

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

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

|  |
| --- |
| **Nombre del curso: Entrenamiento progresivo con sobrecarga**  **Código :**  **Línea de formación: Arte, Deporte y Actividad Física**  Semestre : 1º  **Año : 2014**  **Número de créditos: 2**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 27/27**  **Nº Alumnos estimado : 15** |
|  | |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO:  Prof. Alejandro Bustamante G. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Alejandro Bustamante G.** | **Unidad de Deportes y Recreación** | **45** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo:**  **Este curso pertenece a la formación común, su propósito es movilizar competencias en el ámbito de la actividad física y el deporte como un espacio formativo del estudiante universitario, que promueve el mejoramiento de sus cualidades psicomotoras, y propicia la elección de formas de vida más sanas y saludables.**  **Simultáneamente, sus metodologías permiten el trabajo conjunto con estudiantes de distintas carreras de la salud, como una forma de integración multiprofesional, frente a temáticas de interés común.** |

|  |
| --- |
| **Competencia(s) del curso**  **Explicar al menos tres sistemas de entrenamiento con sobrecarga para la adquisición y el desarrollo de las cualidades motrices básicas y de formación corporal propias:**   * **Los sistemas de entrenamiento propuestos son:** * **Sistema especial de repeticiones.** * **Super-series.** * **Triseries.** * **Rutina dividida.** * **Circuitos físicos metabólicos.**   **Practicar uno de los sistemas con sobrecarga para el mejoramiento de su condición física y calidad de vida.** |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**  **Incrementa y mantiene posteriormente sus niveles de fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad los que se determinan por medio de un test diagnóstico inicial y otro final.**  **Adquiere habilidades necesarias para el manejo de maquinas e implementos utilizados en el desarrollo de las cualidades motrices básicas con sobrecarga.**  **Planifica programas de entrenamiento para si mismo, que permita alcanzar sus objetivos físicos planteados al inicio del curso, el que debe ser entregado en un informe donde deberá indicar las características de capacidad física, utilizando uno de los tres métodos de entrenamiento con máquinas y pesos libres.** |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación y asistencia : VER REGLAMENTO DE FACULTAD**  **El curso requiere de 100% de asistencia, con posibilidad de recuperar 2 inasistencias. En el caso de no presentarse a una prueba, se deberá presentar un certificado médico.** |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultados de aprendizaje esperados**  1 Conoce conceptos y principios (fundamentos) básicos del entrenamiento con sobrecarga .  2 Determina la carga de entrenamiento para el logro de: hipertrofia, resistencia muscular, potencia y fuerza máxima.  3 Determina las diferentes porcentajes de 1 RM para el mejoramiento de su propia capacidad física. | |
| **Estrategias metodológicas** | **Realizar test diagnóstico “evaluación de la condición física”, entrenamiento de la condición física durante el horario de clases y fuera de él. Entrega de apuntes de métodos específicos de entrenamiento con sobrecarga, para complementar los conocimientos, y realizar un test final para evaluar la condición física.** |
| **Procedimientos  evaluativos** | Prácticos – teóricos.  **- Evaluación práctica**: Al finalizar el curso los estudiantes deben superar su nivel inicial (pre-test) de condición física.  **- Evaluación teórica:**  - Realiza un informe con análisis técnico, articular y muscular de ejercicios aprendidos durante el semestre.  - Promedio de trabajos prácticos.  **- Auto-evaluación.**  Informe escrito en donde el estudiante deberá justificar su nota en base a los siguientes criterios:  - Asistencia y puntualidad.  - Participación activa durante el desarrollo de las clases.  - Entrenamiento personal en horario anexo al curso. |
| **Recursos** | **Gimnasio**  **Trotadoras**  **Bicicletas Estáticas**  **Colchonetas**  **Pesos libres y máquinas de musculación**  **Apuntes sobre Métodos de Entrenamiento con Sobrecarga** |

**PLAN DE CLASES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 24 marzo | 14:30 | Gimnasio | Introducción al entrenamiento físico y capacidades físicas.  Aprendizaje ejercicios básicos de sobrecarga. Ejercicios a evaluar en la sesión siguiente. | Alejandro Bustamante |
| 31 marzo | 14:30 | Gimnasio | Evaluación diagnóstica | Alejandro Bustamante |
| 07 abril | 14:30 | Gimnasio | Aprendizaje nuevos ejercicios de sobrecarga. Práctica de los ejercicios anteriores y los nuevos. | Alejandro Bustamante |
| 14 abril | 14:30 | Gimnasio | Conceptos y fundamentos básicos del entrenamiento de la fuerza. Series, repeticiones, volumen, intensidad, etc.  Práctica de los ejercicios aprendidos | Alejandro Bustamante |
| 21 abril | 14:30 | Gimnasio | Análisis anatómico de los ejercicios aprendidos.  Diseño de programa de entrenamiento según los objetivos individuales | Alejandro Bustamante |
| 28 abril | 14:30 | Gimnasio | Práctica del programa de entrenamiento planificado | Alejandro Bustamante |
| 05 mayo | 14:30 | Gimnasio | Práctica del programa de entrenamiento planificado | Alejandro Bustamante |
| 12 mayo | 14:30 | Gimnasio | Enseñanza de nuevos métodos de entrenamiento de la fuerza: Triseries, superseries, rutina dividida.  Planificación de nuevo programa de entrenamiento. | Alejandro Bustamante |
| 19 mayo | 14:30 |  | Práctica del nuevo programa de entrenamiento. | Alejandro Bustamante |
| 26 mayo | 14:30 | Gimnasio | Práctica del plan de entrenamiento | Alejandro Bustamante |
| 02 junio | 14:30 |  | Enseñanza ejercicios de halterofilia  Planificación de nuevo plan de entrenamiento | Alejandro Bustamante |
| 09 junio | 14:30 |  | Práctica del nuevo plan de entrenamiento | Alejandro Bustamante |
| 16 junio | 14:30 |  | Práctica plan de entrenamiento | Alejandro Bustamante |
| 23 junio | 14:30 |  | Entrega informe final | Alejandro Bustamante |