

PLAN DE CLASES DE UNIDAD DE APRENDIZAJE UTE 2023-1

Instrucciones:

- Elaborar un Plan de Clases por Unidad de Aprendizaje que no correspondan a módulos de actividades preclínicas o clínicas.
- Considerar el 100% de las horas de trabajo académico del estudiante en cada semana lectiva, según están definidas por el N° de créditos de la UTE.
- En este Plan, si corresponde, señalar la(s) fecha(s) en que se realiza un determinado Módulo preclínico o clínico, indicar el número de horas que utiliza.
- Incorporar en este plan de clases las **fases 1 y 3** del Módulo Preclínico que corresponda, porque estas fases señalan las actividades que se realizan en forma previa o posterior al laboratorio preclínico.

Datos Generales de la Unidad:

- **NOMBRE UTE** : Acondicionamiento físico
- **TIPO UTE** : Deporte
- Nombre de la Unidad de aprendizaje : Acondicionamiento físico
- Requisitos referidos a aprendizajes previos : Ninguno
- Incidencia de esta Unidad de Aprendizaje en otras Unidades de Aprendizaje del programa:
- RA asociados a la Unidad de Aprendizaje e Indicadores :

RA (*)	Indicadores (**)
1) Promueve el trabajo en equipo y participa de este con una mirada interdisciplinaria.	Se presenta a todas las clases obligatorias del curso y colabora con la realización del mismo. Participa en las clases ejecutando los ejercicios en la modalidad de estudiante.

2) Desarrolla la capacidad de establecer relaciones interpersonales eficaces , adecuadas con sus pares y otros, reconociendo, respetando la diversidad y multiculturalidad.	Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso. Con la guía del profesor del curso dirige una parte de la clase frente al curso.
3) Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso.	Se expresa de manera respetuosa con sus pares y profesor. Muestra interés y el desarrollo de hábitos que le permiten al estudiante mejorar aspectos técnicos de la disciplina.
4) Con la guía del profesor del curso un estudiante dirige una parte de la clase frente al curso.	

(*) Agregue las filas que estime conveniente, según el número de RA que asocie.

(**) Numere los indicadores asociados al RA como se indica.

PLAN DE CLASES (*):

Semana	Fecha	RA Indicar el número	Actividad(es): - Presencial en aula (AP) -Actividad sincrónica (As) -Actividad asincrónica (Aas)	Materiales	Reporte de actividades	Consultas (Indicar horario y medio)	Nombre Académico-a (s) Responsable(s)	Hrs. Cron. Trab. Acad. del Estud. por actividad.
1y 2	22 a 2	1,2,3	Explicación Aspectos administrativos del curso. Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
3y4		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Correcciones técnicas a ejercicios básicos. Sentadilla, flexion de brazos, abdominales, etc.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
5 y6		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Trabajo	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
7y8		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min

			Trabajo por estaciones series y repeticiones.					
9 y10		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones aumentando volume y/o intensidad de la rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
11 y12		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
13 y14		1,2,3,y 4	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min
15 y 16		1,2,3,y 4	Evaluación final. Estudiante en pareja ejecuta una rutina de calentamiento, elongación y trabajo de fuerza o coordinación de 25 min de duración.	Sala gimnasio	evaluación	U cursos horario oficina	Anyelina Contreras Maximiliano Zuñiga	45 min

(*) Agregar las filas que se requieran.

GLOSARIO DE TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL PLAN DE CLASES.

- Resultado de aprendizaje relacionado a la actividad: RA
- Actividad Presencial: AP
- Actividad No Presencial: ANP
- Materiales:

Se indica:

- Cada material titulado que debe utilizar el/la estudiante.
- La ubicación de cada material: plataforma U-cursos.

- Reporte de actividades:

Se indica:

- Si el estudiante debe entregar un reporte de la actividad.
- Donde se ubica el formato de entrega del reporte (si lo hay), el canal de entrega, fecha y hora.
- La forma en que se retroalimentará, fecha y horario en que se hará.

- Consultas realizadas por los estudiantes:

Se indica:

- Fecha (s) y horario (s) para hacer consultas.
- Canal y forma de efectuar la consulta. Foro U-cursos
- Fecha, tiempo y horario (s) de respuesta a las consultas. Las respuestas serán abiertas a todos los y las estudiantes.

- Horas cronológicas de trabajo de los y las estudiantes:

Se indica: Horas cronológicas de cada actividad presencial y no presencial de los y las estudiantes