



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

PROGRAMA SEMESTRAL  
*ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y  
SOBRECARGA PARA DEPORTISTAS  
DE ALTO RENDIMIENTO*

---

Profesor: **ANDRES ARANDA MACIAS**

*Santiago*





➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

<b>Nombre del curso</b>	TRX- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
<b>Nombre del profesor(a)</b>	ANDRES ARANDA MACIAS
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre
<b>Horarios</b>	<i>miércoles y viernes de 19:05 a 20:15</i>
<b>Número de Créditos</b>	2 créditos
<b>I. Descripción del curso</b>	Consiste en la mejora de las capacidades condicionales básicas, a través del ejercicio físico, que contribuirán a la mejora de la condición física. El estudiante, vivenciará el trabajo, para finalizar, conociendo, las herramientas básicas, para el auto entrenamiento, como modelo, para la mejora de su salud y calidad de vida.
<b>II. Objetivo General</b>	Vivenciar prácticamente los fundamentos básicos del entrenamiento funcional, fomentando la salud y calidad de vida del estudiante.
<b>III. Objetivos Específicos</b>	<p>Conocer los fundamentos básicos del entrenamiento funcional, favoreciendo el ejercicio físico, auto superación, salud y calidad de vida.</p> <p>Ejecutar las cualidades físicas básicas, derivadas y complementarias vinculadas al entrenamiento funcional</p> <p>Aplicar los fundamentos básicos del entrenamiento funcional en el auto-entrenamiento del estudiante, como hábitos de vida saludable y mejora de la calidad de vida.</p>
<b>IV. Contenidos</b>	<p>Dominio corporal en los fundamentos básicos del entrenamiento funcional</p> <p>Entrenamiento Funcional del equilibrio</p> <p>Entrenamiento Funcional de la coordinación</p> <p>Entrenamiento Funcional de la resistencia muscular</p> <p>Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva</p> <p>Entrenamiento Funcional de la potencia</p> <p>Entrenamiento de la resistencia aeróbica – anaeróbica.</p> <p>Entrenamiento aeróbico y equilibrio</p> <p>Entrenamiento aeróbico y coordinación</p> <p>Entrenamiento aeróbico y resistencia muscular</p> <p>Entrenamiento aeróbico potencia</p>
<b>V. Unidades</b>	<p>Fundamentos básicos del entrenamiento</p> <p>Entrenamiento Funcional de las cualidades físicas básica</p> <p>Entrenamiento Funcional de las cualidades físicas derivadas y complementarias</p>
<b>VI. Régimen de asistencia</b>	Asistencia requerida: <b>80%</b>



<b>VII. Forma de evaluación</b>	<p>Formativa Co-evaluación Autoevaluación</p>
<b>VIII. Metodología</b>	<p>1.- Instrucción Directa 2.- Resolución de problemas 3.- Cooperación recíproca 4.- Descubrimiento Guiado 5.- Secuencias progresivas</p>
<b>IX. Bibliografía</b>	<p>GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIESO, M. Y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Madrid. Gymnos.</p> <p>Mosston, M y Ashworth, S. (1999). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza . Barcelona [ES]: Hispano Europea.</p> <p>PLANAS I ANZANO, A. (2001). Evolución histórica y clasificación de las pruebas físicas combinadas. Valoración de las pruebas de acceso al INEFC. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. INEFC.</p> <p>Verkhoshasky, Y. (2011). “<i>Superentrenamiento</i>”. 2ª edición, Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Verkhoshasky, Y. (2011). “<i>Teoría y Metodología del entrenamiento</i>”. 1ª edición, Barcelona: Paidotribo</p>

## ➤ PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

<b>I. Programación de contenidos y actividades</b>				
<b>Semana</b>	<b>Contenidos - Temas</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Horas presenciales</b>	<b>Horas no presenciales</b>
1	Introducción	Introducción de la actividad curricular. Conceptos a utilizar y contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados	4	0
2	Dominio corporal en los fundamentos básicos del entrenamiento funcional	Utilización y ambientación de los elementos didácticos para el entrenamiento funcional	4	2
3	Entrenamiento Funcional del equilibrio	Entrenamiento del equilibrio, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2



4	Entrenamiento Funcional del equilibrio	Entrenamiento del equilibrio, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
5	Entrenamiento Funcional de la coordinación	Entrenamiento de la coordinación, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
6	Entrenamiento Funcional de la coordinación	Entrenamiento de la coordinación, aplicado a las cualidades físicas básicas	4	2
7	Entrenamiento Funcional de la Resistencia muscular	Entrenamiento de la resistencia con material didáctico: tronco y extremidades superiores	4	2
8	Entrenamiento Funcional de la Resistencia muscular	Entrenamiento de la resistencia con material didáctico: tronco y extremidades inferiores	4	2
9	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores	4	2
10	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores	4	2
11	Entrenamiento Funcional de la fuerza reactiva	Entrenamiento de la fuerza reactiva con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores	4	2
12	Entrenamiento Funcional de la Potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
13	Entrenamiento Funcional de la Potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
14	Entrenamiento Funcional de la potencia	Entrenamiento de la potencia con material didáctico: tronco, extremidades superiores e inferiores.	4	2
15	CIERRE	Evaluación y calificación final	4	2