

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 110 A	MUSCULACION CON PESAS I			
Nombre en Inglés				
GYM WITH WEIGHTS 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 para la actividad física			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertrofia muscular respecto de la evaluación diagnóstica practicada a inicios del semestre. • Incrementa las cualidades físicas: resistencia, fuerza y velocidad. • Toma conciencia de la importancia de la actividad física para una buena calidad de vida personal y profesional. • Compromiso ético en torno a valores tales como: solidaridad, trabajo en equipo y cuidado de la infraestructura • Comprende los mecanismos para elaborar su propio programa de entrenamiento según sus necesidades particulares. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> Método de tipo reproductivas <ul style="list-style-type: none"> • Comando directo (demostración – imitación) • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza recíproca • Asignación de tareas Métodos de tipo productivos: <p>El programa individualizado</p> 	<p>La evaluación sigue una propuesta de evaluación individual de proceso, por lo tanto existirán distintas instancias para ello, así también existirán distintas propuestas de evaluación las que serán;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación individual de proceso basada en la elaboración de un programa de entrenamiento. • Evaluación final de todo el proceso de entrenamiento y el cumplimiento de objetivos individuales. • Evaluación subjetiva del profesor orientada al cumplimiento y desarrollo de las habilidades genéricas determinadas en los objetivos con el uso de una lista cotejo.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Programa Básico Inicial	7
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Programa básico de entrenamiento según los objetivos:</p> <p>a) Reconocimiento de las máquinas b) Reconocimiento de los músculos implicados en cada ejercicio c) Hipertrofia d) Bajar de peso</p> <p>2. Técnica ejecutoria y análisis biomecánico básico de cada máquina de entrenamiento</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ol style="list-style-type: none"> Elabora correcta y progresivamente el programa básico de entrenamiento Distingue los grandes sistemas musculares de su cuerpo y la funcionalidad de los mismos 	2 Cap 1 - 7

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Programa Personalizado	8
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Programa individual con un objetivo personal.</p> <p>- Evaluación de Fuerza máxima: El estudiante con ayuda del profesor calculará inicialmente su máximo de fuerza a través de 1 RM (repetición máxima), en las máquinas de sentadillas y press banca.</p> <p>2. Pauta de porcentajes de correspondencia en las distintas máquinas a partir de la RM</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica la correcta técnica en cada una de las máquinas existentes en el gimnasio Identifica la musculatura que trabaja en cada implemento o máquina. Comprende la progresión que debe tener el entrenamiento respecto a: las cargas, tiempos 	<p>1 cap 5,6 y 7</p> <p>2 Cap 1 - 7</p>

<p>hallada en press banca y sentadilla.</p> <p>3. Trabajos pertinentes a los objetivos personales de entrenamiento de carácter aeróbico o anaeróbico según las necesidades propias del estudiante.</p> <p>4. Trabajo complementario de pérdida de peso o reducción de grasa corporal para aquellos estudiantes que en la evaluación diagnóstica clasificaron dentro de los márgenes correspondientes a la obesidad.</p>	<p>de recuperación y volúmenes de entrenamiento. Para los entrenamientos aeróbicos o anaeróbicos, según corresponda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compromiso con los trabajos grupales: <ul style="list-style-type: none"> - Colabora con el compañero que se encuentre en dificultades para terminar un ejercicio. - Corrige y apoya a quienes presenten mayores dificultades. • 5. Adhiere al cuidado de la implementación e infraestructura 	
---	---	--

Bibliografía General	
1.	Saéz Madaim Paulo 2005, "Entrenamiento de la fuerza aeróbica y anaeróbica", Comité Olímpico de Chile
2.	Delavier Frédéric 2004, "Guía De Los Movimientos De Musculación", Editorial Paidotribo

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Mauricio Mignogna
Revisado por:	Gisel Rodiño