

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

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

|  |
| --- |
| **Nombre del curso: DEPORTE SELECTIVO**  **Código**  **Deporte selectivo Atletismo : FG00000501052**  **Deporte selectivo Básquetbol : FG 00000501053**  **Deporte selectivo Futbol V : FG 00000501054**  **Deporte selectivo Futbol D : FG 00000501116**  **Deporte selectivo T.K Do : FG 00000501181**  **Deporte selectivo Natación : FG 00000501055**  **Deporte selectivo Voleibol : FG00000501056**  **Deporte selectivo Ballet Antumapu : FG 00000501036**  **Deporte selectivo Balonmano : FG**  **Deporte selectivo Cheers leader : FG 00000501180**  **Deporte selectivo Tenis : FG 00000501092**  **Deporte selectivo Escalada : FG 00000501182**  **LÍNEA DE FORMACIÓN: ARTE, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**  Semestre : Primer  **Año : 2014**  **Número de créditos: 2**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales:**  **40 presenciales y 14 no presenciales**  **Nº Alumnos estimado : 20** |
|  | |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO :  **Prof. Sergio Garrido S.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Sergio Garrido S.** | **Unidad de Deportes y Recreación** | **27** |
| **Andrea Gonzalez** | **Unidad de deportes y Recreación** | **27** |
| **M.Trini Caso** | **Unidad de deportes y recreación** | **27** |
| **Macarena Reyes** | **Unidad de Deportes y Recreación** | **27** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo:**  **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, se espera que sus metodologías permitan 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**  **Adopción de estilos de vida saludable:**  Planificar, ejecutar y evaluar acciones que propicien el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludable, valorando la responsabilidad individual y social en la salud de las personas, desde una perspectiva integral.  **Capacidad de trabajo en equipo :**  Trabajar 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 común, en los términos, plazos y condiciones fijados en los diversos contextos de su formación  **Participar en un programa de entrenamiento para mejorar las cualidades físicas., ejecutarlo correctamente y competir en torneos Inter Facultades.** |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**  **Mejorar las cualidades físicas y técnicas a través de un programa de entrenamiento. Las que serán evaluadas con la comparación del rendimiento obtenido en torneos inter facultades por cada uno de los participantes.**  **Eficiencia en el trabajo en equipo, comprometiéndose con las tareas asumidas.** |

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

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |
| --- | --- |
| Resultados de aprendizaje esperados  1 Realización del test diagnóstico físico y técnico y en función de los resultados comprometer su plan de entrenamiento.  2 Capacidad para aplicar plan de entrenamiento, orientado a mejorar sus cualidades físicas, al mismo tiempo que aprenderá cómo crear su propio programa y practicarlo fuera del horario de clases.  3. Capacidad para crear un informe donde exponga su experiencia competitiva y un marco teórico correspondiente a la materia vista en el curso, y sus respectivas conclusiones y comentarios. | |
| Estrategias metodológicas | Trabajo individual y colectivo de componentes de la Formación Corporal y Motora.  Práctica de pautas de entrenamiento en tiempo de libre disposición |
| Procedimientos  evaluativos | Evaluación diagnóstica de Capacidades físicas y técnicas  Informe final de evolución del rendimiento |
| Recursos | Gimnasio, Cancha techada, Piscina temperada  Colchonetas, bastones, cuerdas, balones, equipo audio |

**PLAN DE CLASES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha | Horario | Lugar | Actividades principales | Profesor(es) |
| 1ª SESIÓN | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Entrega y análisis programa  Evaluación diagnóstica | Equipo |
| 2-3-4ª SESION | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Practica de Habilidades Motoras Naturales y fundamentos técnicos | Equipo |
| 5-6 SESION | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Practica de Capacidades físicas, entrenamiento y análisis táctico | Equipo |
| 7-8-9 SESION | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Control formativo | Equipo |
| 10-11-12 SESION | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Práctica de Flexibilidad, movilidad articular y elongación | Equipo |
| 13-14-15 SESION | 17:30 a 19:30 | Cancha, piscina, pista | Práctica de Fuerza, Potencia, velocidad y sus variaciones. | Equipo |