

PROGRAMA SEMESTRAL

Running

Profesor: **Mg. Carlos H. Riquelme Díaz**

Santiago, Primer Semestre, 2021.



PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

Nombre del curso	Running
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 4 créditos
Horarios	Martes 15:10 a 16:10 hrs. (6) - Jueves 15:10 a 16:10 hrs. (6)
I. Descripción del curso	✓ Curso libre deportivo, basado en las orientaciones específicas dispuestas por el MINEDUC con el objetivo de apoyar la implementación curricular, este ramo estará destinado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes por medio de la práctica de actividad física, resaltando sus aportes y beneficios para la salud. Además, se realizará la construcción de programas simples de ejercitación, con el fin de desarrollar las cualidades físicas y cardiovasculares de nuestro cuerpo de manera progresiva.
II. Objetivo General	➤ Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
III. Objetivos Específicos	➤ Explicar, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. ➤ Identificar diferentes sistemas de entrenamientos para entrenar la fuerza y la resistencia cardiovascular. ➤ Incrementar de manera progresiva la fuerza muscular, añadiendo la mayor cantidad de músculo delgado acondicionado en sus cuerpos. ➤ Aplicar en forma adecuada ejercicios que permitan el incremento de la resistencia cardiovascular y respiratoria.
IV. Contenidos	• Concepto de Aptitud física asociada a salud y calidad de vida. • Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física: método continuo, de intervalo, de repeticiones. • Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular, respiratoria y muscular. • Entrenamiento de resistencia cardiovascular de alta intensidad. • Orientación nutricional, pirámide alimenticia, tasa metabólica basal, hábitos alimenticios.

	• Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad. • Actividad física y ejercicio: sus relaciones con la composición corporal.
V. Unidades	• Unidad I. Introducción al acondicionamiento físico. Desarrollo de la condición física básica. Resistencia muscular y cardiovascular. • Unidad II. Métodos de entrenamiento continuos. Manejo de métodos continuos para el desarrollo de la fuerza muscular general y de la capacidad aeróbica. • Unidad III. Métodos de entrenamientos intervalados. Manejo de métodos fraccionados e intervalados para el desarrollo de la fuerza muscular específica, de la capacidad y potencia aeróbica.
VI. Régimen de asistencia	Nº de horas semanales: 4 Nº total de horas de la asignatura: 60 Asistencia requerida: 80%
VII. Forma de evaluación	Se implementará un sistema de evaluación formativa y compartida de tres vías de aprendizaje con escala graduada y calificación dialogada. El alumno mediante orientaciones didácticas podrá seleccionar la vía de acuerdo a su opción personal. Se destinarán las dos primeras semanas del curso (fuera del horario de clase) para consultar dudas y hacer propuestas antes del cierre y entrega de la opción (inicio de la quinta sesión). También pueden existir combinaciones intermedias, previa negociación y caso en particular. Además existirá flexibilidad de ajustes en su implementación. Evaluación Formativa: aplicación y registro de programas personales, bitácora, asistencia y participación en clases. Evaluación Sumativa: calificación dialogada de la rutina personal de entrenamiento.
VIII. Metodología	Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el profesor, los compañeros y el propio alumno, adaptándose a la forma de aprendizaje. El desarrollo del curso, se inicia con clases prácticas vivenciales, en las cuales de manera previa los estudiantes reciben la explicación y demostración de los ejercicios que luego serán practicados. A su vez, en su expresión oral, se realizarán presentaciones de estructura implícita (sesiones de aula) con preguntas a los estudiantes, mapas conceptuales y ejemplos de

	pensamiento en voz alta, tutorías complementarias a las presentaciones, aprendizaje en parejas, entrevistas y asesorías. En su expresión escrita se realizarán y elaborarán rutinas personales de entrenamiento. Por último, en la expresión práctica se utilizarán la demostración, la simulación, la búsqueda de información, el trabajo autónomo y la autorregulación.
--	--

IX. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Introducción y directrices	Actividad de introducción a la asignatura, definición de conceptos, técnicas de ejercitación y otros contenidos significativos para el logro de los aprendizajes esperados	04	0
2	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda información.	04	02
3	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Búsqueda de información.	04	02
4	UNIDAD I	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel iniciación. Elaboración rutinas personales.	04	02
5	UNIDAD I	Evaluación de la condición física	04	02
6	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	04	02
7	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	04	0
8	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio.	04	0
9	UNIDAD II	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular. Nivel Medio. Revisión rutinas personales.	04	02
10	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad. Reelaboración rutinas personales	04	02
11	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad.	04	0

12	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad.	04	0
13	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad.	04	0
14	UNIDAD III	Entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular de alta intensidad.	04	0
15	Cierre administrativo	Evaluación final, estados de rendimiento, entrega de calificación del ramo.	04	0

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Bibliográficas

1. Verkhoshasky, Y. (2011). *"Superentrenamiento"*. 2ª edición, Barcelona: Paidotribo.
2. Verkhoshasky, Y. (2011). *"Teoría y Metodología del entrenamiento"*. 1ª edición, Barcelona: Paidotribo.
3. Bompa, T. (2012). *"Periodización de la Fuerza"*. 3ª edición, Barcelona: Paidotribo.
4. Delavier, F. (2011). *"Guía de los movimientos de musculación"*. 6ª edición, Barcelona: Paidotribo.
5. Thibadeau, C. (2007). *"El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento"*. Canadá: Editorial F. Lepine.
6. Olivares, S. y Zacarías, I. (s.f.). *"Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto"*, Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.