



UNIVERSIDAD DE ANTOFAGASTA
FACULTAD: EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN

PROGRAMA DE ASIGNATURA

ANTECEDENTES GENERALES

CARRERA	PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA			
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	ELECTIVO DE FORMACION PROFESIONAL FITNESS			
CÓDIGO DE LA ASIGNATURA	PFFP03			
AÑO/SEMESTRE	4TO AÑO / VIII SEMESTRE			
COORDINADOR RESPONSABLE	JOAQUÍN TAPIA RAMIREZ			
EQUIPO DOCENTE	JOAQUÍN TAPIA RAMIREZ			
ÁREA DE FORMACIÓN	PROFESIONAL			
CRÉDITOS SCT	4			
HORAS DE DEDICACIÓN	ACTIVIDAD PRESENCIAL	4P	TRABAJO AUTÓNOMO	3C
FECHA DE INICIO	12 DE AGOSTO DE 2024			
FECHA DE TÉRMINO	20 DE DICIEMBRE DE 2024			

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura de formación básica, obligatoria, de carácter teórica-práctica, que tributa al desarrollo de las competencias: Dominio Disciplinar, competencia 2.1 Implementa programas de actividad física para la promoción, prevención y mantención de los hábitos de vida saludable. En el nivel de Estándar de Egreso 2.1.3 Implementa actividades físicas para la promoción, prevención y mantención de la vida saludable.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2.1.3.6 Diseña planes de actividad física que contribuyan a mantener y mejorar la calidad de vida de diferentes grupos poblacionales.

2.1.3.7 Implementa planes de actividad física que contribuyan a mantener y mejorar la calidad de vida de diferentes grupos poblacionales.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD I: Condición física y salud en el Fitness.

- Conceptualización de la actividad física y condición física.
- Actividad física y sus beneficios en los distintos grupos poblacionales.
- Factores de riesgos que afecta a la salud y calidad de vida.
- Factores intrínsecos e extrínsecos a considerar en la práctica del Fitness.
- Composición corporal y su incidencia en el Fitness.

UNIDAD II: Componentes de trabajo a considerar en plan de entrenamiento físico.

- Introducción y concepto básico de la psicología del deporte.
- Factores motivacionales y habilidades psicológicas asociadas a la actividad física.
- Psicología en el deporte recreativo, formativo y competitivo.
- Introducción a los hábitos nutricionales básicos para mantener un estilo de vida físicamente activo.
- Introducción y consideraciones para abordar el entrenamiento de hipertrofia como parte del Fitness.
- Puntos claves a considerar en la elaboración de implementación de planes de entrenamientos de para la promoción del estilo de vida saludable de diferentes grupos poblacionales.

UNIDAD III: Implementación y Promoción de la actividad física.

- Tipos de Herramientas como recurso para la elaboración de Planes de la promoción del estilo de vida saludable.
- Implementación de plan de entrenamiento para la promoción del estilo de vida saludable de diferentes grupos poblacionales.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS
<p>2.1.3.6 Diseña planes de actividad física que contribuyan a mantener y mejorar la calidad de vida de diferentes grupos poblacionales.</p> <p>(40%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Exposición de contenidos. -Glosario Técnico. -Videos ilustrativos y Cápsulas educativas. -Talleres prácticos grupales establecidos en el aprendizaje basado en problemas (ABP). -Talleres colaborativos de ejecución práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Prueba teórica: Preguntas de respuestas cerradas y abiertas. 30% Teórico. -Taller práctico grupal: Informe de Análisis, resolución de caso y propuesta de entrenamiento sobre los componentes considerado en plan de trabajo en diferentes grupos poblacionales: Rúbrica analítica. 40% Teórico. -Presentación grupal de caso: Rúbrica analítica. 30% Práctico.
<p>2.1.3.7 Implementa planes de actividad física que contribuyan a mantener y mejorar la calidad de vida de diferentes grupos poblacionales.</p> <p>(60%)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación grupal de propuestas de plan de entrenamiento según disciplina de Fitness y grupo poblacional seleccionado. Rúbrica analítica. 40% Teórico. - Evaluación de desempeño práctico de plan de entrenamiento seleccionado: Lista de cotejo. 60% Práctico.

BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía Básica.

- “Guía para una vida saludable: guías alimentarias, actividad física y tabaco / Ministerio de Salud.” Chile. Ministerio de Salud, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Editorial Santiago [Chile]: Ministerio de Salud, 2005. Biblioteca Central, Clasificación 613 UCH 2005, Números de ejemplares 1.
- “ACSM: recursos para el especialista en fitness y salud” American College of Sports Medicine, Liguori, Gary 1965., Editorial Barcelona [España] : Wolters Kluwer Health , 2014. Biblioteca Central, Clasificación 613.71 LIG 2014, Números de ejemplares 1.
- “Entrenamiento funcional en programas de fitness” Diéguez Papí, Julio, Editorial Barcelona [España]: Inde Publicaciones , 2007. Biblioteca Central, Clasificación 796.077 DIE 2007, Números de ejemplares 6.

Bibliografía complementaria.

- “Actividad física y salud integral” Medina Jiménez, Eduardo, Editorial Barcelona: Paidotribo, 2003. Biblioteca Central, Clasificación 613.71 MED 2003, Números de ejemplares 3.

