



VICERRECTORÍA DE
**APOYO
ESTUDIANTIL**

DEPARTAMENTO DE
**GESTIÓN
DEL DEPORTE**

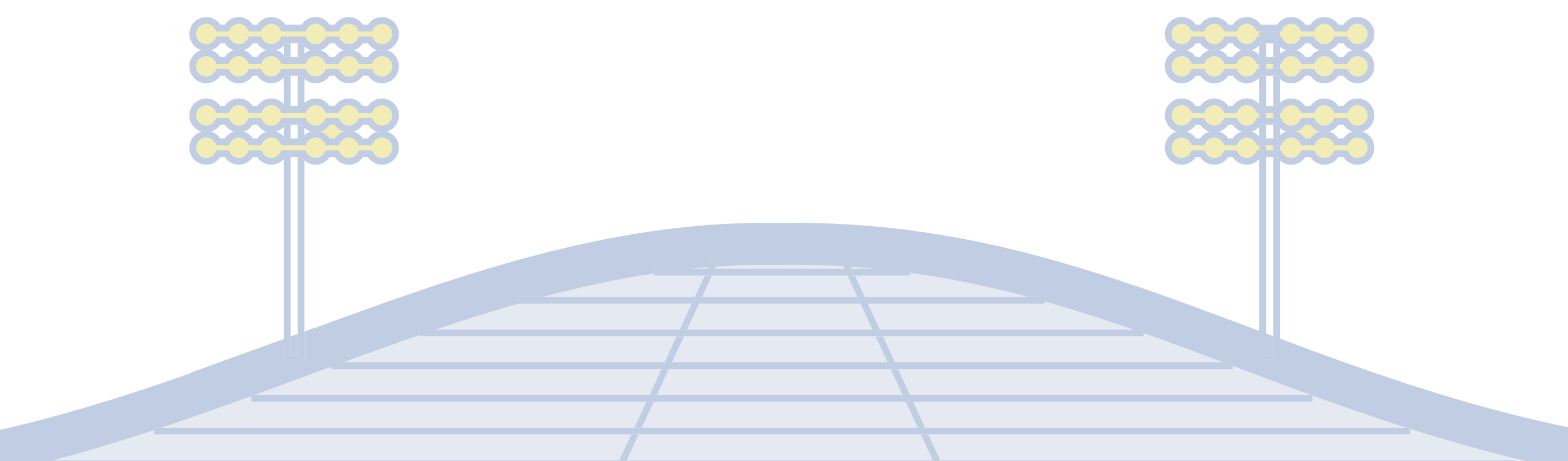
2 - 2024

CURSOS

DEPORTIVOS

DE FORMACIÓN INTEGRAL

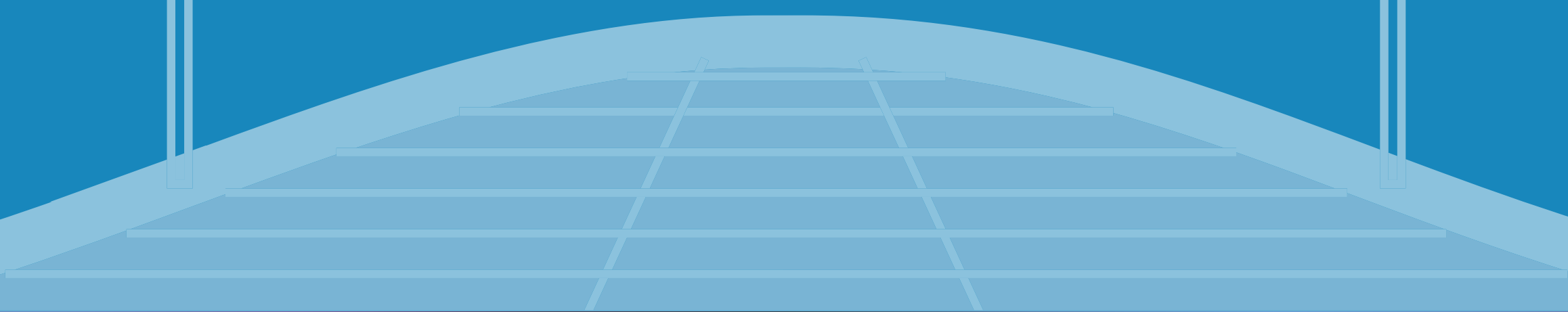
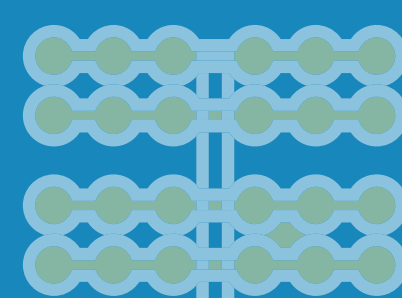
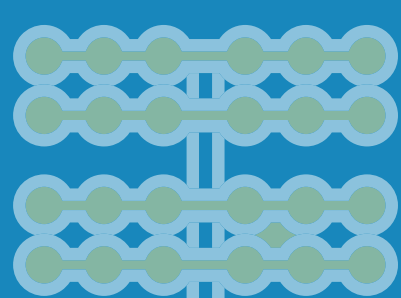




Unidad de

Actividad Física y Deporte Integral

La Unidad de Actividad Física y Deporte Integral, tiene como objetivo ser parte del desarrollo integral y académico de la comunidad estudiantil, por medio del deporte y la actividad física. Para llevar a cabo este objetivo ofrecemos a la comunidad estudiantil los Cursos deportivos de formación integral.



Curso Deportivo de formación integral CDFI

Un CDFI es un curso, otorga créditos y tiene nota al finalizar el semestre. Estudiantes de intercambio y vespertinos requieren de inscripción manual.

La inscripción para los cursos es por sistema para quienes tengan como requisito en su carrera un curso de formación integral como para quienes quieran mantener un estilo de vida saludable. Estudiantes de primer año a contar del segundo semestre pueden inscribir el curso por sistema.

¿Cómo acceder a un CDFI ?

Por medio de la inscripción por sistema de cada portal.

¿Cómo desinscribir un CDFI?

La desinscripción de un CDFI se realiza dentro de las fechas otorgadas por registro académico, dependiendo del portal es su forma de proceder. En LOA es por sistema al igual que FAE (o en su registro curricular)

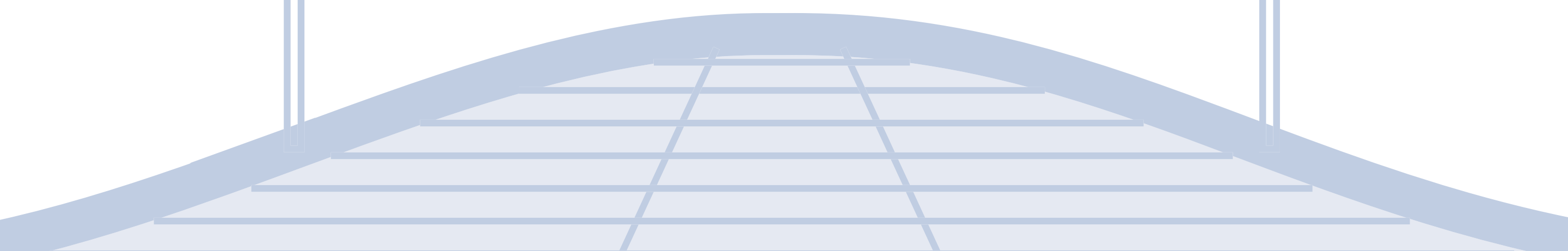
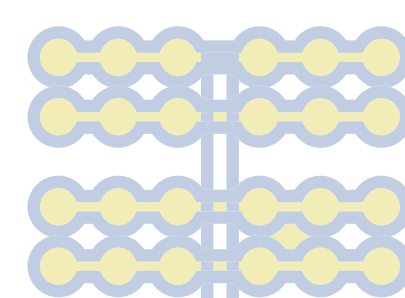
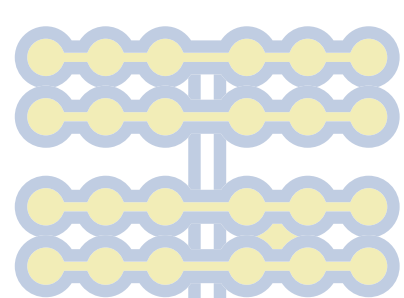
Los CDFI se dividen en áreas de funcionamiento:

Acondicionamiento Físico

Vida Activa y Saludable

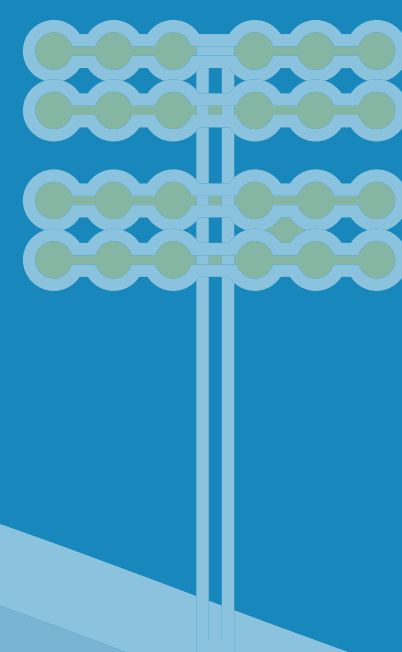
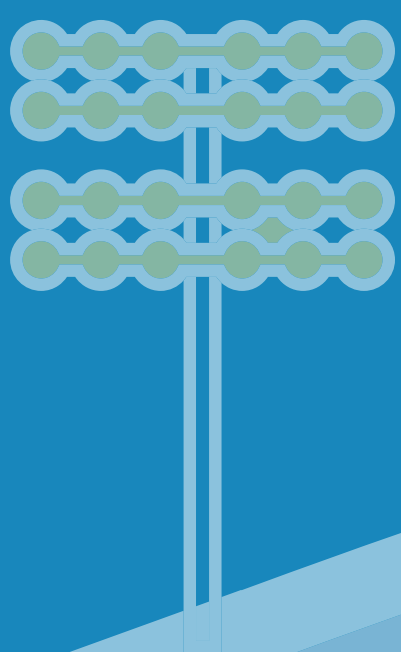
Deportes Individuales

Deportes Colectivos



ÁREA DE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓDIGO 669

Destinado a profundizar el conocimiento de métodos de entrenamiento con cargas bajas y el propio cuerpo, con objetivos específicos para cada estudiante.

Al finalizar este curso cada estudiante podrá autogestionar una rutina de entrenamiento que le permita aproximarse al logro de esos objetivos propuestos de forma organizada, planificada y segura.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2		SECCIÓN 3	
LUN	JUE	MIE	VIE	MAR	JUE
15:20 a 16:40		9:50 a 11:10		9:50 a 11:10	
PISTA (GDC115)		PISTA (GDC115)		GIM B-EAO (GDC204)	
PROFESOR JUAN HERRERA		PROFESOR MATÍAS ESCOBAR		PROFESOR ROLANDO REYES	



PREPARACIÓN FÍSICA CON SOBRECARGA

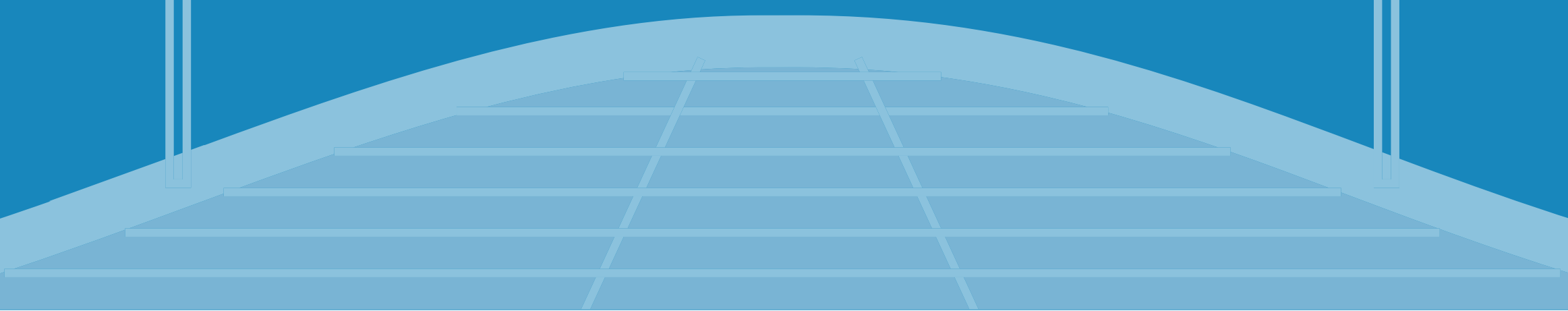
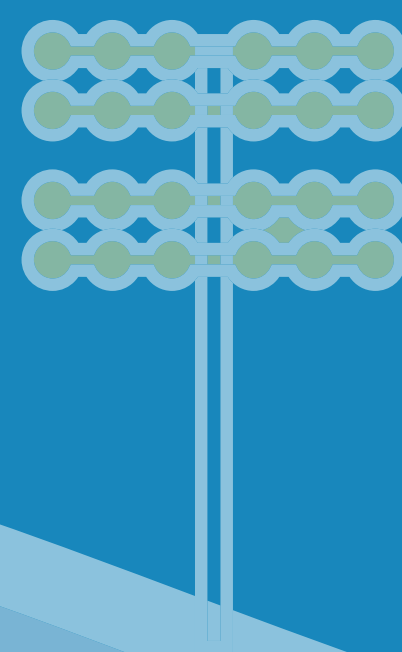
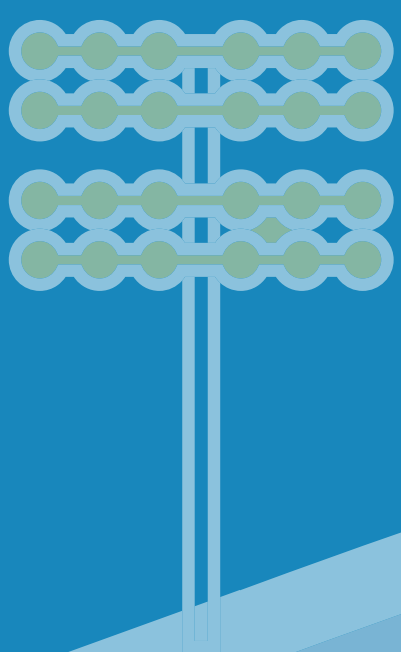
CÓDIGO 669

Está destinado al entrenamiento de la fuerza con máquinas e implementos. Se desarrolla en la sala de pesas de la universidad, las y los participantes entran en un periodo de adaptación conociendo la variedad de máquinas e implementos disponibles más la gama posible de ejercicios a desarrollar con ellos, en una rutina de entrenamiento acorde a sus objetivos personales y posibles de lograr en este tipo de actividad.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2		SECCIÓN 3		SECCIÓN 4	
MAR	JUE	LUN	VIE	MIE	VIE	MAR	JUE
15:20 a 16:40	13:45 a 15:05	9:50 a 11:10		11:25 a 12:40	13:45 a 15:10	11:25 a 12:40	
SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)	
PROFESOR JUAN PABLO ROMERO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESORA VALENTINA PALMA	

ÁREA DE

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE





VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

CÓDIGO 658

Este curso da un enfoque al ser humano como un ser integral, desde donde es posible incorporar variados conocimientos que contribuyen en su conjunto a mejorar la calidad de vida, bienestar y la salud. Reconociendo y seleccionando aquellos elementos que finalmente permiten de manera autónoma, diseñar y ejecutar una rutina de ejercicios que invitan al estudiante a iniciar-seguir con una vida activa y saludable.

SECCIÓN 1

LUN

MIE

8:15 a 9:35

GIM B-EAO (GDC204)

PROFESORA DIANA LOPEZ

SECCIÓN 2

LUN

MIE

9:50 a 11:10

DOJO (GDC206)

PROFESORA DIANA LOPEZ



PILATES

CÓDIGO 666

Proporciona a los y las estudiantes fundamentos de este método de ejercicio físico y mental, que por medio del alineamiento corporal y la respiración busca entregar un equilibrio Biopsicosocial. Estos beneficios son transferidos en forma progresiva durante las sesiones. Se lleva a cabo con ejercicios destinados a mejorar la postura corporal, aumentar la flexibilidad, desarrollar el equilibrio, reforzar y tonificar los músculos.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
LUN	MIE	LUN	MIE
13:45 a 15:05		15:20 a 16:40	
GIM B-EAO (GDC204)		GIM B-EAO (GDC204)	
PROFESORA JAVIERA DIAZ		PROFESORA JAVIERA DIAZ	



POWER PILATES

CÓDIGO 667

Es una profundización del método Pilates. Aquí reforzarán los principios de: centro, concentración, control, precisión, respiración y fluidez a través de secuencias de movimiento en el suelo y con la incorporación de material complementario, como un aro mágico y balón.

SECCIÓN 1

LUN

11:25 a 12:45

VIER

9:50 a 11:10

GIM B-EAO (GDC204)

PROFESORA JAVIERA DIAZ



RECREACIÓN Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

CÓDIGO 659

El objetivo es desarrollar habilidades sociales e individuales mediante juegos con y sin oposición, de colaboración, de persecución, individuales y colectivos. Buscando fomentar en ellos la cooperación, el trabajo en equipo y la capacidad de liderazgo entre otros.

SECCIÓN 1

MAR

13:45 a 15:10

JUE

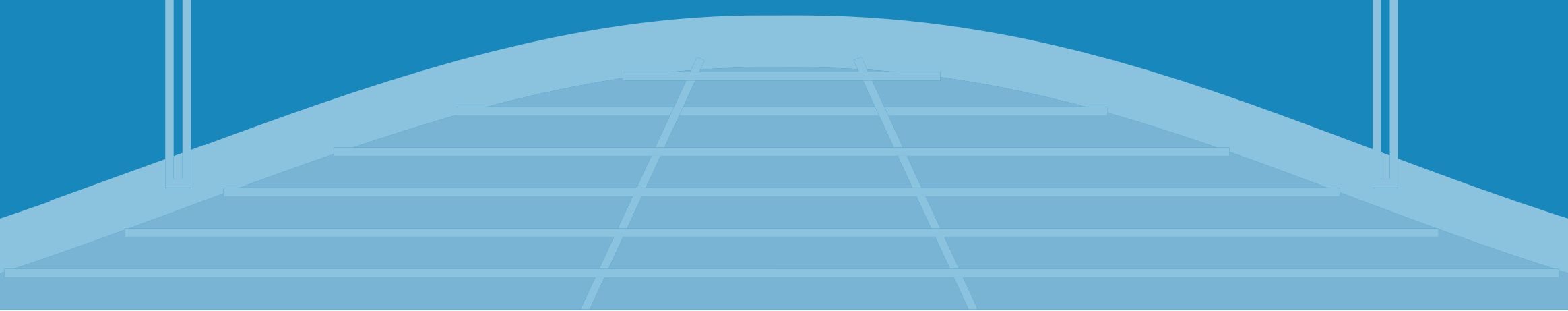
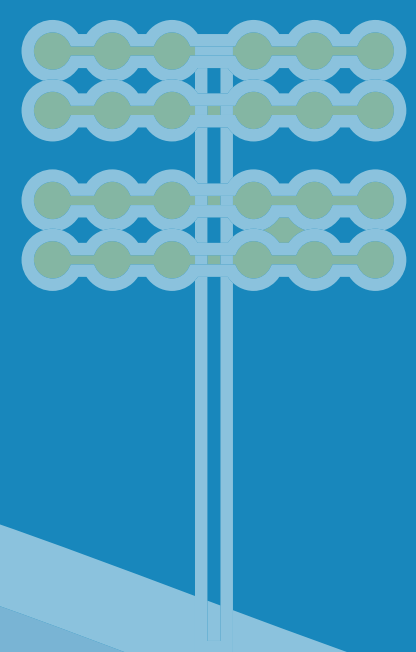
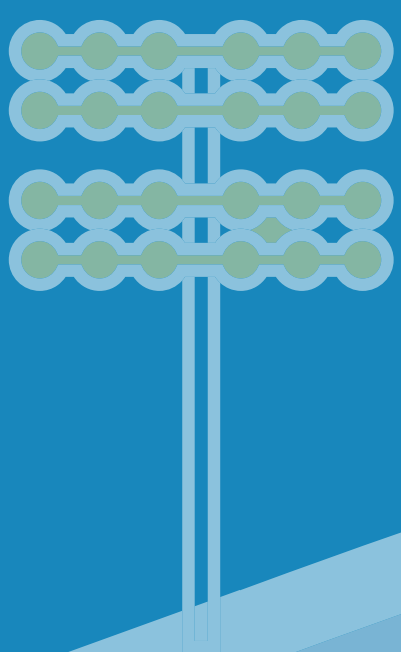
15:20 a 16:40

MULTICANCHA 1 (GDC104)

PROFESOR JUAN ROMERO

ÁREA DE

DEPORTES INDIVIDUALES





AJEDREZ

CÓDIGO 14

El curso abarca desde los rudimentos hasta teoría de aperturas, las y los estudiantes pueden o no tener conocimientos previos ya que se trabaja desde lo más básico hasta un punto intermedio, dentro del curso se tocan diferentes temas como; historia, reglamento y el juego propiamente tal.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MIE	VIE	MIE	VIE
9:50 a 11:10		13:45 a 15:05	
SALA 584 (GDC584)		SALA 584 (GDC584)	
PROFESOR MARCELO LLORENS		PROFESOR MARCELO LLORENS	



ESCALADA DEPORTIVA

CÓDIGO 624

Asignatura enfocada a la iniciación a la Escalada Deportiva, se instruye al y la estudiante en el dominio de las técnicas básicas propias de la escalada, como son el boulder y la ruta, asimismo se enseñan nudos y maniobras fundamentales para desarrollar una práctica segura.

SECCIÓN 1

LUN

VIE

9:50 a 11:10

MURO ESCALADA (GDC106)

PROFESOR CLAUDIO CAROZZI

SECCIÓN 2

LUN

VIE

11:25 a 12:45

MURO ESCALADA (GDC106)

PROFESOR CLAUDIO CAROZZI



JUDO

CÓDIGO 664

Está enfocado a quienes por primera vez inician su práctica en Judo, el estudiantado podrá lograr movimientos básicos del Judo como son ukemis (caídas) y algunos derribos de judo pie y controles de judo suelo, obtendrá el conocimiento necesario para seguir en la práctica de este deporte y arte marcial.

SECCIÓN 1

LUN

MIE

13:45 a 15:05

GIMNASIO EAO (GDC202)

PROFESOR JUAN HERRERA



KARATE

CÓDIGO 665

Es un arte marcial esencialmente de autodefensa (sin armas). Desde posiciones de equilibrio se dirigen o enfocan golpes de puño o pie, acompañadas de respiraciones y gritos especiales, de manera que la práctica sistemática resulte beneficiosa para la salud y el espíritu del estudiante.

SECCIÓN 1

SECCIÓN 2

LUN

MIE

MAR

JUE

15:20 a 16:40

16:55 a 18:15

GIMNASIO EAO (GDC202)

GIMNASIO B EAO (GDC204)

PROFESOR ROLANDO REYES

PROFESOR ROLANDO REYES



NATACIÓN INICIAL

CÓDIGO 803

Orientada a la iniciación de la natación, en donde se le instruye al estudiantado participante el dominio de técnicas básicas de la natación como realización de burbujas, flotabilidad de manera ventral y dorsal en el agua, además de desplazamientos con flecha también se les enseña la realización de los estilos de crol y espalda.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2		SECCIÓN 3	
LUN	MIE	MAR	JUE	MAR	JUE
13:45 a 15:05		9:50 a 11:10		13:45 a 15:05	
PISCINA (GDC203)		PISCINA (GDC203)		PISCINA (GDC203)	
PROFESORA MARISA TRAVERSO		PROFESOR NICOLÁS PAEZ		PROFESORA VALENTINA PALMA	



NATACIÓN INTERMEDIA

CÓDIGO 804

Consiste en perfeccionar el estilo crol y espalda en base al modelo técnico ideal. Además, aprender la técnica básica de pecho de mostrando adaptabilidad al medio acuático. La rigurosidad del aprendizaje técnico de la disciplina, favorece la eficiencia del proceso cognitivo y motor (pensar y ejecutar) del estudiantado.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2		SECCIÓN 3		SECCIÓN 4	
LUN	MIE	LUN	MIE	MAR	JUE	LUN	MIE
15:20 a 16:40		16:55 a 18:15		15:20 a 16:40		20:05 a 21:25	
PISCINA (GDC203)		PISCINA (GDC203)		PISCINA (GDC203)		PISCINA (GDC203)	
PROFESORA MARISA TRAVERSO		PROFESORA MARISA TRAVERSO		PROFESORA VALENTINA PALMA		PROFESORA NATALIA GONZALEZ	



NATACIÓN AVANZADA

CÓDIGO 805

Orientado al reforzamiento de los estilos crol, espalda, más el aprendizaje y perfeccionamiento de Pecho y Mariposa, además de la acumulación de volumen y el dominio de la modalidad de entrenamiento previa al rendimiento competitivo.

SECCIÓN 1

MIE

VIE

9:50 a 11:10

PISCINA (GDC203)

PROFESOR NICOLÁS PAEZ



RUNNING

CÓDIGO 607

Desarrollado al aire libre, exige al estudiantado experimentar in situ métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas (componentes de la condición física general) que son requeridas en el running. Se emplean diversos medios y materiales, con el objetivo de promover en estudiantes el sentido de la versatilidad y variabilidad en el futuro desempeño de su profesión.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	LUN	VIE
8:15 a 9:35		9:50 a 11:10	11:20 a 12:45
PISTA (GDC115)		PISTA (GDC115)	
PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESOR NICOLÁS PAEZ	



RUNNING AVANZADO

CÓDIGO 834

Pondrás a prueba tu potencia y capacidad aeróbica, con entrenamientos específicos dirigidos a perfeccionar la técnica de carrera y capacidades físicas de base. Con el fin de aprovechar al máximo nuestra pista atlética y que puedas disfrutar tus entrenamientos. Para participar deberás tener un mínimo de experiencia en la disciplina, motivación y constancia en el proceso.

SECCIÓN 1

LUN

MIE

8:15 a 9:35

PISCINA (GDC203)

PROFESOR MARCELO SOTO



TENIS INICIAL

CÓDIGO 807

Aprenderás las técnicas básicas a través de unidades temáticas como: golpes de fondo de cancha, golpes de red y servicios, junto con ejercicios que mejoran tu coordinación y desplazamientos.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	MAR	JUE
9:50 a 11:10		11:25 a 12:45	
CANCHA TENIS (GDC107/GDC108/ GDC109/GDC110/GDC111/GDC112)		CANCHA TENIS (GDC107/GDC108/ GDC109/GDC110/GDC111/GDC112)	
PROFESOR MATÍAS ESCOBAR		PROFESOR MATÍAS ESCOBAR	



TENIS INTERMEDIO

CÓDIGO 829

Si cuentas con conocimientos y cierto dominio de este deporte, acá puedes desarrollar los aspectos estratégicos básicos a través de unidades que te permitirán vivenciar aspectos como la regularidad, dirección y profundidad en tus golpes.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

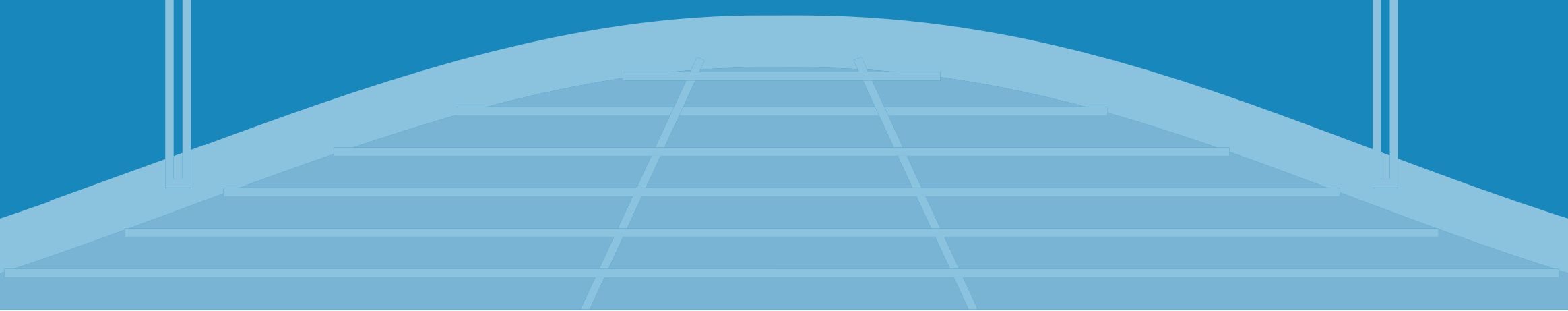
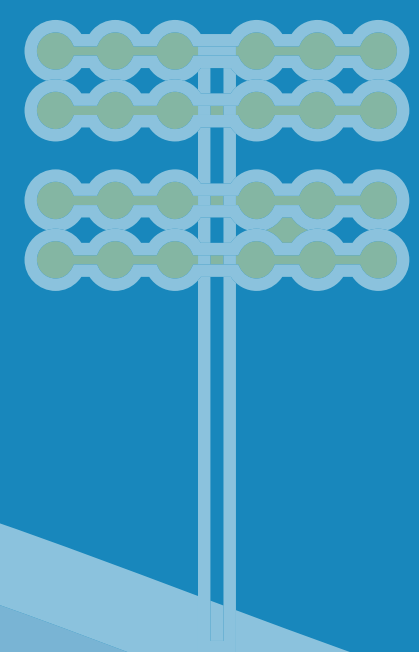
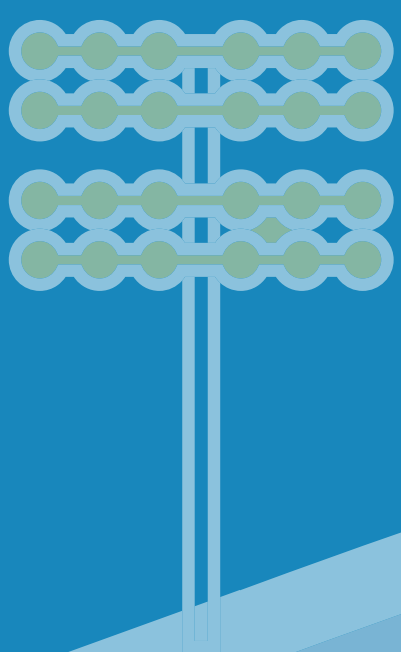
13:45 a 15:05

CANCHA TENIS (GDC107/GDC108/GDC109/GDC110/GDC111/GDC112)

PROFESOR MATIAS ESCOBAR

ÁREA DE

DEPORTES COLECTIVOS





BALONMANO

CÓDIGO 17

Orientada a la iniciación de este deporte, se busca que el estudiantado conozca los principios básicos del Balonmano y los sepa dominar. Esto implica partir con juegos simples donde vaya conociendo y alimentándose a los espacios que delimitan la cancha. Aumentando progresivamente los contenidos como el pase y la recepción, el ritmo de tres pasos, el salto y los distintos tipos de lanzamientos.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
LUN	MIE	MAR	JUE
13:45 a 15:05		16:55 a 18:15	
MULTICANCHA 1 (GDC103)		MULTICANCHA 1 (GDC103)	
PROFESOR FELIPE CALIRI		PROFESOR JUAN PABLO ROMERO	



BASQUETBOL MIXTO

CÓDIGO 657

Se desarrollarán durante el semestre los fundamentos técnicos y planteamientos tácticos del deporte, donde mediante del trabajo en equipo se interpretará los principios básicos del juego como: cortar, pasar y reemplazar, y desarrollo de situaciones en las cuales se verán a realizar tanto de colaboración y oposición.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	MAR	JUE
13:45 a 15:05		15:20 a 16:40	
GIM EAO (GDC202)		GIM USACH (GDC201)	
PROFESOR FELIPE MORALES		PROFESOR FELIPE MORALES	



FÚTBOL MIXTO

CÓDIGO 662

Asignatura enfocada a la iniciación a la Escalada Deportiva, se instruye al y la estudiante en el dominio de las técnicas básicas propias de la escalada, como son el boulder y la ruta, asimismo se enseñan nudos y maniobras fundamentales para desarrollar una práctica segura.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MIE	VIE	MIE	VIE
9:50 a 11:10	11:25 a 12:45	13:45 a 15:05	9:50 a 11:05
CANCHA 2 (GDC102)		CANCHA 2 (GDC102)	
PROFESOR GUILLERMO BELLO		PROFESOR GUILLERMO BELLO	



FÚTBOL MUJERES

CÓDIGO 660

En este curso se trabaja para mejorar la técnica, táctica y estrategias del fútbol. Durante su desarrollo, las series y repeticiones son necesarias para reforzar gradualmente los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos en realidad de juego.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

9:50 a 11:10

CANCHA 2 (GDC102)

PROFESOR GUILLERMO BELLO



FUTSAL VARONES/FUTSAL MUJERES

CÓDIGO 886/629

El curso de Futsal nos invita a descubrir, entender y practicar la disciplina del fútbol sala a nivel integral, donde se refuerzan los contenidos básicos, técnicos, tácticos y reglamentarios de la disciplina. Durante el desarrollo del curso, las series y repeticiones son necesarias para reforzar los distintos fundamentos técnicos y movimientos ligados a los sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos del Futsal.

FUTSAL MUJERES		FUTSAL VARONES	
MAR	JUE	MAR	JUE
9:50 a 11:10		11:25 a 12:45	
MULTICANCHA 1 (GDC103)		MULTICANCHA 1 (GDC103)	
PROFESOR LEÓN MOYANO		PROFESOR LEÓN MOYANO	



VOLEIBOL INICIAL

CÓDIGO 699

Orientada a la iniciación de la práctica del vóleybol. En donde se instruye al dominio de las técnicas y tácticas básicas. Con esto, se promueve la formación deportiva individual para la ejecución práctica a nivel de grupo. Junto con las clases, y en forma transversal a cada una de ellas, se pone especial énfasis en el desarrollo de habilidades como la capacidad para trabajar de forma autónoma, grupal, fuerza de voluntad y capacidad de autocrítica.

SECCIÓN 1

MIE

VIE

9:50 a 11:10

GIM USACH (GDC201)

PROFESORA MARÍA SALAS



VOLEIBOL INTERMEDIO

CÓDIGO 830

Es el perfeccionamiento de la práctica del vóleybol con clases prácticas en donde se instruye al dominio de las técnicas-tácticas avanzadas del juego, promoviendo la especialización deportiva individual para la ejecución práctica a nivel de grupo.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

9:50 a 11:10

GIMNASIO USACH (GDC201)

PROFESORA MARÍA SALAS

Departamento de
**Gestión del
Deporte**



DEPORTES@USACH.CL



@GESTIONDELDEPORTE_USACH

