



PROGRAMA DE CURSO  
TENDENCIAS FITNESS: MODALIDAD GRUPAL

Validación Programa		
Enviado por: Pamela Cristina Salgado Olavarría	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 23-01-2025 16:04:02
Validado por: Andrea De los Angeles González Cárdenas	Cargo: Coordinadora línea ADAF	Fecha validación: 23-01-2025 17:18:49

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Dirección de Pregrado	
Código del Curso:FG00000501423	
Tipo de curso: Electivo	Línea Formativa: General
Créditos: 2	Periodo: Primer Semestre año 2025
Horas Presenciales: 24	Horas No Presenciales: 30
Requisitos: SR	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Pamela Cristina Salgado Olavarría	Profesor Encargado (1,2)



### 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.

Dominar los fundamentos y principios de entrenamiento físico aplicado (HIIT, running y pilates): El estudiante será capaz de explicar y aplicar los principios fundamentales de HIIT, running recreativo y pilates, integrando conceptos teóricos y prácticos que permiten diseñar y ejecutar rutinas de entrenamiento adaptadas a diferentes objetivos y condiciones físicas.

RA2.

Diseñar y ejecutar clases y rutinas de ejercicio físico utilizando tecnologías de monitoreo: El estudiante será capaz de diseñar y ejecutar clases y rutinas de HIIT, running recreativo y pilates, incorporando tecnologías asociadas al ejercicio físico (como wearables, aplicaciones y plataformas digitales) para monitorear el rendimiento, optimizar el entrenamiento.

RA3.

Analizar y aplicar los beneficios, precauciones y contraindicaciones de las disciplinas de entrenamiento físico: El estudiante podrá identificar y analizar los beneficios fisiológicos, metabólicos y psicológicos de HIIT, running recreativo y pilates, considerando las precauciones y contraindicaciones de cada disciplina para garantizar prácticas seguras y efectivas.

RA4.

Fomentar el trabajo colaborativo en el diseño y desarrollo de programas integrales de entrenamiento: El estudiante demostrará habilidades para trabajar en equipo en el diseño y desarrollo de programas de entrenamiento que combinen HIIT, running recreativo y pilates, utilizando los principios y tecnologías aprendidos

### Unidades

Unidad 1:Unidad 1: Aprendizaje de los fundamentos principales del HIIT como tendencia fitness.

Encargado: Pamela Cristina Salgado Olavarría

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Domina los principios fundamentales y conceptos básicos del HIIT</p> <p>Ejecuta clase de HITT utilizando tecnologías relacionadas con el ejercicio físico y/HIIT</p> <p>Conoce beneficios del HIIT</p>	<p>Aplica los principios fundamentales del HIIT durante la realización de una clase.</p> <p>Investiga, analiza y comenta material disponible relacionado a conceptos del HIIT, las aplicaciones que puede tener y sus beneficios.</p> <p>Trabaja en equipo para diseñar y desarrollar una rutina de HIIT aplicando conceptos básicos, principios y tecnologías</p>



Unidades	
	asociadas.
Unidad 2:Unidad 2: Running recreativo	
Encargado: Pamela Cristina Salgado Olavarría	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Conoce los beneficios, precauciones y contraindicaciones de correr en pista (calle)</p> <p>Domina conceptos asociados al running recreativo. (ritmo de carrera, repeticiones, ritmo medio, técnica de carrera)</p> <p>Aplica tecnologías asociadas a carreras de calle.</p>	<p>Relaciona los conceptos teóricos y prácticos para la planificación de una carrera, considerando sus objetivos y características físicas.</p> <p>Trabaja en equipo para aplicar tendencias wearables con el running recreativo</p>
Unidad 3:Unidad 3: Aprendizaje de los fundamentos principales de la disciplina pilates	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Domina los principios fundamentales y conceptos básicos de cada una de las disciplinas</p> <p>Ejecuta los ejercicios de pilates en suelo</p> <p>Conoce los beneficios del pilates</p> <p>Domina los fundamentos anatómicos.</p>	<p>Aplica los principios fundamentales del pilates durante la realización de la rutina.</p> <p>Investiga, analiza y comenta material disponible relacionado a conceptos del pilates, las aplicaciones que puede tener y sus beneficios.</p> <p>Trabaja en equipo para diseñar y desarrollar una rutina de pilates un tema específico aplicando conceptos básicos y sus principios.</p>



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Prueba práctica	Evaluación práctica Grupal	30.00 %	Ejecutan en grupos evaluación de una clase de HIIT
Prueba práctica	Evaluación Práctica grupal	30.00 %	Planifican y ejecutan clase de pilates modo grupal aplicando principios y fundamentos.
Prueba práctica	Evaluación Práctica grupal	20.00 %	Realizan subida/corrida al cerro San Cristóbal utilizando app asociada al running recreativo
Trabajo escrito	Evaluación escrita grupal	20.00 %	Realizan trabajo escrito de planificación básica de running recreativo y conceptos asociados.
Suma de ponderaciones para notal final:		100.00%	



### Bibliografías

#### Bibliografía Obligatoria

- Daniel Vidal Inglés, Alfonso Valero Valenzuela Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez (2016) , 2016 , EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD EN CORREDORES. REVISIÓN SISTEMÁTICA. , (Rev Entren Deport/ J Sport Training. , 30 , Español ,

- Torales, Julio, Almirón, Marcos, González, Israel, Navarro, Rodrigo, O'Higgins, Marcelo, Castaldelli-Maia, João, & Ventriglio, Antonio. , (2019). , ¿Mejora el PILATES la salud mental? , Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud salud mental?. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, 17(3), 97-102. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/18> , , 17(3), 97-102. , Español , , <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.97-102>

#### Bibliografía Complementaria

- López Chicharro, José / Vicente Campos , Davinia , 2018 , HIIT: entrenamiento interválico de alta intensidad. , José López Chicharro , Español ,



### Plan de Mejoras

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

Así como también, se sugiere que él o la estudiante pueda asistir al taller de HIIT o pilates de la facultad.

Los estudiantes tendrán la posibilidad de recuperar en taller de pilates y HIIT, previa autorización de la docente.





**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:**

El/la estudiante tiene un máximo de 2 inasistencias las cuales deben estar justificadas en dpi y deben ser debidamente recuperadas.

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

El o la estudiante podrá recuperar inasistencias en taller de HIIT y Pilates respectivamente. Estas recuperaciones deben ser conversadas y coordinadas con anticipación con la docente a cargo.

(Los horarios se darán a conocer en marzo)

**Otros requisitos de aprobación:**

**REQUISITOS DE APROBACIÓN**

Reglamentación de la Facultad

Art. 24\*

El rendimiento académico de los 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.

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.

Art. 26\* La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el 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. \*Reglamento general de planes de formación conducentes a licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, D.U. 003625, de 27 de enero del 2009 Artículo 30.

a) En aquellos cursos que no contemplen una actividad de evaluación final o examen, la calificación del



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

curso se obtendrá mediante la ponderación de las notas de cada Unidad de Aprendizaje.

b) En el caso de los cursos que contemplan evaluación final o examen, se obtendrá del siguiente modo: nota de presentación al examen 70% y nota de examen 30%.

c) La evaluación final o examen tendrá carácter reprobatorio

Este curso no tiene una actividad de evaluación final o examen.

#### REGLAMENTO DE ASISTENCIA

Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.

Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia

Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.

En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.

Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.

Resolución N° 14 66 "Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina.

Condiciones adicionales para eximirse:



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

Curso no posee examen.



## 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 y reprobatoria.

2. Si la nota es igual o mayor a 4.0\*\* el(la) 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(la) estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.

4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.44, el(la) 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

\*\* Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.95 a 3.99 tendrán dos oportunidades para rendir examen.

\*\*\* Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.45 a 3.49 tendrán una única oportunidad para rendir examen.

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.



### Normas de asistencia a actividad curriculares.

Para el caso de actividades curriculares cuya asistencia sea considerada como obligatoria por la Escuela respectiva, el o la estudiante deberá justificar su inasistencia de acuerdo al procedimiento establecido.

Cada programa de curso -y según su naturaleza y condiciones de ejecución- podrá considerar un porcentaje y número máximo permisible de inasistencias a actividades obligatorias, excluyendo actividades calificadas. Este porcentaje no debe superar el 20% del total de actividades obligatorias programadas.

Las actividades de recuperación, deberán ser fijadas y llevadas a cabo en forma previa al examen del curso. Cada estudiante tendrá derecho a presentarse al examen sólo si ha recuperado las inasistencias. En el caso de cursos que no contemplen examen, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.

#### PROCEDIMIENTO DE JUSTIFICACIÓN:

1. En el caso de inasistencias a actividades obligatorias, incluidas las de evaluación definidas en cada programa de curso, el o la estudiante debe avisar su inasistencia al PEC, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional.
2. Además, vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto en el [Portal de Estudiantes](#), el o la estudiante debe presentar la justificación de inasistencia por escrito con sus respectivos respaldos, a modo de ejemplo: certificado médico comprobable, informe de SEMDA., causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil; en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia.
3. La Escuela o quién esta designe deberá resolver la solicitud, informando a el o la PEC a la brevedad posible a fin de reprogramar la actividad si correspondiese.

Si el estudiante usa documentación adulterada o falsa para justificar sus inasistencias, deberá ser sometido a los procesos y sanciones establecidos en el Reglamento de Jurisdicción Disciplinaria.

Para el caso de que la inasistencia se produjera por fallecimiento de un familiar directo: padres, hermanos, hijos, cónyuge o conviviente civil, entre otros; los estudiantes tendrán derecho a 5 días hábiles de inasistencia justificada, y podrá acceder a instancias de recuperación de actividades que corresponda.



### Normas de asistencia a actividad curriculares.

#### RECUPERACIÓN DE ACTIVIDADES:

Si el o la estudiante realiza la justificación de la inasistencia de acuerdo a los mecanismos y plazos estipulados, la actividad de evaluación debe ser recuperada de acuerdo a lo establecido en el programa, resguardando las condiciones equivalentes a las definidas para la evaluación originalmente programadas.

Si una inasistencia justificada es posteriormente recuperada íntegramente de acuerdo a los criterios del artículo tercero anterior, dicha inasistencia desaparece para efectos del cómputo del porcentaje de inasistencia. Cualquier inasistencia a actividades obligatorias que superen el porcentaje establecido en programa que no sea justificada implica reprobación del curso.

#### SOBREPASO DE MÁXIMO DE INASISTENCIAS PERMITIDAS:

Si un o una estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido y, analizados los antecedentes por su PEC, y/o el Consejo de Escuela, se considera que las inasistencias están debidamente fundadas, el o la estudiante no reprobará el curso, quedando en el registro académico en estado de Eliminado(a) del curso ("E") y reflejado en el Acta de Calificación Final del curso. Esto implicará que él o la estudiante deberá cursar la asignatura o actividad académica en un semestre próximo, en su totalidad, en la primera oportunidad que la Escuela le indique.

Si el o la estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y no aporta fundamentos y causa que justifiquen el volumen de inasistencias, el o la estudiante reprobará el curso.

Si el o la estudiante, habiendo justificado sus inasistencias adecuadamente, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, y analizados los antecedentes el Consejo de Escuela, el PEC podrá 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.

Cualquier situación no contemplada en esta Norma de Regulación de la Asistencia, debe ser evaluada en los Consejos de Escuela considerando las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.

Estas normativas están establecidas en resolución que fija las Normas de Asistencia a Actividades Curriculares de las Carreras de Pregrado que Imparte la Facultad de Medicina (Exenta N°111 del 26 de enero de 2024) y vigente actualmente.



### 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.