciones grupales con sustento científico en las distintas temáticas abordadas y trabajo autónomo (estéticos, de salud física, salud mental, etc).</p>	<p>1.1. Identificación de tres capacidades físicas condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.</p> <p>1.2. Descripción de las características y componentes de cada capacidad física condicional abordadas en el curso.</p> <p>2.1. Realización de presentaciones grupales que aborden cada una de las capacidades físicas condicionales: fuerza, resistencia y flexibilidad.</p> <p>2.2. Explicación clara y precisa de los beneficios y efectos de cada capacidad condicionante para la mejora de la salud física y el bienestar general, así como también pueden mejorar y mantener estas capacidades a lo largo del tiempo.</p>	<p>Importancia de la Actividad Física.</p> <p>Capacidades físicas condicionantes (fuerza, resistencia y flexibilidad).</p> <p>Importancia de la actividad física para la salud, mental y bienestar general.</p> <p>Los beneficios del movimiento en la salud física y mental.</p> <p>Los efectos positivos del movimiento en la salud cardiovascular y respiratoria.</p>
Unidad 2: Tipos de entrenamiento	<p>RA1: Conocer cuáles son las capacidades físicas condicionales y el efecto de la actividad física en los efectos en la salud física y mental. (fuerza, resistencia y flexibilidad).</p> <p>RA3: Demostrar liderazgo en el grupo de trabajo, para el logro de los objetivos planteados, tanto personales, como grupales.</p>	<p>1.1. Identifica y explica los diferentes tipos de entrenamiento.</p> <p>1.2. Relaciona y argumenta el porqué de la utilización de los diferentes tipos de entrenamiento, basándose en objetivos personales específicos, como la mejora de la estética, la salud física o la salud mental.</p> <p>1.3. Muestra comprensión de los principios y conceptos claves detrás de la planificación del entrenamiento basada en objetivos personales.</p> <p>3.1. Elabora un plan de entrenamiento personalizado que incluye ejercicios, intensidades, duración y frecuencia para cada estudiante, de acuerdo con sus objetivos.</p> <p>3.2. Asegura que el plan de entrenamiento sea apropiado para la condición física, y establece metas alcanzables para cada estudiante.</p>	<p>Tipos de entrenamiento: Entrenamiento aeróbico, anaeróbico.</p> <p>Principios FITT</p> <p>Entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT).</p> <p>Prevención de lesiones en la actividad física y el entrenamiento.</p> <p>Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento.</p> <p>Principios fundamentales del entrenamiento: progresión, sobrecarga, especificidad y reversibilidad.</p>
Unidad 3: Rutina de entrenamiento personalizada	<p>RA2: Explicar los tipos de capacidades físicas condicionales y su efecto en la salud física, a través de presentaciones grupales con sustento científico en las distintas temáticas abordadas y trabajo autónomo (estéticos, de salud física, salud mental, etc).</p> <p>RA3: Demostrar liderazgo en el grupo de trabajo, para el logro de los objetivos planteados, tanto personales, como grupales.</p>	<p>2.1 Busca y selecciona fuentes científicas adecuadas: tales como, artículos de revistas académicas, libros, informes de investigación u otros documentos académicos, que sean pertinentes para las temáticas del curso.</p> <p>2.1 Utiliza las citas y referencias de manera adecuada para respaldar las afirmaciones y argumentos relacionados con las temáticas del curso.</p> <p>3.1. Muestra la capacidad de sintetizar información de fuentes científicas y realizar trabajos colaborativos entre pares, dando a conocer esta información.</p>	<p>Planificación para mantener un estilo de vida activo y saludable a largo, mediano y largo plazo.</p> <p>Importancia de integrar la actividad física en la rutina diaria y sistemática.</p> <p>Pasos para crear una rutina de entrenamiento personalizada, basada en los objetivos individuales.</p>

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Las clases de este curso están divididas en dos instancias:

1. Fundamento teórico: El docente da a conocer el contenido a tratar durante la clase, definiendo y explicando conceptos fundamentales para la comprensión de las actividades andamiadas que se realizarán en la instancia práctica.
2. Práctica: Una vez consolidados los conceptos del fundamento teórico, estos se ponen en práctica a través de las instrucciones entregadas por el docente, cuyo rol es guiar y corregir la práctica del deporte, reforzando los conceptos teóricos.

Para consolidar los aprendizajes de este curso, las y los estudiantes deberán realizar búsqueda sistemática de material bibliográfico y práctica autónoma de movimientos especializados para reforzar y sustentar los conceptos teóricos y técnicos.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Fundamentos teóricos del curso	Evaluación Teórica grupal	Guía de desarrollo	30%
Tipos de entrenamiento	Presentación grupal con fundamentos científicos	Pauta de trabajo y rúbrica	30%
Diseño de plan de entrenamiento individual según motivaciones individuales.	Presentación trabajo integrativo	Pauta de trabajo y rúbrica	30%
Autoevaluación sobre curso en general	Autoevaluación	Lista de cotejo	10%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN
<p>La asistencia obligatoria es de 75%, condición de aprobación.</p> <p>Participación activa en las clases prácticas.</p> <p>La inasistencia a una instancia de evaluación se consignará la nota mínima 1.0, salvo en el caso de que se presente un justificativo a través de DAE.</p>

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA		
UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1	<p>Jaramillo Metro, L. M., Mejía Giraldo, J., Montoya Grisales, N. E., & González Palacio, E. V. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. <i>Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud (RIICS)</i>, 5(1), 60–74. https://doi.org/10.46634/riics.166</p> <p>Barbosa Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. <i>Revista Katharsis</i>, 25, 155–173.</p>	Digital
2	<p>Ortiz-Pulido, R., & Gómez-Figueroa, J. A. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. <i>Salud Uninorte</i>, 33(2), 252–258.</p> <p>Som Castillo, A., Zabala Díaz, M., Sánchez Sánchez, E., Sánchez Muñoz, C., & Ramírez Lechuga, J. (2010). Conocimiento sobre frecuencia cardiaca y percepción de la intensidad del esfuerzo en alumnos universitarios de último curso de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. <i>Apunts. Educación Física y Deportes</i>; 2010: Núm.: 101; p. 66-74.</p>	Digital
3	<p>Matute Reyes, C. F. (2023). Plan de entrenamiento funcional para mejorar la condición física de usuarios de gimnasio ; . <i>Universidad Católica de Cuenca ; Repositorio Institucional - UCACUE</i>.</p> <p><i>Planificación del entrenamiento HIIT para personas con obesidad. (2021).</i></p>	Digital

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA		
UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
	No aplica	

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Iván Arancibia Rivera
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Carolina Molina
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Abril 2025