

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR800 B	<b>PRACTICA DEPORTIVA DE SELECCIÓN II</b>			
Nombre en Inglés				
<b>SELECTION PRACTICE SPORT II</b>				
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			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora su condición física con referencia a la evaluación diagnóstica.</li> <li>• Diseña el proceso de entrenamiento deportivo como forma de auto entrenamiento que permita mejorar su calidad de vida de manera autónoma.</li> <li>• Actúa en los entrenamientos con perseverancia, creatividad, liderazgo y trabajo en equipo.</li> </ul>				

Metodología Docente	Evaluación General
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Métodos de enseñanza 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>2. Métodos de enseñanza productivos (de elaboración) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas</li> </ul> </li> <li>3. Siendo el estilo de enseñanza principal el uso de comando directo se emplean trabajos analíticos (dividir un movimiento complejo en sus partes) y sintéticos (movimiento global).</li> </ol>	<p>La evaluación sigue una propuesta de proceso. Las propuestas de evaluación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación del Trabajo individual a través de una batería de test de capacidades múltiples (resistencia aeróbica de carrera continua, fuerza de brazos, potencia de piernas, resistencia a la fuerza abdominal y flexibilidad)</li> </ul>

### Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
I	Cualidades físicas, derivadas y complementarias	11
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1 - Cualidades físicas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Velocidad</li> </ul> <p>2 - Cualidades físicas derivadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencia</li> <li>• Agilidad</li> </ul> <p>3-Cualidades complementarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Coordinación</li> </ul>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta trote continuo 30 minutos recorriendo una distancia mínima de 5.5 kilómetros</li> <li>• Ejecuta como mínimo 45 flexiones de brazos (damas con apoyo de rodillas)</li> <li>• Ejecuta 80 o más abdominales largos de forma continua</li> </ul>	<p>1 – Cáp. 3 y 4</p> <p>2 – Cáp. 5</p> <p>3 – Cáp. 2,3,4,5,6</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
II	Habilidades genéricas	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>Habilidades intrapersonales relacionadas con el “saber ser” (perseverancia, creatividad y liderazgo) y habilidades interpersonales relacionadas con el “saber estar” (trabajo en equipo) en el plano social.</p>	<p>El estudiante demuestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perseverancia frente al rigor y disciplina deportiva.</li> <li>• Un alto compromiso ético con el trabajo en equipo.</li> </ul>	<p>4 – Cáp. 5</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
III	Bases del entrenamiento	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Etapas de la sesión de entrenamiento 2. Efectos fisiológicos del entrenamiento. 3. Mitos de la actividad física 4. Tipos de estiramientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estático de tensión pasiva</li> <li>• Estático de tensión activa</li> <li>• Técnica de contracción relajación</li> </ul> 5. Técnicas de relajación <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación progresiva De Jabson</li> <li>• Contracción- Relajación</li> </ul>	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica el orden lógico de una sesión de entrenamiento y los efectos del entrenamiento sobre el organismo.</li> <li>• Comprende los mitos de la actividad física.</li> <li>• Aplica el tipo de estiramiento pertinente a la actividad física que va a realizar.</li> <li>• Aplica las técnicas de relajación</li> </ul>	1 – Cáp. 2  3 – Cáp. 2,6,8

Bibliografía General
1 – Hatfield Federick, 1993, Manual completo de entrenamiento físico, ISSA, Madrid, España
2 – Bahamondes, Cecilia, Cancino, Jorge, 1997 “Bases biológicas de la actividad física” Digeder, Santiago, Chile
3 – De la Reina, Leopoldo – Martínez Vicente 2003, Manual teórica y práctica del Acondicionamiento Físico, Editorial iris, Madrid, España
4 – Hernando, María Angeles, 2000, “Estrategias para educar en valores”, editorial CCS, Madrid, España

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Raúl Moya
Revisado por:	Gisel Rodiño