**Planificación de La Docencia**

**Segundo Semestre 2020 Evaluación**

1. **Identificación del curso**: Complete la siguiente tabla con la información solicitada. Por favor, no deje casilleros en blanco.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semestre de la carrera**  | **Asignatura** | **Coordinador**  | **Académicos Participantes** |
|  | **ACONDICIONAMIENTO FISICO** | **CHRISTIAN VILLENA VERGARA** | **EQUIPO** |
| **Escriba con palabras todos los Resultados de Aprendizajes (RA) declarados en el programa regular** | **Unidades declaradas en el programa regular (indicar sólo el nombre)** |
| 1.- Contribuir a mejorar la calidad y estilo de vida de los alumnos por los beneficios que se obtienen, como mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y prevenir enfermedades como la obesidad y trastornos alimenticios.  2.- Toma de conciencia en los alumnos en la necesidad de realizar Entrenamiento Físico Personal para interiorizar la práctica de ejercicio como un elemento complementario en su vida cotidiana  3.- Mejora de la condición física de acuerdo con sus propias necesidades.  | * **Beneficios del ejercicio físico para el individuo, cuerpo y espíritu**
* **Calentamiento y des calentamiento**
* **Ejercicios para el individuo cuyo trabajo o actividad es sedentario**
* **Concepto y práctica de la Resistencia Aeróbica**
* **Concepto y práctica de la Resistencia Anaeróbica**
* **Concepto y Práctica de la Fuerza**
* **Concepto y Práctica de la velocidad**
* **Concepto y Práctica de la agilidad-habilidad-destreza-equilibrio**
* **Métodos de entrenamiento**
* **Planificación y construcción de planes de trabajo**
 |
| **Escriba con palabras todos los RA que SI podrá realizar en 2do semestre 2020** | **Unidades que SI se van abordar en 2do semestre 2020** |
| **Los declarados en la sección anterior** | **Las declaradas en la sección anterior** |

1. **Plan de Clases**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana** | **R.A que se abordará en la semana** | **UNIDAD que se abordará en la semana** | **CONTENIDOS de la semana** | **Bibliografía y/o material de clases****de la semana** | **Tipo de Evaluación (formativa/sumativa****Retroalimentación) indicar sólo en las semanas que se realice** | **Modalidad de la Evaluación (sincrónica o asincrónica)** **y Ponderación** |
| **1** | **1-2-3** | * **Beneficios del ejercicio físico para el individuo, cuerpo y espíritu.**
 | * **Beneficios del ejercicio.**
* **Introducción.**
* **Bienvenida.**
 | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Clase en vivo.**
 | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **2** | **1-2-3** | * **Calentamiento y vuelta a la calma.**
* **Practica.**
 | * **Contenidos del trabajo de calentamiento. (Villena).**
* **Sesión de trabajo físico (Valdés)**
* **Trabajo de elongación y relajación (Salinas)**
 | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Clase en vivo**
 | **Retroalimentación** | **Sincrónica**  |
| **3** | **1-2-3** | * **Preparación a la práctica deportiva.**
* **Ejercicios para el individuo cuyo trabajo o actividad es sedentario.**
* **Práctica**
 | * **Teórico del tema (Salinas).**
* **Sesión trabajo físico. (Valdes)**
* **Trabajo de elongación y relajación. (Villena)**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **4** | **1-2-3** | * **Concepto y definición de la cualidad física Resistencia Aeróbica.**
* **Practica**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Villena).**
* **Sesión trabajo físico (Salinas).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Valdés)**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **5** | **1-2-3** | * **Concepto y definición de la cualidad física Resistencia Anaeróbica.**
* **Trabajo Práctico.**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Salinas).**
* **Sesión de trabajo físico (Valdés).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Villena)**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **6** | **1-2-3** | * **Reforzamiento clases 1-2-3-4-5.**
* **Evaluación Escrita y bitácora 1.**

 **Entrega semana 7** | * **Desarrollo teórico del tema (Valdés).**
* **Sesión de trabajo físico (Salinas).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Villena).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** **Sumativa 20%** | **Asincrónica** |
| **7** | **1-2-3** | * **Concepto y definición de la cualidad física Fuerza.**
* **Trabajo practico.**
* **Recepción trabajos alumnos.**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Salinas).**
* **Sesión de trabajo físico (Villena).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Valdés).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica****Subida de Notas a U curso.** |
| **8** | **1-2-3** | * **Concepto y definición de la cualidad física velocidad.**
* **Trabajo practico**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Villena).**
* **Sesión de trabajo físico (Valdés).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Salinas).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **9** | **1-2-3** | * **Concepto y definición de las cualidades físicas agilidad-habilidad-destreza-equilibrio.**
* **Trabajo practico.**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Valdés).**
* **Sesión de trabajo físico (Salinas).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Villena).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **10** | **1-2-3** | * **Reforzamiento clases 7-8-9.**
* **Evaluación escrita y bitácora 2.**

 **Entrega semana 11** | * **Desarrollo teórico del tema (Salinas).**
* **Sesión de trabajo físico (Villena).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Valdés).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** **Sumativa 20%** | **Asincrónica** |
| **11** | **1-2-3** | * **Métodos de entrenamiento.**
* **Trabajo practico.**
* **Entrega de pauta elaboración video.**

 **Entrega semana 13.** | * **Desarrollo teórico del tema (Villena).**
* **Sesión de trabajo físico (Valdés).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Salinas).**
 | **PPT****Vídeo****práctica** | **Retroalimentación** **Evaluación video 45%** | **Asincrónica**  |
| **12** | **1-2-3** | * **Planificación y construcción de planes de trabajo individuales.**
* **Trabajo físico**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Valdés).**
* **Sesión de trabajo físico (Salinas).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Villena).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación** | **Sincrónica** |
| **13** | **1-2-3** | * **Reforzamiento general.**
* **Fecha máxima entrega evaluación video.**
* **Autoevaluación 10%**
 | * **Desarrollo teórico del tema (Salinas).**
* **Sesión de trabajo físico (Villena).**
* **Trabajo de elongación y relajación (Valdés).**
 | **PPT****Vídeo****Práctica** | **Retroalimentación****Sumativa 45%****Sumativa 10%** | **Asincrónica** |

**COMPLETE ESTA TABLA SÓLO SI SU CURSO ES TIPO B o C**

1. **Plan de clases para las actividades experimentales y/o prácticas que se deberán realizar cuando las condiciones sanitarias lo permitan.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana** | **R.A** | **Nombre de la actividad Práctica** | **Bibliografía y/o material de clases** | **Evaluación****(Instrumentos y Ponderación)** | **Sincrónica o Asincrónica** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |