



PROGRAMA DE ASIGNATURA

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	SERVICIO DE DEPORTES UA			
Nombre de la asignatura	MUSCULACIÓN DEPORTIVA MIXTA			
Código de la asignatura	FISD407			
Año/Semestre	2023/II SEMESTRE			
Coordinador de Asignatura EFI	ERIK BARRA URRRA			
Equipo docente	DEPORTES UA			
Área de formación	GENERAL			
Créditos SCT	2 CRÉDITOS			
Horas de dedicación	Actividad presencial	HORAS PEDAGÓGICAS 2P	Trabajo autónomo	HORAS CRONOLÓGICAS 1.5C
Fecha de inicio	14 de AGOSTO DE 2023			
Fecha de término	01 de DICIEMBRE DE 2023			

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Electivo de Formación general electiva, teórico y práctico, tributa a la competencia genérica Trabajo en equipo “Integra equipos de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales”, que tributa a la dimensión corporal.

En esta asignatura el alumno será capaz de realizar y explicar ejercicios de musculación, así como también tendrá las herramientas necesarias para elaborar una rutina personal de ejercicios.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. Organiza tareas de equipo que permita realizar presentación de sesiones de entrenamiento a sus compañeros, aplicando los principios básicos del entrenamiento.
2. Diseña un plan de entrenamiento personal básico para mejorar la condición física personal.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1: Principios básicos para el entrenamiento de la condición física y trabajo en equipo.

- a. Generalidades formación integral y entrenamiento deportivo.
- b. Teoría de los principios básicos de la condición física.
- c. Teoría del trabajo en equipo.
- d. Test de evaluación de la condición física

UNIDAD 2: Tipos de ejercicios de musculación

- e. Teoría de los grupos musculares y diferentes ejercicios para cada grupo muscular
- f. Trabajo práctico grupal utilizando como recurso pedagógico el aula invertida, sobre los ejercicios de musculación.

UNIDAD 3: Métodos de entrenamiento y planificación de rutina individual

- g. Conceptos básicos de un plan de entrenamiento: Nivel de condición física inicial, tiempo, frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, tipo de ejercicios, etc.
- h. Conceptos generales de: Entrenamiento funcional, entrenamiento fullbody, entrenamiento concurrente, método weider, entrenamiento hiit.
- i. Trabajo practico individual de diseño de una rutina de entrenamiento personal.
- j. Retest de evaluación de condición física

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:
Organiza tareas de equipo que permita realizar presentación de sesiones de entrenamiento a sus compañeros, aplicando los principios básicos del entrenamiento.	Clase expositiva. Aprendizaje basado en problemas (ABP)	Exposición oral/lista de cotejo. 30% Prueba: Prueba escrita 20%
Diseña un plan de entrenamiento personal básico para mejorar la condición física personal.	Clase expositiva. Talleres prácticos.	Informe escrito/ rubrica 30% Test físicos/ Pauta de cotejo 20%

BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía Básica:

- Medina Jiménez E. 2013, Actividad física y salud integral, primera edición Paidotrivo, código 613.71 MED
- Cometti Gilles 2010, La Pliometría, 2ª Edición, INDE Publicaciones, Código 613.71 COM
- Jiménez Gutiérrez A. 2018, Nuevas Dimensiones en el Entrenamiento de la Fuerza código 613.71 JIM.

Bibliografía Complementaria:

Delavier Frederic, 2005, Guía de los movimientos de musculación, descripción anatómica, 4 edición, editorial paidotrivo.

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE

ABORDARÁ: *Trabajo en Equipo*

Implica la disposición personal hacia la colaboración con otros en la realización de actividades para lograr objetivos comunes, intercambiando información, asumiendo responsabilidades, resolviendo dificultades emergentes y contribuyendo a la mejora y desarrollo colectivo.

DIMENSION: CORPORAL

Posibilidad que tiene el ser humano de manifestarse a sí mismo desde su cuerpo, y con su cuerpo, de reconocer al otro y ser presencia "material" para éste a partir de su cuerpo; de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz y de adquirir un sentido de responsabilidad para con su propio cuerpo evitando conductas de riesgo y velando continuamente por la salud física y mental; de desarrollar el sentido de lo lúdico y participar del juego y la recreación como componentes principales de una vida armoniosa.