

## PLAN DE CLASES DE UNIDAD DE APRENDIZAJE UTE 2024-1

### Instrucciones:

- Elaborar un Plan de Clases por Unidad de Aprendizaje que no correspondan a módulos de actividades preclínicas o clínicas.
- Considerar el 100% de las horas de trabajo académico del estudiante en cada semana lectiva, según están definidas por el N° de créditos de la UTE.
- En este Plan, si corresponde, señalar la(s) fecha(s) en que se realiza un determinado Módulo preclínico o clínico, indicar el número de horas que utiliza.
- Incorporar en este plan de clases las **fases 1 y 3** del Módulo Preclínico que corresponda, porque estas fases señalan las actividades que se realizan en forma previa o posterior al laboratorio preclínico.

### Datos Generales de la Unidad:

- **NOMBRE UTE** : **Acondicionamiento físico**
- **TIPO UTE** : Deporte
- Nombre de la Unidad de aprendizaje : Acondicionamiento físico
- Requisitos referidos a aprendizajes previos : Ninguno
- Incidencia de esta Unidad de Aprendizaje en otras Unidades de Aprendizaje del programa:
- RA asociados a la Unidad de Aprendizaje e Indicadores :

RA (*)	Indicadores (**)
1) Promueve el trabajo en equipo y participa de este con una mirada interdisciplinaria.	Se presenta a todas las clases obligatorias del curso y colabora con la realización del mismo. Participa en las clases ejecutando los ejercicios en la modalidad de estudiante.

<p>2) Desarrolla la capacidad de establecer relaciones interpersonales eficaces , adecuadas con sus pares y otros, reconociendo, respetando la diversidad y multiculturalidad.</p>	<p>Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso. Con la guía del profesor del curso dirige una parte de la clase frente al curso.</p>
<p>3) Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso.</p>	<p>Se expresa de manera respetuosa con sus pares y profesor. Muestra interés y el desarrollo de hábitos que le permiten al estudiante mejorar aspectos técnicos de la disciplina.</p>

(\*) Agregue las filas que estime conveniente, según el número de RA que asocie.

(\*\*) Numere los indicadores asociados al RA como se indica.

**PLAN DE CLASES (\*):**

Semana	Fecha	RA Indicar el número	Actividad(es): - Presencial en aula (AP) -Actividad sincrónica (As) -Actividad asincrónica (Aas)	Materiales	Reporte de actividades	Consultas (Indicar horario y medio)	Nombre Académico-a (s) Responsable(s)	Hrs. Cron. Trab. Acad. del Estud. por actividad.
1y 2		1,2,3	Explicación Aspectos administrativos del curso. Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
3y4		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Correcciones técnicas a ejercicios básicos. Sentadilla, flexion de brazos, abdominales, etc.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
5 y6		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general. Trabajo	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
7y8		1,2,3	Calentamiento. Elongaciones. Ejercicios de fortalecimiento muscular general. Ejercicios de coordinación general.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min

			Trabajo por estaciones series y repeticiones.					
9 y10		1,2,3,	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones aumentando volumen y/o intensidad de la rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
11 y12		1,2,3,	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
13 y14		1,2,3,	Estudiantes dirigen calentamiento, elongaciones. Se realizan trabajos de fuerza y coordinación en estaciones. Estudiantes traen preparada una rutina.	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min
15 y 16		1,2,3,	Evaluación final. Estudiante en pareja ejecuta una rutina de calentamiento, elongación y trabajo de fuerza o coordinación de 25 min de duración.	Sala gimnasio	evaluación	U cursos horario oficina	Felipe Araya	60 min

(\*) Agregar las filas que se requieran.

### GLOSARIO DE TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL PLAN DE CLASES.

- Resultado de aprendizaje relacionado a la actividad: RA
- Actividad Presencial: AP
- Actividad No Presencial: ANP
- Materiales:

Se indica:

- Cada material titulado que debe utilizar el/la estudiante.
- La ubicación de cada material: plataforma U-cursos.

- Reporte de actividades:

Se indica:

- Si el estudiante debe entregar un reporte de la actividad.
- Donde se ubica el formato de entrega del reporte (si lo hay), el canal de entrega, fecha y hora.
- La forma en que se retroalimentará, fecha y horario en que se hará.

- Consultas realizadas por los estudiantes:

Se indica:

- Fecha (s) y horario (s) para hacer consultas.
- Canal y forma de efectuar la consulta. Foro U-cursos
- Fecha, tiempo y horario (s) de repuesta a las consultas. Las respuestas serán abiertas a todos los y las estudiantes.

- Horas cronológicas de trabajo de los y las estudiantes:

Se indica: Horas cronológicas de cada actividad presencial y no presencial de los y las estudiantes