



PROGRAMA DE CURSO  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

| Validación Programa                                   |                                   |                                       |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Enviado por: Boris Mauricio Céspedes Rebolledo        | Participación: Profesor Encargado | Fecha envío: 21-07-2023 17:30:15      |
| Validado por: Andrea De los Angeles González Cárdenas | Cargo: Coordinadora línea ADAF    | Fecha validación: 28-07-2023 15:31:50 |

| Antecedentes generales   |                                    |
|--|------------------------------------|
| Unidad(es) Académica(s):<br>- Dirección de Pregrado<br>- Dirección Académica |                                    |
| Código del Curso:FG00000501148   |                                    |
| Tipo de curso: Electivo  | Línea Formativa: General           |
| Créditos: 2  | Periodo: Segundo Semestre año 2023 |
| Horas Presenciales: 24   | Horas No Presenciales: 30          |
| Requisitos: SR   |                                    |

| Equipo Docente a cargo            |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Nombre                            | Función (Sección)           |
| Paola Toro Santibañez             | Profesor Encargado (1)      |
| Boris Mauricio Céspedes Rebolledo | Profesor Encargado (2)      |
| Michael Darwin Abusleme González  | Profesor Encargado (3)      |
| Boris Mauricio Céspedes Rebolledo | Coordinador General (1,2,3) |



### Propósito Formativo

Entregar al estudiante oportunidades de desarrollo, apreciación y perfeccionamiento de la práctica y sensibilidad estética del arte, en cualquiera de sus manifestaciones. Promover por medio de la práctica deportiva y de manera experiencial el desarrollo de valores tales como, el respeto a las personas, perseverancia y responsabilidad. Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras del estudiante favoreciendo la elección de una forma de vida activa, que contribuya a su bienestar biopsicosocial.

### Competencia

#### Dominio: Dominio Genérico Transversal

Corresponde a un conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales, potenciando las competencias transversales declaradas en los perfiles de egreso de las 8 Carreras de la Salud y fortaleciendo el sello de Facultad y de la Universidad de Chile, en coherencia con los lineamientos institucionales.

#### Competencia: Competencia 6

Trabajar en equipo, identificando las potencialidades y delimitando las responsabilidades propias como la del resto del grupo, priorizando los intereses del colectivo antes de los propios, para el logro de una tarea común, en los términos, plazos y condiciones fijados en los diversos contextos de su formación.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 6.1

Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 6.2

Prioriza el logro de objetivos comunes sobre los individuales, en el desarrollo de proyectos colectivos.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 6.3

Establece mecanismos de mejora para el desarrollo del trabajo en equipo.

#### Competencia: Competencia 7

Planificar, ejecutar y evaluar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable para sí mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física en la condición integral de salud, y posterior utilidad en procesos formativos y de intervención en salud.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 7.1

Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 7.2

Diseña y ejecuta estrategias para la promoción de estilos de vida saludables individuales y colectivos.

#### Competencia: Competencia 8

Identificar a través de diversas manifestaciones del arte, cómo el razonamiento del ser humano interpreta los estímulos sensoriales que recibe del mundo exterior, para su interpretación crítica y posterior utilidad en procesos de intervención en salud.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 8.1

Desarrollar habilidades de expresión personal y observación sensible de la realidad, que se obtiene al apreciar y practicar diversas manifestaciones artísticas.



Competencia

SubCompetencia: Subcompetencia 8.2

Proyecta el uso del arte en diversas intervenciones en salud, desde un enfoque integral de las personas.



### Resultados de aprendizaje

RA1. Ejecuta sesiones de Entrenamiento Funcional en base a sus características, capacidades, necesidades y exigencias personales.

RA2. Desarrolla competencias personales como el auto cuidado y auto regulación, organizando y destinando tiempo específico constante para el desarrollo de tareas propuestas y sus objetivos.

RA3. Investiga y analiza información que le permite concluir ideas propias en torno a un tema específico. Unidades

### Unidades

Unidad 1:1: entrenamiento para la mejora de la condición física.

Encargado: Boris Mauricio Céspedes Rebolledo

| Indicadores de logros  | Metodologías y acciones asociadas   |
|--|---|
| <p>-Ejecuta las sesiones de entrenamiento funcional, de manera segura, continua y sistemática.</p> <p>- Planifica sesiones de entrenamiento funcional, tanto para la prevención de lesiones como para las mejoras de la condición física, basándose en los conceptos teóricos de dicha disciplina.</p> <p>-Recopila y analiza material bibliográfico en torno al ejercicio físico y salud.</p> | <p>-Realiza los ejercicios propuestos por el equipo docente, en base a su condición física, manteniendo especial atención a la técnica correcta y las respuestas de su cuerpo, con el fin de evitar lesiones o sobre-exigencias que puedan influir negativamente en su diario vivir.</p> <p>-El estudiante relaciona los conceptos teóricos y prácticos para la planificación de su propio entrenamiento, considerando sus objetivos de entrenamiento y sus características físicas.</p> <p>-El estudiante investiga, analiza y comenta en el foro del curso el material disponible relacionado a conceptos propios de la Educación Física y Salud.</p> |



| Estrategias de evaluación            |                   |            |  |
|--------------------------------------|-------------------|------------|--|
| Tipo_Evaluación                      | Nombre_Evaluación | Porcentaje | Observaciones  |
| Prueba práctica                      | clase practica    | 35.00 %    | En grupos de 5 los estudiantes deberán crear una Pauta de entrenamiento funcional utilizando conceptos y ejercicios prácticos aprendidos en clases, aplicándolo a todo el curso.   |
| Trabajo grupal                       | Post Instagram    | 30.00 %    | El tema a desarrollar para "Efectos del ejercicio en la salud física". Los/las estudiantes se reunirán en grupos, para revisión de bibliografía ACTUALIZADA, en relación al tema. Posteriormente deben realizar un post breve en formato para publicar en lg |
| Prueba práctica                      | Test Inicial      | 20.00 %    | Conjunto de ejercicios que miden rendimiento físico durante una sesión.  |
| Coevaluación                         | coevaluacion      | 15.00 %    | El estudiante reflexiona sobre su participación en el curso y se califica con una nota, incluyendo indicadores como el compromiso, asistencia, puntualidad, progreso, entre otros.   |
| Suma (para nota presentación examen) |                   | 100.00%    |  |



| Bibliografías |
|---------------|
|---------------|

|                          |
|--------------------------|
| Bibliografía Obligatoria |
|--------------------------|

- |  |
|--|
| - Michael Boyle , 2017 , El Entrenamiento Funcional aplicado a los deportes , Español , Español ,        |
| - Sandra Mahecha , 2017 , Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad. , Mediterráneo , Español , |

|                             |
|-----------------------------|
| Bibliografía Complementaria |
|-----------------------------|



### Plan de Mejoras

Dado que el curso contempla sólo una sesión semanal, se sugiere a los estudiantes complementar el entrenamiento con al menos una sesión de forma autónoma, o en las distintas alternativas propuestas por el equipo UDyR en las horas consideradas como trabajos no presenciales.



**Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.**

**Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:**

Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia. De carácter presencial.

Son consideradas actividades obligatorias, las evaluaciones, las clases prácticas y el foro.

**Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:**

En el caso que la inasistencia se produjesea una actividad de evaluación , la justificación debe presentarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita (telefónica - electrónica) tanto al PEC y tutor, si corresponde, dentro de 24 horas siguientes. Adicionalmente debe ingresar a la plataforma DPI para gestionar su justificación. Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.00) en esta actividad de evaluación.

Resolución N°1466 "Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pre grado de las carreras de la Facultad de Medicina".

La recuperación de actividades prácticas debe realizarse durante el periodo de duración del curso, (en otras secciones de CFG Entrenamiento Funcional u otra definida por el Departamento de Deportes.

**Otros requisitos de aprobación:**

**Condiciones adicionales para eximirse:**

Curso no posee examen.

**¿El examen es reprobatorio?**

NO, el examen no será reprobatorio.





## ANEXOS

### Requisitos de aprobación.

Artículo 24: El rendimiento académico de los(las) estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación. Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima (2 decimales). La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior(\*).

Artículo 25: El alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Artículo 26: La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el(la) estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera. La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela.

Artículo 27: Los profesores o profesoras responsables de evaluar actividades parciales dentro de un curso deberán entregar los resultados a los(as) estudiantes y al(la) Profesor(a) Encargado(a) en un plazo que no exceda los 15 días hábiles después de la evaluación y antes de la siguiente evaluación. En aquellos cursos que contemplan Examen Final, la nota de presentación a éste deberá estar publicada como mínimo 3 días hábiles antes del examen y efectuarlo será responsabilidad del(la) Profesor(a) Encargado(a) del Curso.

Artículo 28: Al finalizar el curso, o unidad de aprendizaje podrán existir hasta dos instancias para evaluar los logros de aprendizaje esperados en el(la) estudiante, debiendo completarse el proceso de calificación en un plazo no superior a 15 días continuos desde la fecha de rendición del examen de primera oportunidad.

Artículo 29: Aquellos cursos que contemplan una actividad de evaluación final, el programa deberá establecer claramente las condiciones de presentación a esta.

1. Será de carácter obligatoria.
2. Si la nota es igual o mayor a 4.0 el estudiante tendrá derecho a dos oportunidades de evaluación final.
3. Si la nota de presentación a evaluación final está entre 3.50 y 3.94 (ambas incluidas), el estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.
4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.49, el estudiante pierde el derecho a evaluación final, reprobando el curso. En este caso la calificación final del curso será igual a la nota de presentación.
5. Para eximirse de la evaluación final, la nota de presentación no debe ser inferior a 5,0 y debe estar especificado en el programa cuando exista la eximición del curso.



### Requisitos de aprobación.

(\* ) la vía oficial para el ingreso de notas es u-cursos, deben ser ingresadas con dos decimales. sólo la nota del acta de curso es con aproximación y con decimal, siendo realizado esto automáticamente por el sistema

Reglamento general de los planes de formación conducentes a las Licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, Decreto Exento N° 23842 del 04 de julio de 2013.



### Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones.

#### ACTIVIDADES OBLIGATORIAS:

Todos los cursos deben explicitar en su programa, y en la sesión inaugural, las actividades que son obligatorias y que requieren un porcentaje de asistencia sin ser evaluaciones; si estas son recuperables o no y los respectivos mecanismos de recuperación. Esta acción es de responsabilidad del PEC o Coordinador de Curso y debe ser de carácter presencial.

La cantidad de actividades obligatorias que no son evaluaciones debe representar un mínimo del programa y debe estar debidamente justificadas en su pertinencia para la formación. Asimismo, el porcentaje máximo de inasistencias debe estar claramente definido en el programa y responder a criterios de flexibilidad y posibilidades de recuperación.

Frente a inasistencias a estas actividades, se deberán seguir los siguientes pasos:

#### NORMAS PARA ACTIVIDADES OBLIGATORIAS QUE NO SON EVALUACIONES

1. Si bien bajo el reglamento vigente, no es obligación el presentar una justificación a actividades obligatorias que no son evaluadas, se recomienda que presenten una justificación fundada, ya sea por causas de salud o psicosociales.
2. Las inasistencias debidamente justificadas a estas actividades podrán recuperarse de acuerdo con lo indicado en el programa de curso y la factibilidad para ello (Ej.: restricción de cupos y fechas en campo clínico).
3. La inasistencia a una actividad obligatoria no evaluada deberá ser comunicada, vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto para los y las estudiantes en el [Portal de Estudiantes](#) e informada directamente a la coordinación de nivel por la vía disponible para cada estudiante.
4. Si un estudiante se aproxima o sobrepasa el número máximo de inasistencias, el Profesor Encargado de Curso debe presentar el caso al Coordinador de Nivel, quien verificará si las inasistencias se producen en otros cursos del nivel respectivo.
5. No obstante, lo descrito en el punto 1, el estudiante que sobrepase el máximo de inasistencias permitido debe presentar elementos que justifiquen las inasistencias (Ej, certificado médico comprobable, informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil), siendo facultad del PEC, Consejo de Nivel o Consejo de Escuela, determinar si es aceptada o no.
6. El estudiante que sobrepase el máximo de inasistencias permitido, y no aportó elementos de juicio razonables y suficientes que justificaran el volumen de inasistencias, figurará como "Reprobado" en el Acta de Calificación Final de la Asignatura con nota final 3.4.



### Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones.

#### NORMAS PARA ACTIVIDADES OBLIGATORIAS DE EVALUACIÓN

1. La justificación de inasistencias a evaluaciones debe presentar una justificación fundada, ya sea por causas de salud o psicosociales.
2. La justificación de cada inasistencia a una evaluación deberá ser comunicada vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias, provisto para los y las estudiantes en el [Portal de Estudiantes](#), en un plazo máximo de 5 días e informada directamente a la coordinación de nivel por la vía disponible para cada estudiante, presentando elementos que justifiquen las inasistencias (Ej.: certificado médico comprobable, informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil).
3. Las inasistencias debidamente justificadas a estas actividades deberán recuperarse de acuerdo con lo indicado en el programa de curso.
4. Si la justificación se realiza en los plazos estipulados y el PEC acoge la justificación, la actividad deberá ser recuperada según la forma y plazos informados en el programa.
5. Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1,00) en esa actividad de evaluación.

Si un estudiante con fundamento excepcional y debidamente comprobado no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, su situación debe ser analizada por el Consejo de Nivel y/o Consejo de Escuela, el PEC y en caso de ser aceptado, se debe dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final por un periodo máximo de 20 días hábiles, a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad. Transcurrido este periodo, es responsabilidad del PEC enviar el Acta de Calificación Final (Art. 20 D.E. N°23842/2013). La Dirección de Escuela debe estar en conocimiento e informar oportunamente a Secretaría de Estudios de esta situación. Cabe destacar que la postergación del envío del acta de esta situación en particular, no condiciona el envío del acta del resto del curso, las cuales deben ser enviadas en los plazos regulares y establecidos según calendario académico del año en curso.

\*Estas normativas están establecidas en base a la Norma Operativa de Asistencia a Actividades Curriculares Obligatorias – Carreras de Pregrado N° 1466, aprobada el 16 de octubre del 2008 y el vigente actualmente. Sin desmedro de esto, se está revisando esta normativa y será actualizada en el transcurso del segundo semestre con carácter retroactiva, lo que actualizará automáticamente lo descrito en este acápite.



Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones.

DISPOSICIONES FINALES:

1. Cualquier situación no contemplada en esta normativa, debe ser evaluada en Consejos de Escuelas respectivos. Lo anterior, teniendo en consideración las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.
2. Es responsabilidad de las Direcciones de Escuela, poner en conocimiento de los Coordinadores de Nivel, Profesores Encargados de Curso (PEC), académicos y estudiantes la presente normativa.
3. Las fechas destinadas a actividades de recuperación, deben ser previas al examen final del curso. El estudiante tendrá derecho a presentarse al examen final sólo con sus inasistencias recuperadas.
4. En el caso de cursos que no contemplen examen final, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.
5. En caso de inasistencia a cualquier actividad obligatoria, se sugiere que, adicionalmente, el estudiante comunique su inasistencia por la vía más expedita (correo, teléfono, delegada de curso, coordinación de nivel, etc.) a su PEC. Esto puede complementar el ingreso de justificación a la plataforma, favorece la comunicación directa según exista la necesidad de aportar mayores antecedentes para resolver el caso o planificar acciones de acompañamiento futuro.



### Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa| universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.