



## 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.