PROGRAMA SEMESTRAL

***Entrenamiento Funcional 2***

Profesor: Dalai Devi Yañez Tobar

*Santiago, Primer Semestre, 2021.*



**PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre del curso** | Entrenamiento Funcional 2  |
| **Naturaleza**(obligatorio, optativo, electivo o curso libre) | Curso libre – 4 créditos |
| **Horarios** | 11:10 - 12:10  |
| **I. Descripción del curso** | Curso libre deportivo que tiene el objetivo de apoyar la implementación curricular. Este asignatura está destinada a reforzar hábitos saludables en el ámbito de la práctica deportiva como también la educación a través de la enseñanza de base teóricas del entrenamiento. Se desarrollará via zoom por lo tanto se construirá un programa que consta de evaluación y desarrollo de las aptitudes físicas. |
| **II. Objetivo General** | Adquirir las bases teórico-prácticas del entrenamiento deportivo a través de la ejecución de un programa de entrenamiento adaptado a las condiciones ambientales de cada estudiante, con el fin de mejorar sus aptitudes físico-motoras. |
| **III. Objetivos Específicos** | * Explicar conceptos básicos relacionados con el ejercicio físico y sus beneficios
* Describir diferentes sistemas de entrenamientos
* Evaluar las aptitudes físicas a través de diferentes test al inicio y al final de la asignatura para identificar el progreso individual del estudiante.
* Ejecutar de manera adecuada los ejercicios que permitirán la mejora de las aptitudes físicas
 |
| **IV. Contenidos** | * Concepto de entrenamiento y sus beneficios
* Tipos de entrenamiento y su metodología
* Medios de ejercitación
* Estructura de la sesión de entrenamiento
* Bases de una nutrición saludable
* Hábitos saludables
 |
| **V. Unidades** | * Unidad I: Entrenamiento funcional: Adaptación anatómica

Evaluación y desarrollo de la condición física básica.Manejo del método de repeticiones para el desarrollo de la fuerza muscular y condición aeróbica básica * Unidad II: Entrenamiento funcional. Nivel Medio.

Manejo de método continúo uniforme para el desarrollo de fuerza muscular general y capacidad aeróbica.* Unidad III: Entrenamiento funcional. Nivel Avanzado

Manejo de método interválico para el desarrollo de fuerza muscular específica y potencia anaeróbica.Evaluación deportiva final |
| **VI. Régimen de asistencia** | * **Número de horas semanal: 4**
* **Total: 52**
* **Asistencias requerida 85%**
 |
| **VII. Forma de evaluación** | La aprobación de este ramo se compone de tres elementos * Asistencia: 85%
* Proyecto final de curso
* Participación en encuestas durante clases
 |
| **VIII. Metodología** | Las actividades prácticas serán dirigidas por el profesor , mientras que las actividades teóricas serán desarrolladas en conjunto con los estudiantes. El desarrollo de la asignatura inicia con clases teóricas de introducción al curso y bases del entrenamiento deportivo.Luego se realizarán las clases prácticas las cuales se dividen en sesiones de evaluación de las aptitudes físicas pre y post ejecución del programa de entrenamiento para después continuar con el acondicionamiento físico como tal.Se finalizará la asignatura con la presentación del proyecto de final de curso y por último se entregarán los resultados de la evaluación física y se realizará un análisis en conjunto del mismo. |

|  |
| --- |
| **IX. Programación de contenidos y actividades** |
| **Semana** | **Contenidos - Temas** | **Descripción de actividades**  | **Horas presenciales** | **Horas no presenciales** |
| 1 | Introducción al curso  | Introducción al curso y explicación del programa. Definición de conceptos básicos referidos a entrenamiento deportivo.  | 04 | 00 |
| 2 | Unidad I | Evaluación de la aptitud física  | 04 | 00 |
| 3 | Unidad I | Entrenamiento funcional: Adaptación anatómica. | 04 | 00 |
| 4 | Unidad I | Entrenamiento funcional: Adaptación anatómica. | 04 | 00 |
| 5 | Unidad I | Entrenamiento funcional: Adaptación anatómica. | 04 | 00 |
| 6 | Unidad I | Entrenamiento funcional: Adaptación anatómica. | 04 | 00 |
| 7 | Unidad II | Entrenamiento funcional: Nivel medio  | 04 | 00 |
| 8 | Unidad II | Entrenamiento funcional: Nivel Medio  | 04 | 00 |
| 9 | Unidad II | Entrenamiento funcional: Nivel Medio  | 04 | 00 |
| 10 | Unidad III | Entrenamiento funcional: Alta intensidad  | 04 | 00 |
| 11 | Unidad III | Entrenamiento funcional: Alta intensidad  | 04 | 00 |
| 12 | Unidad III  | Evaluación de la aptitud física | 04 | 00 |
| 13 | Finalización del curso  | Presentación proyecto final de curso y análisis de resultados de la evaluación física en conjunto | 04 | 02 |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Referencias Bibliográficas |
| 1. Bompa T. (2012). Periodización de la fuerza. 3ª edición. Barcelona. Paidotribo.
2. Deydres. S. Teyhen. (2012). The functional movement screen. A reliability Study. Journal of Orthipaedic sports physical therapy. Vol. 42. Number 6.
3. Hernandez H. (2012). Estimacion del consumo máximo de oxigeno mediante pruebas de ejercicio maximal y submaximales. Mov. Cient. Vol 6 (1). 19 – 30.
4. Issurin V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en Bloques. 1era edición. España. Paidotribo.
5. Kraus K. (2014). Efficacy of the fuctional movement screen. Journal of strength and conditioning. Research Vol 28 – Issue 12 –p 3571 – 3584. Doi: 10.1519
6. M. J.Luque (2016). Sueño Saludable. Evidencia y guías de actuación. Revista de neurología. Vol 63, Supl. 2, Issn 0210 – 0010.
7. Olmedilla. A. (2010). Ansiedad, depresión y practica de ejercicio físico en estudiantes universitarios. Apunts. Medicina del I´sports. Vol 45, Issue 167. Pag 175 – 180.
8. Palacios N. (2009). Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Consejo superior de deportes. Madrid.
 |