

PROGRAMA DE ASIGNATURA UV

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

1.0 IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Facultad:	Área de Deporte y Recreación	Carrera:			
Nombre:	Crosstraining: fundamentos básicos, entrenamiento y salud.	Código:	AFG 639		
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:

Asignatura de Formación General enfocado en desarrollar y comprender los beneficios que entrega la práctica de la disciplina Crosstraining de manera recurrente a lo largo de su vida.

A través del desarrollo de sesiones teórico-prácticas y virtuales se abordarán todas las capacidades físicas; fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad, a través del desarrollo de fundamentos básicos de gimnasia, levantamientos de pesas, atletismo y entrenamiento de fuerza general.

Entre sus metodologías se incorporará el Aprendizaje basado en proyectos, el cual a través de talleres de discusión grupal y clases prácticas, contribuirá en la formación de competencias genéricas de trabajo en equipo, liderazgo y comunicación. Junto con ello, permitirá a los y las estudiantes ser conscientes de los beneficios e importancia de incorporar la actividad física y un estilo de vida saludable en su proceso de formación profesional.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

2.0 RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- El/La estudiante será capaz de demostrar conciencia frente a la importancia de realizar actividad física de manera recurrente.
- El/La estudiante será capaz de identificar las diferencia entre un entrenamiento de fuerza y un entrenamiento de resistencia.
- El/La estudiante podrá identificar y conceptos como fuerza, velocidad, resistencia, volumen de entrenamiento e intensidad en base a sesiones de crosstraining.
- El/La estudiante podrá vivenciar entrenamientos orientados a mejorar las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia a través del crosstraining.
- El/La estudiante podrá identificar métodos de entrenamiento de acuerdo a objetivos específicos.
- El/La estudiante será capaz de liderar equipos de trabajo.
- El/La estudiante participará de equipos de trabajo y contribuirá al logro de los objetivos.
- El/la estudiante será capaz de comunicar verbalmente propuestas e ideas.

3.0 CONTENIDOS:

- **Unidad 1:** Fundamentos básicos del Crosstraining.
Conocer y desarrollar las capacidades físicas.
- Fuerza

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- **Unidad 2:** Metodología de entrenamiento.
Comprender y aplicar los distintos métodos de entrenamientos aplicados en Crosstraining.
- **Unidad 3:** Crosstraining y salud.
Identificar y conocer los beneficios que entrega la práctica de Crosstraining.
- **Unidad 4.** Competencias genéricas.
Contenido a tratar a lo largo del semestre.
 - a) Trabajo en equipo.
 - b) Liderazgo.
 - c) Comunicación verbal.
 - d) Aprendizaje autorregulado.

4.0 ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Las estrategias de enseñanza y aprendizaje que se utilizarán en el desarrollo de la asignatura corresponden a clases teóricas, prácticas y participativo-reflexivas. Junto a ello se utilizará la metodología de Aprendizaje basado en proyectos.

En las sesiones teórico-prácticas se abordarán los fundamentos básicos de una sesión de actividad física y las capacidades condicionales que pueden desarrollarse en ella a través del Crosstraining. Junto con ello se implementarán espacios para la formación de estrategias de trabajo en equipo, comunicación verbal y liderazgo, además que contribuir en el aprendizaje autorregulado.

Desde el punto de vista de la estructura de cada sesión, la misma estará constituida por los siguientes momentos:

- 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.

5.0 SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Los estudiantes serán evaluados 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>PLATONOV, V. N. (1995): <i>El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología</i>. Ed. Paidotribo. Barcelona.</p> <p>Gómez, M., Las habilidades blandas competencias para el nuevo milenio, <i>Divulgare Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan</i>, 6(11), 1-5 (2019). https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3760</p> <p>Jiménez, Y., Hernández, J., González, M., (2012). Evaluación de la enseñanza y aprendizaje por competencias. <i>Percepción vs Realidad</i>. Editorial Académica Española, Alemania.</p> <p>Gutiérrez, J. (2016) <i>Formación basada en competencias. Procedimientos evaluativos y calificación del desempeño de los estudiantes</i>. Chile.</p> <p>Villa, A., & Poblete, M. (2007). <i>Aprendizaje basado en competencias. Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas</i>. Bilbao: Mensajero.</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>		

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:	Pamela Covarrubias Cisternas
Docente(s) a cargo:	Pamela Covarrubias Cisternas
Versión / fecha de actualización:	Junio 2023
Mail	pssc1195@live.com
Fono	56954123158