**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** |  |  |  |  |  |