

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	ENTRENAMIENTO FISICO PARA LA SALUD.		
NOMBRE DOCENTE	JUAN ANTONIO SOTO MARTINEZ		
CAMPUS (día y jornada am/pm)	COLCHAGUA, AM		
LINEA	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG2480-2	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	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>Preparación Física, Recreación y Calidad de vida se categoriza como una actividad sicomotriz y sociomotriz, que entrega un conjunto de actividades y ejercicios que fortalecen las capacidades físicas generales, poniendo énfasis en actividades lúdicas. Mediante su práctica se optimiza la condición física para un buen desempeño en la clase por medio de metodología practica basada en variedad de sistemas de entrenamiento, aspirando a una mejor calidad de vida. El estudiante adquiere las competencias necesarias para diseñar sus propias rutinas de entrenamiento. Los valores y competencias propios de éste dan la oportunidad al estudiante para reflexionar en torno a las acciones desarrolladas, promoviendo la superación en su formación personal y profesional.</p>

3) COMPETENCIA GÉNÉRICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNÉRICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<p>APRENDIZAJE AUTONOMO Y PERMANENTE <i>Se enuncia como la capacidad de concebir sus propias elecciones, forjar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de estas por iniciativa propia, en armonía con normas y preferencias personales. Pone énfasis en el rol activo del individuo al adecuarse con éxito a las condiciones del entorno. Incluye la autonomía en el aprendizaje, de especial relevancia en el ámbito universitario, ya que conduce hacia la capacidad de aprendizaje autorregulado, auto conducido y desde una perspectiva de mejora continua y permanente}</i></p>	<p>RA 1.- Integra las técnicas de diferentes ejercicios físicos y juegos que desarrollen las capacidades físicas condicionantes desde un rol activo y responsable de su propio progreso.</p> <p>RA 2.- Experimenta de manera práctica y progresiva entrenamientos con diferentes métodos, sistemas y ejercicios, favoreciendo el desarrollo equilibrado de las capacidades condicionantes y de sus decisiones autónomas con relación al cuidado de su salud.</p> <p>RA 3.- Identifica las habilidades socioafectivas de trabajo en equipo y discernimiento ético, generados en la práctica de la Preparación Física y Recreación, desde una perspectiva de mejora continua de la vida personal y profesional.</p>

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Indique el número y nombre de la Unidad	Indique el número de semanas que contempla la Unidad.	Indique los resultados de aprendizaje que aborda esta Unidad.	Declare los indicadores de logro correspondientes al resultado de aprendizaje.	Declare los contenidos que comprende la Unidad respectiva, de forma sintética, representativa y ordenada de acuerdo a la progresividad de su abordaje.
Unidad 1 Identificando el punto de partida	4	RA 1 RA 2	Identifica articulaciones y zonas musculares que realizan los movimientos.	Evolución y progresiones del movimiento, control, rango e intensidad.
Unidad 2 Trabajando con sistemas de entrenamiento	7	RA 1 RA 2 RA 3	Ejecuta sistemas de entrenamientos según capacidad condicionantes.	Sistemas de entrenamiento: concurrente, HIIT, Tabata, Full Body. Juego y actividad física.
Unidad 3 Revisando el recorrido realizado	4	RA 1 RA 2 RA 3	Muestra interés en los beneficios de la actividad física practicada. Identifica su progreso individual durante el curso Colabora con otros en el ejercicio de la actividad deportiva	Reflexión sobre los aspectos formativos transversales para la promoción de la vida sana, convivencia social, desarrollo personal y profesional a través de la Preparación Física y Recreación destacando el trabajo en equipo y discernimiento ético. La Preparación Física y Recreación como medio de formación integral. Valoración de los hábitos saludables para el autocuidado en la prevención y promoción de una vida activa.

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Las clases serán de carácter principalmente práctico teniendo como punto de partida el diagnóstico de cada estudiante. Se realizarán actividades individuales y colectivas, en las cuales cada individuo trabajará en su progreso. Se generarán espacios de trabajo autónomo y de aprendizaje basado en equipos. El curso cuenta con espacios de reflexión sobre el propio progreso y del impacto de los aprendizajes en la vida personal y profesional, para esto se trabajará con una bitácora reflexiva.

NORMAS DEL CURSO

- Solo se permiten 15 minutos de atraso.
- Solo se puede realizar clases con ropa deportiva.
- No se dicen garabatos, hacerlo genera penitencia.

EVALUACIONES:

- 10 de septiembre: entrega de bitácora y evaluación diagnóstica test físico.
- 22 de octubre: evaluación formativa test físico.
- 19 de noviembre: evaluación final sumativa test físico, entrega bitácora y ensayo.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Indique los resultados de aprendizaje a ser evaluados.	Indique la metodología o actividad de evaluación, tales como pruebas escritas, análisis de caso, auto- y co-evaluación, escenarios simulados, portafolios, revisión de productos escritos, presentaciones, etc.	Indique el o los instrumentos de evaluación que serán empleados para calificar y retroalimentar a las y los estudiantes, tales como rúbricas, pautas de cotejo u otras.	Indique el porcentaje de ponderación de la calificación respecto a la nota final.
RA 2	Ejecución práctica individual. Ejecución práctica grupal.	Diagnóstica	0%
RA 1	Análisis de caso. Escenarios simulados.	Bitácora	20%
RA 2	Ejecución práctica individual. Ejecución práctica grupal.	Formativa	0%
RA 3	Análisis de caso Discusión entre pares	Ensayo	20%
RA 2	Ejecución práctica individual. Ejecución práctica grupal.	Escala de notas	60%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

Para aprobar el curso, cada estudiante deberá cumplir con una asistencia mínima obligatoria del 75% y rendir las evaluaciones declaradas en este programa, obteniendo una calificación promedio igual o superior a 4.0.

El curso también cuenta con dos evaluaciones obligatorias sin ponderación, una diagnóstica para conocer la condición física de entrada y otra intermedia formativa como medio de verificación de los avances.

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO	
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos obligatorios, para los cuales se debe verificar su existencia y acceso en el sistema de bibliotecas UOH. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). En el caso de recursos bibliográficos transversales a varias unidades (un libro, por ejemplo), desglose las referencias en los capítulos o secciones que corresponda a la unidad.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.	
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arenas, Vargas y Yáñez. Compendio de Psicomotricidad. 2. Onzari Marcia, Fundamentos de nutrición en el deporte. Editorial El Ateneo 	Físico	
2	<ol style="list-style-type: none"> 3. Córdoba Alfredo y Navas Francisco, Fisiología deportiva. Editorial Gymnos. 4. Forteza de la Rosa Armando. Entrenar Para ganar metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Olimpia 5. Guyton, C Fisiología Humana. Editorial Mcgraw – Hill 	Físico	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ferguson, A. et al (2017). Liderazgo. Buenos Aires: Editorial Roca. 2. García, M. et al (2009). Sociología del deporte. Madrid: Editorial Alianza. 	Físico	
	Actividad física.net American College of Sports Medicine Instituto Nacional del Deporte Lecturas, Educación Física y Deportes. Ministerio del Deporte Ministerio de Salud Nutrición inteligente OMS	http://www.actividadfisica.net/ http://www.acsm.org/ http://www.ind.cl http://www.efdeportes.com http://www.mindep.cl/ http://www.minsal.gov.cl http://www.nutricioninteligente.cl/ http://www.who.int/es/	

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
	Tamarit, X. (2012). <i>¿Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el "juego" para condicionar el Juego.</i> (4ta Edición). Vigo: MCSports.	

--	--	--

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Juan Antonio Soto Martinez.
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Agosto de 2024