



**PROGRAMA DE ASIGNATURA  
ELECTIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL (EFI)**

**ANTECEDENTES GENERALES**

Unidad Académica responsable del EFI	SERVICIO DE DEPORTES UA		
Nombre de la asignatura	DEPORTE Y ENTRENAMIENTO FISICO MIXTO		
Código de la asignatura	FISD403		
Año/Semestre	2025/II SEMESTRE		
Coordinador de Asignatura EFI	FABIAN ALEJANDRO PAZ MARTINEZ		
Equipo docente	NO APLICA		
Área de formación	GENERAL		
Créditos SCT	4C		
Horas de dedicación	Actividad presencial	4P	Trabajo autónomo 3C
Fecha de inicio	1 de septiembre		
Fecha de término	24 de diciembre		

**SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN**

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA
<p><b>TRABAJO EN EQUIPO:</b></p> <p>Integra equipos de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales.</p>	<p><b>DIMENSIÓN CORPORAL:</b></p> <p>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.</p>

## **DESCRIPCION DE LA ASIGNATURA**

Asignatura EFI de naturaleza formación general, electiva, teórico y práctico, que contribuye al desarrollo de una de las competencias genéricas consagradas en el Proyecto Educativo Institucional (PEI). Trabajo en equipo: “Integra equipos de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales”. El nivel de desarrollo es el inicial para manejar las bases conceptuales y modelos que le permiten al estudiante desarrollar la competencia. Además, tributa a la Dimensión corporal. El objetivo final del EFI será que el alumno mejore su condición física inicial a través de trabajo aeróbico y ejercicios musculares de diferentes complejidades. Además de conocer y aplicar conceptos básicos referidos a deporte y entrenamiento físico mixto

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

---

- 1.- Ejecuta diferentes secuencias de movimiento corporal para el beneficio de la salud física.
  
- 2.- Aplica metodologías de entrenamiento físico, para el desarrollo del trabajo en equipo.

## **UNIDADES DE APRENDIZAJE**

---

### **Unidad I:** Principios básicos del entrenamiento físico

- a. Teoría de los principios básicos del entrenamiento físico.
- b. Teoría del trabajo en equipo.
- c. Exposiciones grupales de los principios de entrenamiento y trabajo en equipo.
- d. Test de evaluación de la condición física.

### **Unidad II:** Tipos de entrenamientos y sus características

- a. Teoría de los tipos de entrenamientos y diferentes ejercicios para su ejecución.
- b. Trabajo práctico grupal utilizando herramientas digitales.
- c. Retest de evaluación de condición física.

### **Unidad III:** Individualización del entrenamiento.

- a. Conceptos claves como: nivel de condición física, habilidades técnicas, características del deporte que práctica, características psicológicas.
- b. Trabajo práctico individual de diseño de una rutina de entrenamiento personal.

## METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

---

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION: INSTRUMENTOS
Ejecuta diferentes secuencias de movimiento corporal para el beneficio de la salud física.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajo colaborativo</li><li>- Talleres prácticos</li><li>- Aprendizaje activo</li><li>- Cátedras</li></ul>	<p>Exposición oral: Rubrica (25%)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Test físico: Rubrica (25%)</li><li>- Prueba escrita con pauta de corrección (15%)</li></ul>
Aplica metodologías de entrenamiento físico, para el desarrollo del trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajo colaborativo</li><li>- Aprendizaje activo</li><li>- Talleres prácticos</li><li>- Catedra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exposiciones orales: Rubrica (20%)</li><li>- Prueba escrita: Pauta de especificación. (15%)</li></ul>

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

### **Bibliografía Básica:**

Medina Jiménez E. 2013, Actividad Física y Salud Integral I Edición Paidotribo, código 613.71 MED

Jiménez Gutiérrez A. 2018, Nuevas Dimensiones en el Entrenamiento de la fuerza, código 61391 JIM.

### **Bibliografía Complementaria:**

Santana, Juan Carlos (2018). Entrenamiento Funcional. Madrid: Boadilla del Monte, ediciones TUTOR S.A