

PROGRAMA DE ASIGNATURA UV

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

1.0 IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Facultad:	Área de Deporte y Recreación		Carrera:		
Nombre:	Acondicionamiento Físico y Salud.		Código:	AFG 622	
Nivel:	Pregrado		Duración:	Semestral	
Prerrequisito(s):	No tiene				
Horas cronológicas semanales			N° de semanas	Total de horas semestrales	N° de créditos
Presenciales	No presenciales	Total			
1,5	1,5	3	18	54	2

1.2 DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura Acondicionamiento Físico y salud, es una actividad curricular formativa, de carácter presencial, teórico, práctico, participativo y reflexivo. Está centrada en el estudiante y enfocada en la formación de las competencias genéricas impresas en el Perfil de la Universidad de Valparaíso.

Por medio de la ejecución de actividades que involucran las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) se pretende entregar a los estudiantes experiencias que promuevan la formación y desarrollo de las siguientes competencias genéricas.

- a) Liderazgo.
- b) Trabajo en equipo.
- c) Capacidad para comunicarse en forma oral con sus pares.

La asignatura gira en torno a las tres competencias genéricas antes mencionadas, las cuales constituyen el núcleo de en un conjunto de actividades estructuradas en:

- a) La ejecución de sesiones de entrenamiento, orientadas al desarrollo de capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- b) La creación de una propuesta de actividad física, en las cual demuestren habilidades y competencias para organizar, dirigir, guiar y comunicarse de forma efectiva intra e intergrupo.
- c) Reflexionar clase a clase, con el objetivo de comunicar y a su vez retroalimentar a los estudiantes y al docente, respecto al logro de los objetivos propuestos para para la clase.
- d) Desarrollo de autoevaluaciones que permitan generar procesos de reflexión y comunicación individual y grupal.

Lo esencial del proceso es que los estudiantes tengan la posibilidad de conocer, ejecutar, dialogar, proponer y reflexionar en base a su propio actuar y el del grupo, manifestando sensaciones, ideas, sentimientos y de esta forma canalizar su aprendizaje a la aplicación y utilización de ellos a la vida diaria y profesional. Los estudiantes tendrán la posibilidad de favorecer el desarrollo de sus competencias y con ellas la posibilidad de desenvolverse de manera autónoma, satisfactoria y sobresaliente en sus ambientes laborales, conformando equipos de trabajo multidisciplinarios y asumiendo responsabilidades.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

2.0 RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Aprendizajes procedimentales

El estudiante será capaz de:

- Liderar equipos de trabajo en actividades físico-motrices.
- Planificar una propuesta de actividad física para ser desarrollada en un contexto determinado.
- Incentivar la participación de los estudiantes en actividades físico-motrices.
- Comunicar ideas, propuestas y/o proyectos de forma clara y efectiva entre y frente a sus pares.
- Ejecutar tareas físico motrices organizados en equipos de trabajo.
- Evaluar y comunicar resultados de desempeño a integrantes de un equipo de trabajo.

Aprendizajes actitudinales

El estudiante será capaz de:

- Valorar la importancia del trabajo en equipo.
- Valorar la importancia de una comunicación clara y efectiva.
- Valorar la importancia de liderar equipos de trabajo.
- Valorar la necesidad de tener competencias que permitan el trabajo en equipo, el liderazgo y la comunicación y su aplicación en contextos laborales reales.

3.0 CONTENIDOS:

Unidad 1: Competencias genéricas:

- a) Trabajo en equipo.
- b) Liderazgo.
- c) Comunicación verbal.
- d) Aprendizaje autorregulado.

Unidad 2: Fundamentos de una sesión de entrenamiento:

- A) Estructura de una sesión: Inicio, desarrollo y cierre.
- B) Duración de una sesión y una actividad según objetivos.
- c) Descansos de acuerdo a las capacidades condicionales abordadas.

Unidad 3: Capacidades Condicionales:

- Entrenamiento de la resistencia.
 - A) Ejercicios y métodos. Métodos continuos y variables.
- Entrenamiento de la fuerza.
 - A) Ejercicios y métodos. Full body y Rutina dividida.
- Entrenamiento de la velocidad.
 - A) Ejercicios y métodos. El juego como medio del entrenamiento.
- Entrenamiento de la flexibilidad.
 - A) Ejercicios y métodos.

4.0 ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Con el objetivo de promover la formación de competencias genéricas en los estudiantes, la estructura de la clase estará organizada de la siguiente forma:

- a) Inicio: Saludo y descripción de objetivos y competencias genéricas para cada clase.
- b) Desarrollo: Propuesta práctica que estará centrada en la formación de la competencia genérica que se quiere formar por medio de alguna de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
- c) Cierre: Vuelta a la calma. Espacio de reflexión y diálogo acerca de los aprendizajes que lograron construir durante la sesión y la percepción de las competencias involucradas en ella.

Durante el desarrollo de las clases la propuesta metodológica de enseñanza y aprendizaje, consiste en clases teóricas y prácticas participativo-reflexivas y junto a ello se utilizará la metodología de Aprendizaje basado en proyectos.

En las sesiones teóricas se abordarán los fundamentos básicos de una sesión de actividad física, los grupos musculares que conforman nuestro sistema locomotor y las capacidades físicas que pueden desarrollarse en ella. De la misma forma, se describen las competencias genéricas que a través de la asignatura y actividades propiamente tal se quieren desarrollar.

En las clases prácticas se proponen actividades y ejercicios que permitan el trabajo en equipo, la comunicación y liderazgo, a través de la ejecución de un conjunto de ejercicios y actividades de cada una de las capacidades físicas condicionales.

La participación será la instancia a través de la cual el estudiante ejecuta las tareas propuestas por el docente y de la misma forma, la colaboración que presta a sus pares durante el desarrollo de ellas. Una segunda instancia de participación, está determinada por la propuesta metodológica que grupalmente deben llevar a cabo.

La reflexión de los estudiantes será una instancia que se ubica temporalmente en el cierre de cada clase. Esta constituye una estrategia para promover la comunicación, el dialogo, la reflexión y evaluación de todos los integrantes del grupo o equipo, con el objetivo de identificar el logro de los objetivos mencionados al inicio de la jornada, y de la misma forma, generar procesos de retroalimentación conjunta.

5.0 SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Los estudiantes serán evaluados en cada una de las unidades con los siguientes instrumentos:

- Heteroevaluación: Propuesta de una sesión de actividad física.
- Autoevaluación: Evaluación realizada de forma personal de acuerdo al desempeño del semestre.
- Coevaluación: Evaluación entre pares.
- Heteroevaluación: Asistencia y participación clase a clase.

Tarea/Competencia genérica	Tipo de evaluación	Instrumento	Ponderación
Propuesta de una sesión de entrenamiento/ Comunicación verbal.	Heteroevaluación	Rúbrica	30%
Desempeño individual/trabajo en equipo e individual, liderazgo y comunicación.	Autoevaluación	Escala de apreciación	20%
Asistencia y participación clase a clase/Aprendizaje autorregulado.	Heteroevaluación	Escala de apreciación	30%
Desempeño de pares/Trabajo en equipo y liderazgo.	Coevaluación	Escala de apreciación	20%
			100%

El no cumplimiento de cualquiera de los puntos anteriormente descritos, será calificado con nota 1,0.

Los requisitos mínimos de aprobación serán:

- El promedio final de las evaluaciones debe tener como nota mínima un 4,0 y nota máxima un 7,0.

6.0 RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

6.1. BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía Básica Obligatoria: <i>Autor, título, editorial, año de edición.</i>	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
<p>Richard L. Drake, A. Wayne Vogl y Adam W. M. Mitchell. Gray : anatomía para estudiantes. Barcelona: Elsevier, 2010.</p> <p>http://bibliotecas.uv.cl/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=52</p> <p>Métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. (2021, March 29). Blog Instituto ISAF. Retrieved June 30, 2023, from https://blog.institutoisaf.es/metodos-de-entrenamiento-de-la-resistencia-aerobica-y-anaerobica</p> <p>Flores, A., Rodríguez, M., & Rodríguez, Y. (2017). Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento concurrente de la resistencia con la fuerza muscular (revisión). <i>OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.</i>, 14(42), 119-129. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210635</p> <p>Prieto, P., Larumbe, E., & Ben, M. (2020). Entrenamiento de fuerza mediante rutinas divididas versus rutinas de cuerpo completo en personas desentrenadas. Un estudio aleatorizado. <i>Arch. med. deporte</i>, 37(196), 78-83. http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or01_Prieto.pdf</p> <p>Jiménez, Y., Hernández, J., González, M., (2012). Evaluación de la enseñanza y aprendizaje por competencias. Percepción vs Realidad. Editorial Académica Española, Alemania.</p> <p>Gutiérrez, J. (2016) Formación basada en competencias. Procedimientos evaluativos y calificación del desempeño de los estudiantes. Chile.</p> <p>Villa, A., & Poblete, M. (2007). Aprendizaje basado en competencias. <i>Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas</i>. Bilbao: Mensajero.</p>	<p>Medicina UV</p>	<p>17</p>
<p>Bibliografía Complementaria: <i>Autor, título, editorial, año de edición.</i></p> <p>Organización Panamericana de la Salud. (2019). <i>Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano</i>. Washington, D.C. https://doi.org/10.37774/9789275320600</p> <p>Health Organization (2021). <i>Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios</i>. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Valera, R. (2010). El proceso de formación del profesional en la educación superior basado en competencias. El desafío de su calidad, en busca de una mayor integralidad de los egresados. <i>Civilizar</i>, 10(18), 117-134. http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v10n18/v10n18a12.pdf</p>	<p>Biblioteca en que se encuentra</p>	<p>Nº de libros disponibles</p>

6.2. OTROS RECURSOS:

El desarrollo de la asignatura conlleva la realización de clases de tipo expositiva, prácticas y de intervención.

En las distintas actividades que se llevarán a cabo durante el desarrollo de la asignatura, se utilizarán:

- Sala de clases.
- Equipos tecnológicos para transmisión online (Notebook, audio, iluminación, entre otros).
- Artículos deportivos.

Responsable(s) del programa:	Nicole Isabel Erazo Díaz
Docente(s) a cargo:	Nicole Isabel Erazo Díaz
Versión / fecha de actualización:	Junio 2023
Mail	Nicole_erazo@hotmail.es
Fono	+56992630491