

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 120A	RUNNING I			
Nombre en Inglés				
RUNNING I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad física			1. Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso será capaz de demostrar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora su condición física y su capacidad aeróbica con referencia a la evaluación diagnóstica.</li> <li>• Comprende el proceso de entrenamiento de la Resistencia y Potencia Aeróbica.</li> <li>• Valora el desarrollo de actitudes tales como: perseverancia, creatividad y trabajo en equipo</li> <li>• Comprende las etapas de organización de eventos atléticos, corridas masivas.</li> </ul>				

Metodología Docente	Evaluación General
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos de enseñanza y reproductivos (demostración-imitación) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo</li> <li>- Enseñanza basada en la tarea</li> <li>- Enseñanza recíproca</li> </ul> </li> <li>• Métodos de enseñanza productivos (de elaboración) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas</li> </ul> </li> </ul>	<p>La evaluación sigue una propuesta de evaluación individual de proceso, por lo tanto existirán instancias para ello.</p> <p>Las propuestas de evaluación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación grupal: Participación en Equipo en una Corrida de 10K, considerando aspectos físicos y tácticos y de organización del evento.</li> <li>• Evaluación del trabajo individual a través de una batería de test de capacidades múltiples (resistencia aeróbica de carrera continua, Consumo Máximo de Oxígeno, Umbral aeróbico.)</li> </ul>

### Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
I	Cualidades físicas	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1 - Cualidades físicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Velocidad</li> </ul> 2 – Cualidades físicas derivadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilidad</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Coordinación</li> </ul>	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta trote continuo de 6000 metros.</li> <li>• Ejecuta como mínimo 25 flexiones de brazos de manera continua(damas con apoyo de rodillas)</li> <li>• Ejecuta como mínimo 70 abdominales largos de forma continua</li> <li>• Ejecuta como mínimo 25 flexiones de piernas con salto en 30 segundos.</li> </ul>	6- Cáp. 2-3-5 1- Cáp. 3 4- Cáp. 3

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
II	Capacidad y Potencia aeróbica.	9
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Capacidad aeróbica. 2. Potencia aeróbica. 3. Umbral aeróbico – anaeróbico.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta trabajo de trote continuo hasta 12K con frecuencia cardiaca entre 120-150 Lat./min.</li> <li>• Ejecuta trabajo de trote continuo entre 4K y 6K con frecuencia cardiaca entre 150-165 Lat./min.</li> <li>• Ejecuta trabajo de repeticiones de entre 1K y 2K, con un volumen de 4K por sesión con una frecuencia cardiaca de entre 170-180 Lat./min.</li> </ul>	2 - Cáp.2-3-4 3 – Cáp. 5

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
III	Análisis de organización y participación en equipo prueba de 10K cuidados y táctica.	2	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Etapas en la organización de eventos masivos (corridas). 2. Tácticas de carreras prueba de 10K. 3. Alimentación adecuada para pruebas de largas distancias.		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende el proceso de entrenamiento y los diferentes sistemas de trabajo orientados al desarrollo de la capacidad aeróbica.</li> <li>• Comprende las etapas en que se divide la organización de corridas y trabaja en equipo para lograr los objetivos de la organización del evento, resolviendo los problemas que se vayan presentando con creatividad.</li> <li>• Valora la honradez (cumplimiento de reglamento y recorridos) responsabilidad, perseverancia y fuerza de voluntad en el desarrollo de entrenamientos y competencias.</li> <li>• Usa una estrategia adecuada a sus capacidades para terminar con éxito una prueba de 10K.</li> <li>• Comprende los aspectos básicos de una alimentación adecuada.</li> </ul>	5- Cáp. 2-9 2- Cáp.5

### Bibliografía General

1. Atletismo 1 Carreras y Marcha Editado por Real Federación Española de Atletismo 1994.
2. Medio Fondo y Fondo, La Preparación del Corredor de Resistencia, Atletismo 4, Real Federación Española de Atletismo.
3. Teoría del Entrenamiento Especifico medio fondo fondo, Federación Internacional de Atletismo Amateur Nivel II 1996.
4. Atletismo, Gerhardt Schmolinsky, Madrid 1981.
5. Supernutrición para superdeportistas, Jorge Osorio, Chile 1999.
6. De la Reina, Leopoldo – Martínez Vicente 2003, Manual teórica y práctica del Acondicionamiento Físico, Editorial iris, Madrid, España

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Mario Rodríguez Vargas
Revisado por:	Gisel Rodiño