**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

|  |
| --- |
| **PROGRAMA OFICIAL DE CURSO****FORMACIÓN GENERAL** |

|  |
| --- |
| **Nombre del curso : Entrenamiento Funcional****Código :** **Línea de formación : Artes y actividad física****Semestre : Primer semestre 2014****Año : Número de créditos: 2 (SCT)****Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 27/27****Nº Alumnos estimado : 20** |
|  |
|  |
| ENCARGADO/A DE CURSO : Alejandro Bustamante G.**COORDINADOR(ES) DE UNIDADES DE APRENDIZAJE : Sergio Garrido S.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Sergio Garrido** | **Unidad de Deportes y Recreación** |  |
|  **Alejandro Bustamante** | **Unidad de Deportes y Recreación** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo:** Promover en los estudiantes hábitos de vida saludable en base al ejercicio físico, tanto para el desarrollo físico personal como para dar respuesta a las inquietudes de la comunidad con respecto al ejercicio físico y la relevancia de éste en la salud. |

|  |
| --- |
| **Competencia(s) del curso:**Adquiere hábitos de vida saludable que incorpora a su vida como estudiante universitario.Planifica, ejecuta y controla planes de entrenamiento, basándose en la teoría y práctica del entrenamiento funcional.El estudiante del CFG de Entrenamiento Funcional trabaja en equipo, identificando las potencialidades y delimitando las responsabilidades propias como la del resto del grupo, priorizando los intereses del colectivo antes de los propios, para el logro de una tarea en común. |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:** * Planifica un plan de entrenamiento funcional en relación a las necesidades personales.
* Ejecuta sesiones de entrenamiento funcional en base a sus capacidades y exigencias personales.
* Desarrolla una sesión de entrenamiento funcional en base a las características físicas, inquietudes y necesidades de sus compañeros de CFG.
 |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación: VER REGLAMENTO DE FACULTAD** |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Logros de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
|  | Ejecuta las sesiones de entrenamiento funcional, de manera segura y continua.Planifica sesiones de entrenamiento funcional, tanto para la prevención de lesiones como para las mejoras de la condición física, basándose en los conceptos teóricos de dicha disciplina. | Realiza los ejercicios propuestos por el profesor, en base a su condición física, manteniendo atención a las respuestas de su cuerpo para evitar lesiones o sobre-exigencias que puedan influir negativamente en su diario vivir.El estudiante relaciona los conceptos teóricos y prácticos para la planificación de su propio entrenamiento, considerando sus objetivos de entrenamiento y sus características físicas.El estudiante crea planes de entrenamiento para sus compañeros, tomando las mismas consideraciones de: seguridad, objetivos y características físicas del grupo curso. |
| **Estrategias metodológicas** | Entrenamiento funcional es un CFG primordialmente práctico, por lo cual cada sesión el profesor dirigirá los entrenamientos, enseñando la correcta ejecución de éstos, así como el número de veces que se repite cada ejercicio.Clases expositivas en relación a las bases científicas del entrenamiento funcional, para ello ocuparemos el inicio de cada clase para la exposición y discusión de la teoría del entrenamiento funcional. |
| **Procedimientos evaluativos** | * Informe escrito en donde los estudiantes deberán explicar y ejemplificar los principios del entrenamiento funcional, así como adjuntar fotos de distintos ejercicios funcionales. Todo esto en base a una pauta de trabajo.
* Autoevaluación escrita, en donde el estudiante debe considerar la importancia del ejercicio físico en su vida personal y laboral, además del compromiso y responsabilidad durante el desarrollo del CFG.
* Cada estudiante planificará y dirigirá una parte de la sesión de entrenamiento funcional, aplicando los conceptos trabajados durante el semestre.
 |
| **Recursos** | * **Multicancha o lugar similar con piso homogéneo.**
* **Fitball**
* **Bandas elásticas**
* **Bastones**
* **Cuerdas**
* **Balones medicinales**
 |

**REGLAMENTO DE ASISTENCIA**

 VER NORMA DE ASISTENCIA 2009

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*****PLAN DE CLASES** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 27 marzo | 14:30 | Gimnasio | Activación: ejercicios de coordinación con escalera y movilidad articular:Ejercicios de control motorEjercicios de fuerza resistencia | Mari Trini Caso |
| 03 abril | 14:30 | Gimnasio | * Activación: ejercicios de coordinación y agilidad, usando escaleras y conos.
* Fortalecimiento:

Ejercicios de fuerza resistencia basado en los pilares de movimiento:* Empuje.
* Tracción.
* Rotaciones.
* Locomoción
 | Mari Trini Caso |
| 10 abril | 14:30 | Gimnasio | * Activación: ejercicios de agilidad y coordinación con uso de conos.
* Fortalecimiento:

Ejercicios de fortalecimiento muscular y potencia. Uso de balones medicinales y colchonetas | Mari Trini Caso |
| 17 abril | 14:30 | Gimnasio | * Activación: Ejercicios de potencia anaeróbica, coordinación y agilidad.
* Fortalecimiento:

Trabajo en estaciones con el objetivo de entrenar los 4 pilares de movimiento. Alternancia de estaciones para el fortalecimiento de los grupos musculares más grandes. | Mari Trini Caso |
| 24 abril | 14:30 | Gimnasio | Activación: Ejercicios de coordinación y agilidad con uso de cuerdas, conos y escaleras.* Fortalecimiento:

Trabajo en estaciones (parejas) para el fortalecimiento muscular y la prevención de lesiones.Sorteo de temas para las presentaciones | Mari Trini Caso |
| 08 mayo(01 junio feriado) | 14:30 | Gimnasio | Inicio de las presentaciones de los estudiantes.En 30 minutos los estudiantes deben mostrar ejercicios según un tema en particular (coordinación con escaleras, potencia, fortalecimiento, agilidad, core, etc) | Mari Trini Caso |
| 15 mayo | 14:30 |  | Presentaciones | Mari Trini Caso |
| 22 mayo | 14:30 |  | Presentaciones | Mari Trini Caso |
| 29 mayo | 14:30 |  | Presentaciones | Mari Trini Caso |
| 05 junio | 14:30 |  | Presentaciones | Mari Trini Caso |
| 12 junio | 14:30 |  | Presentaciones. | Mari Trini Caso |
| 19 junio | 14:30 |  | Presentaciones | Mari Trini Caso |
| 26 junio | 14:30 |  | PresentacionesEntrega informe final | Mari Trini Caso |
| Recuperar clase 01 mayo | 14:30 |  |  | Mari Trini Caso |