

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 120B	RUNNING II			
Nombre en Inglés				
RUNNING II				
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 demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora su condición física y su capacidad aeróbica con referencia a los logros obtenidos en el curso de Running Básico. • Aplica el proceso de entrenamiento de la Resistencia y Potencia Aeróbica para si mismo. • Valora el desarrollo de actitudes tales como: perseverancia, creatividad y trabajo en equipo • Aplica las etapas de organización de eventos atléticos, en corrida interna. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>- Métodos de enseñanza y reproductivos (demostración-imitación).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca <p>- Métodos de enseñanza productivos (de elaboración)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas 	<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"> • Evaluación grupal: Participación en Equipo en una Corrida de 10K, considerando aspectos físicos y tácticos y de organización del evento. • 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.)

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
<p>1 - Cualidades físicas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Fuerza • Velocidad <p>2 – Cualidades físicas derivadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilidad • Equilibrio • Coordinación 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta trote continuo de 7000 metros. • Ejecuta como mínimo 30 flexiones de brazos de manera continua(damas con apoyo de rodillas) • Ejecuta como mínimo 100 abdominales largos de forma continua • Ejecuta como mínimo 28 flexiones de piernas con salto en 30 segundos. 	<p>6- Cáp. 2-3-5</p> <p>1- Cáp. 3</p> <p>4- Cáp. 3</p>

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
<p>1. Capacidad aeróbica.</p> <p>2. Potencia aeróbica.</p> <p>3. Umbral aeróbico – anaeróbico.</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta trabajo de trote continuo hasta 12K con frecuencia cardiaca entre 120-150 Lat./min. • Ejecuta trabajo de trote continuo entre 4K y 6K con frecuencia cardiaca entre 150-165 Lat./min. • 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. 	<p>2 - Cáp.2-3-4</p> <p>3 – Cáp. 5</p>

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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Etapas en la organización de eventos masivos (corridos). 2. Tácticas de carreras prueba de 10K. 3. Alimentación adecuada para pruebas de largas distancias. 		<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el proceso de entrenamiento y los diferentes sistemas de trabajo orientados al desarrollo de la capacidad aeróbica. • Organiza corrida interna respetando las etapas de desarrollo y trabaja en equipo para lograr los objetivos de la organización del evento, resolviendo los problemas que se presenten con creatividad y eficiencia. • Valora la honradez(cumplimiento de reglamento y recorridos) responsabilidad, perseverancia y fuerza de voluntad en el desarrollo de entrenamientos y competencias. • Usa una estrategia adecuada a sus capacidades para terminar con éxito una prueba de 10K. • Comprende los aspectos básicos de una alimentación adecuada. 	<p>5- Cáp. 2-9</p> <p>2- Cáp.5</p>

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