



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

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	SERVICIO DE DEPORTES UA			
Nombre de la asignatura	MUSCULACIÓN DEPORTIVA MIXTA			
Código de la asignatura	FISD 407			
Año/Semestre	2025/II SEMESTRE			
Coordinador de Asignatura EFI	ERIK BARRA URRRA			
Equipo Docente	DEPORTES UA			
Área de Formación	GENERAL			
Créditos SCT	4 CRÉDITOS			
Horas de Dedicación	Actividad Presencial	4P	Trabajo Autónomo	3 C
Horario	MIÉRCOLES Y VIERNES 8:30 A 10:00 HRS.			
Fecha de Inicio	01 SEPTIEMBRE DE 2025			
Fecha de Término	24 DICIEMBRE DE 2025			

SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA
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.	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; degenerar 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.

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura electiva de formación integral, de carácter teórico-práctico, tributa a la competencia genérica de Trabajo en equipo, correspondiente a la dimensión corporal, definida como: “Integra equipos de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales”. Durante el desarrollo de este curso, los y las estudiantes adquirirán conocimientos y habilidades que les permitirán ejecutar y explicar ejercicios de musculación de manera segura y fundamentada, así como diseñar rutinas personales de entrenamiento acordes a sus necesidades y objetivos físicos. La propuesta pedagógica promueve el trabajo colaborativo en entornos prácticos, fortaleciendo la comunicación, la responsabilidad compartida y el logro conjunto de metas, coherente con los principios de salud integral, bienestar físico y cooperación interpersonal.

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. Teoría de los principios básicos de la condición física.
- 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 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: INSTRUMENTOS
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:

- Delavier Frederic, (2011), Guía de los movimientos de musculación, descripción anatómica, 6 edición, Editorial Paidotribo, España.

Bibliografía Complementaria:

- López Chicharro, J., & Vicente Campos, D. (2018). HIIT de la teoría a la práctica. José López Chicharro.1
- 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.