



VICERRECTORÍA DE
**APOYO
ESTUDIANTIL**

DEPARTAMENTO DE
**GESTIÓN
DEL DEPORTE**

2 - 2025

CURSOS

DEPORTIVOS

DE FORMACIÓN INTEGRAL

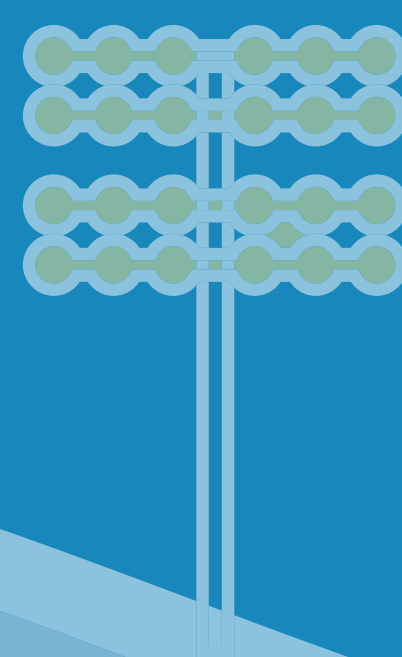
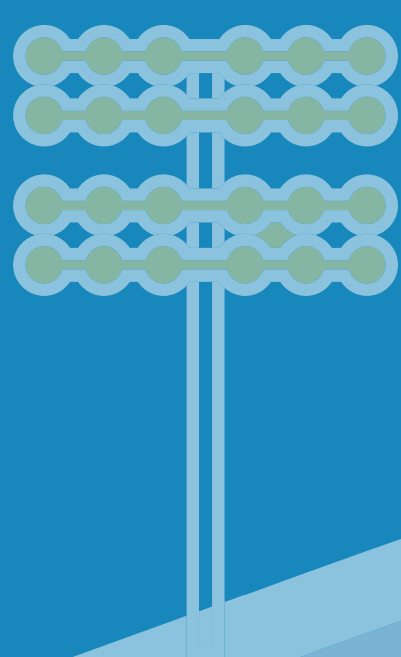




Unidad de

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 plataforma de FI con tres periodos de sorteo.

<https://postulacion-fi.usach.cl/login>

¿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)

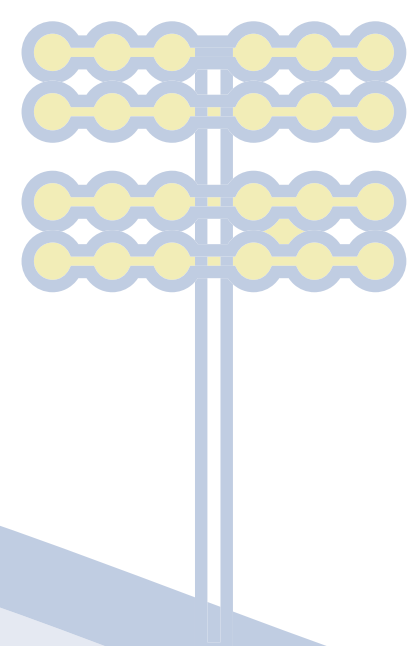
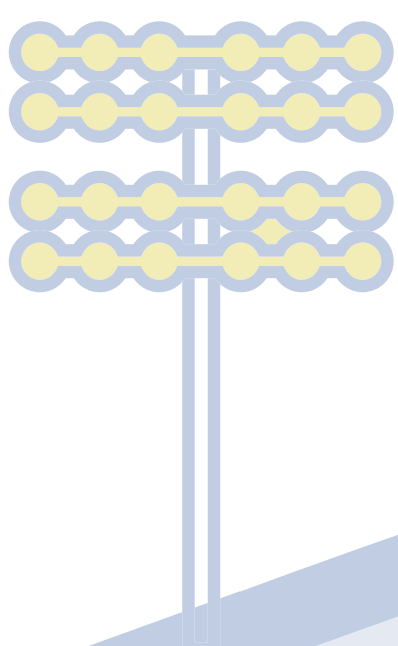
Los CDFI se dividen en áreas de funcionamiento:

Acondicionamiento Físico

Vida Activa y Saludable

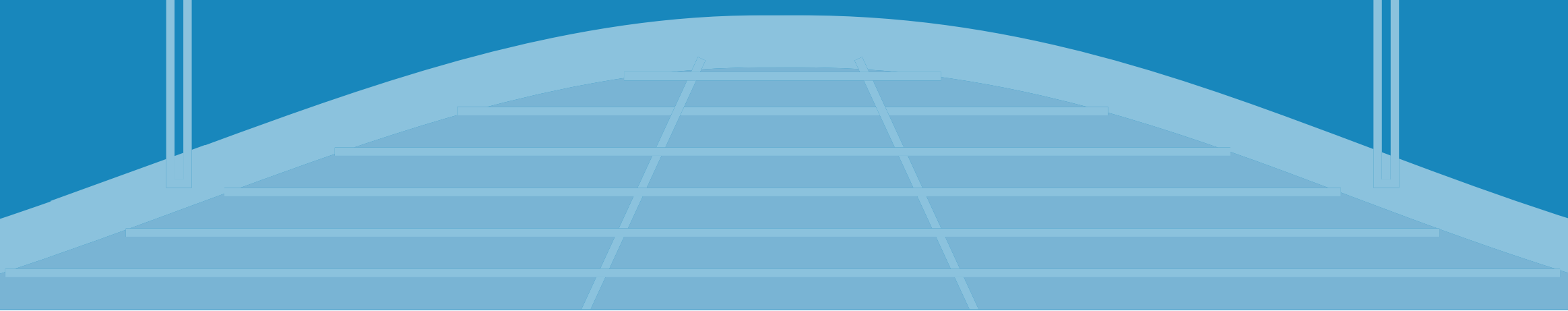
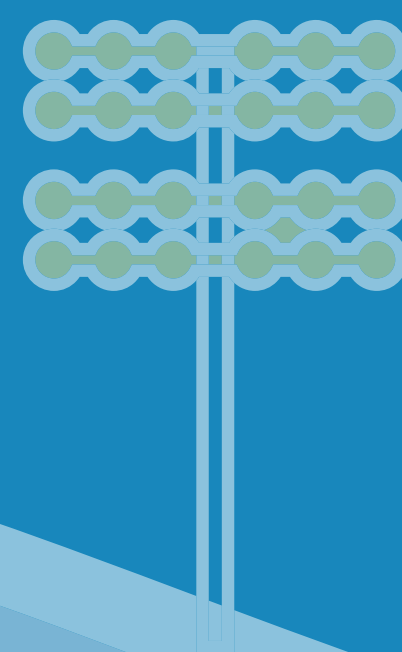
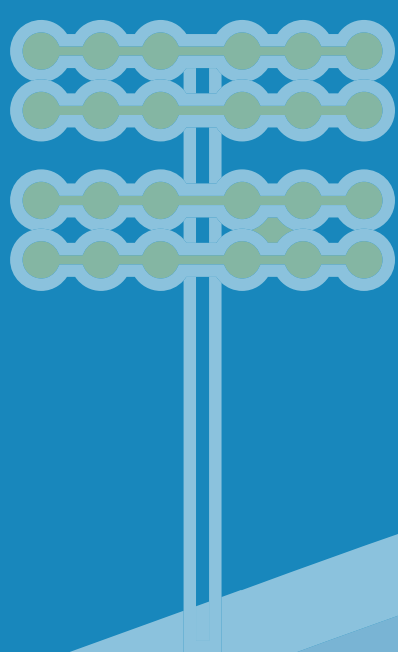
Deportes Individuales

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

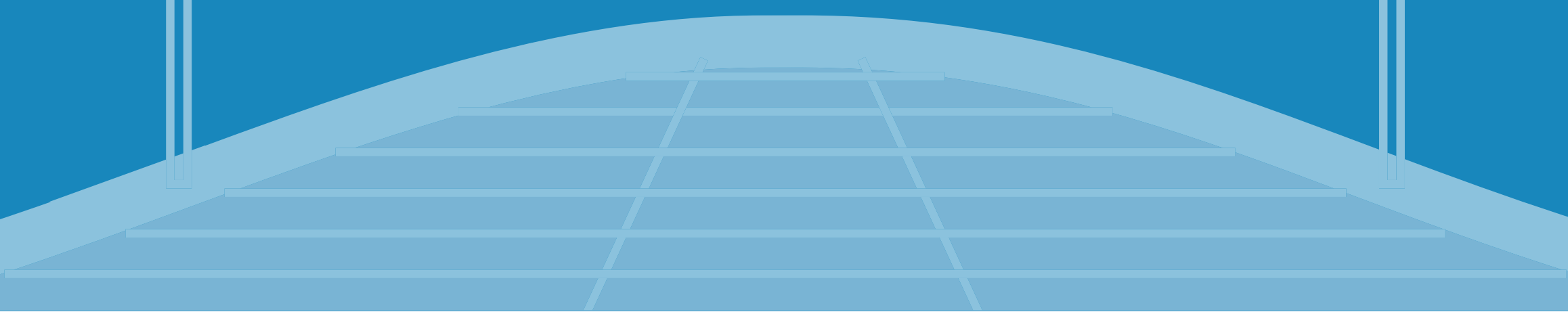
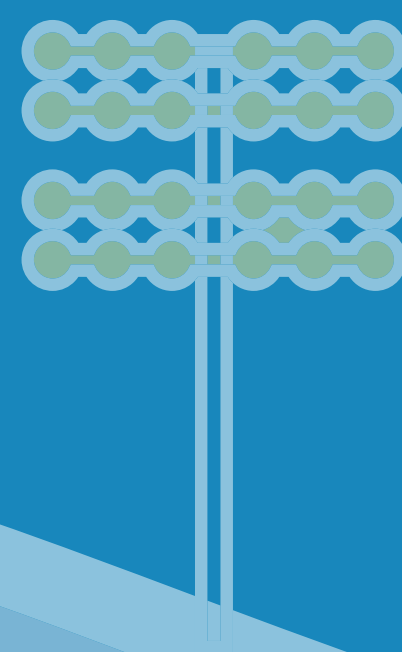
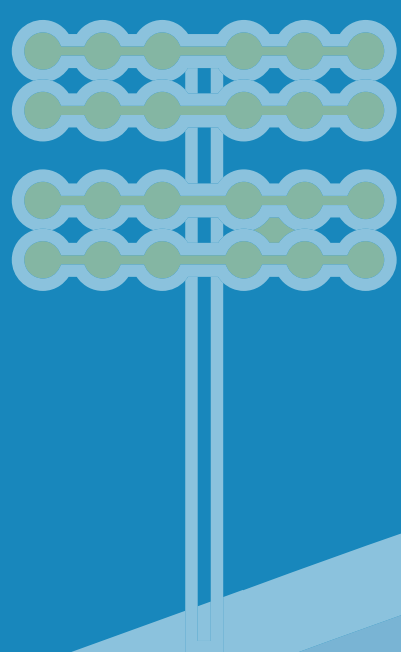
CÓDIGO 669

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		SECCIÓN 5	
LUN	VIE	MIE	VIE	LUN	VIE	MAR	JUE	MAR	JUE
8:15 a 9:35		9:50 a 11:05		13.45 a 15:05		11:25 a 12:45		16:55 a 18:15	
SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)		SALA PESAS (GDC115)	
PROFESOR JUAN ROMERO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESORA VALENTINA PALMA		POR CONFIRMAR	

ÁREA DE

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE





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

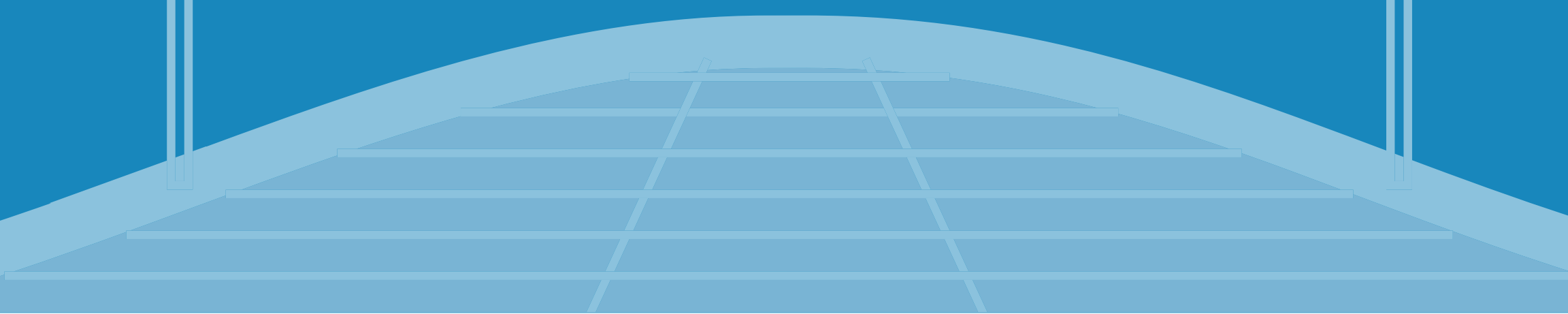
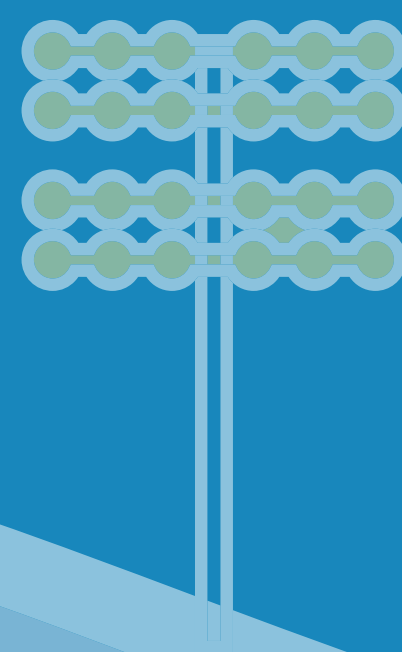
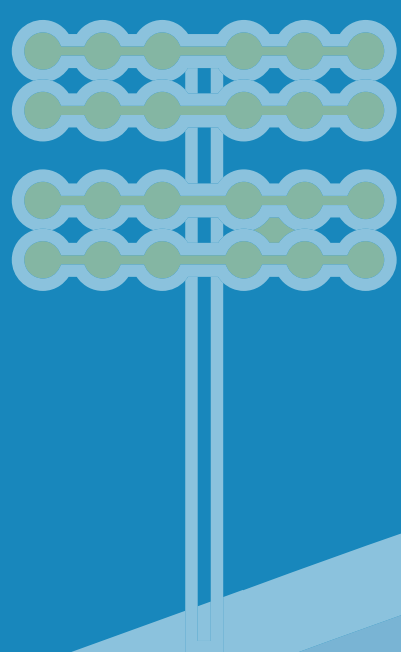
Es una profundización del método Pilates. Aquí reforzarán los principios de: centro, concentración, control, precisión, respiración y fluidez a través de secuencias de movimiento en el suelo y con la incorporación de material complementario, como un aro mágico y balón.

SECCIÓN 1	
LUN	VIER
11:25 a 12:45	9:50 a 11:10
GIM B-EAO (GDC204)	

PROFESORA JAVIERA DIAZ

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	



ATLETISMO

CÓDIGO 22

En atletsimo aprenderas de acuerdo al reglamento aspectos básicos de la técnica de carrera, salto y lanzamiento.

SECCIÓN 1

LUN

MIE

8:15-9:35

PISTA

PROFESOR MARCELO SOTO



ESCALADA DEPORTIVA INICIAL

CÓDIGO 827

Aquí podrás tener un desarrollo básico de esta práctica deportiva, de manera segura a través de la constante gestión del riesgo. También potenciarás tu técnica motora y tu condición física, tanto en general como específica del deporte. Se divide en: Acondicionamiento Físico, Escalada en Boulder y Escalada en Vías.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
LUN	VIE	LUN	VIE
9:50 a 11:10		11:25 a 12:45	
MURO ESCALADA (GDC106)		MURO ESCALADA (GDC106)	
PROFESOR CLAUDIO CAROZZI		PROFESOR CLAUDIO CAROZZI	



ESCALADA DEPORTIVA INTERMEDIA

CÓDIGO 828

Aquí podrás desarrollar los contenidos para desenvolverte de manera autónoma, adoptando todas las medidas de seguridad necesarias para realizar el deporte de manera óptima, específicamente para escalada modalidad lead (ruta) hasta un largo de cuerda. Se divide a modo general en: escalada tope rope, escalada de primero. Algunos contenidos serán: aseguramiento y dinamización, reuniones y limpieza de vías, traspaso de carga y polipastos.

SECCIÓN 2

LUN

VIE

11:25 a 12:45

MURO ESCALADA (GDC106)

PROFESOR CLAUDIO CAROZZI



JUDO

CÓDIGO 664

Aquí desarrollarás los principios básicos del judo, tanto técnicos como valóricos. Este arte marcial y deporte olímpico se destaca por su elegancia y disciplina y en este curso aprenderán a ejecutar diversas técnicas ukemis (caídas) kyu, divididas en; tachi waza (judo de pie) y ne waza (judo en suelo).

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
LUN	MIE	LUN	JUE
13:45 a 15:05		15:20 a 16:40	
GIMNASIO EAO (GDC202)		GIMNASIO EAO (GDC202)	
PROFESOR JUAN HERRERA		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	



TENIS DE MESA

CÓDIGO 308

Orientada a la iniciación en tenis de mesa. Cuenta con clases prácticas en donde se le instruye al y la estudiante al dominio de las técnicas básicas del tenis de mesa como el golpe de derecho, el golpe de revés, el saque o servicio la pasada de la pelota con y sin efecto. Esto constituye la base para el posterior aprendizaje de técnicas más avanzadas del tenis de mesa y/o al aumento del rendimiento en este deporte.

SECCIÓN 1

LUN

VIE

11:25 a 12:45

GIMNASIO EAO (GDC202)

PROFESORA ISABEL CASTILLO



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 ya tienes 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		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	LUN	MIE
13:45- 15:05		16:55-18:15	
CANCHA TENIS (GDC107/GDC108/ GDC109/GDC110/GDC111/GDC112)		CANCHA TENIS (GDC107/GDC108/ GDC109/GDC110/GDC111/GDC112)	
PROFESOR MATÍAS ESCOBAR		PROFESOR MATÍAS ESCOBAR	



TENIS AVANZADO

CÓDIGO 829

En este curso vas a perfeccionar la dirección, situaciones de juego y su velocidad.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

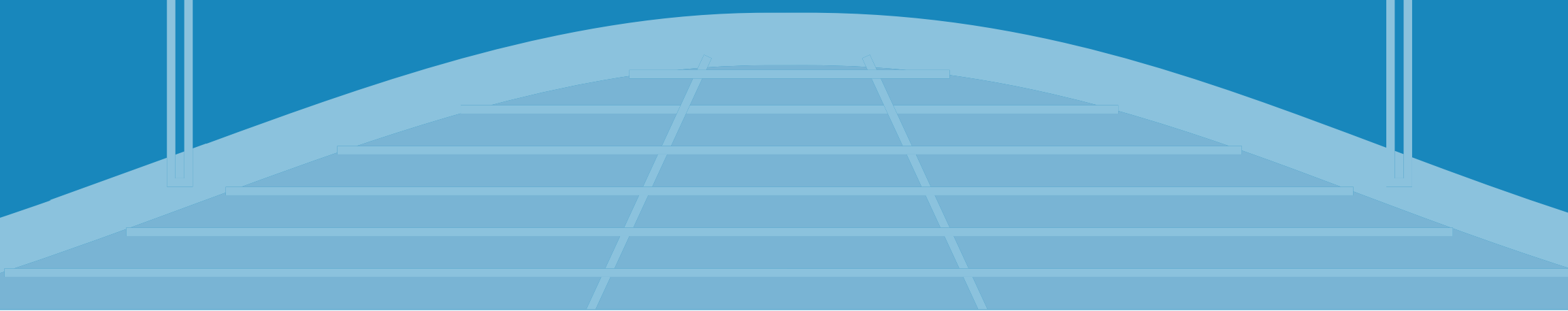
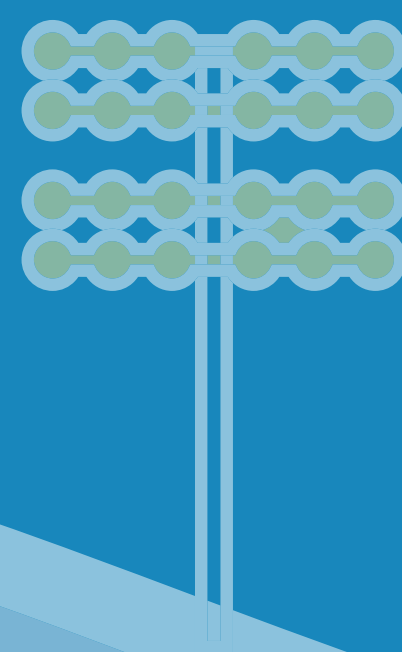
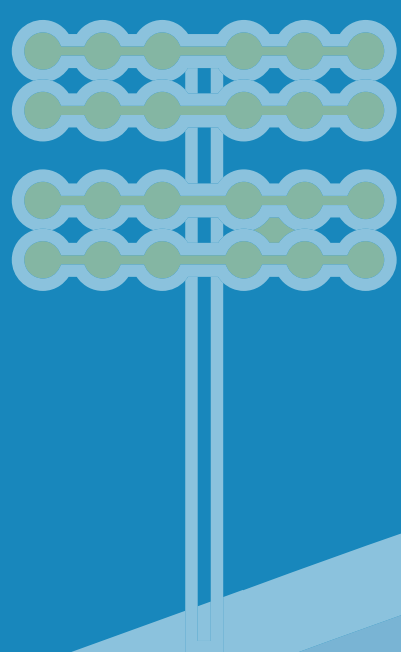
15:20 a 16:40

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 INICIAL

CÓDIGO 958

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	MIE	VIE
15:20 a 16:40		13:45 a 15:05	
GIMNASIO USACH (GDC201)		GIMNASIO USACH (GDC201)	
PROFESOR FELIPE MORALES		PROFESOR POR CONFIRMAR	



BASQUETBOL INTERMEDIO

CÓDIGO 959

Se desarrollarán durante el semestre los fundamentos técnicos individuales y/o colectivos; para la mejora en el juego, junto a la lectura y aplicación de planteamientos tácticos del deporte.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

13:45- 15:05

GIMNASIO USACH (GDC201)

PROFESOR FELIPE MORALES



FÚTBOL INICIAL

CÓDIGO 956

En este curso trabajarás fundamentos técnicos y tácticos de manera analítica, para luego llevarlos a una realidad de juego. Además, aquí podrás mejorar tu condición física y tendrás una oportunidad de compartir con estudiantes de otras carreras, en un espacio agradable y seguro.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

8:15 a 9:35

CANCHA 1 (GDC102)

PROFESOR FELIPE MORALES



FÚTBOL INTERMEDIO

CÓDIGO 957

En este curso se dará un énfasis más avanzado a los aspectos de la disciplina como el técnico (el control del balón, el pase, remate entre otros). En lo táctico (principios de juego tanto defensivos como ofensivos, sistemas de juego) que se llevarán a cabo de manera analítica, para luego llevarlos a una realidad de juego. Además podrás mejorar otro aspecto que es la condición física, como la velocidad con el implemento, la coordinación, agilidad entre otras, que se requieren para la práctica de la disciplina. y tendrás la posibilidad de compartir con estudiantes de otras carreras en un ambiente inclusivo, seguro y de respeto.

SECCIÓN 2

MIE

9:50 a 11:05

VIE

11:25 a 12:45

CANCHA 1 (GDC102)

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 MIXTO

CÓDIGO 663

El futsal es una modalidad de fútbol reconocida por la FIFA, que se juega en recintos cerrados con dos equipos de cinco jugadores cada uno. Se caracteriza por utilizar un balón más pequeño y pesado que el de fútbol tradicional.

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

En este curso de iniciación a la práctica del vóleybol aprenderás las técnicas y tácticas básicas, así como los reglamentos para el desempeño competitivo. También recibirás una mejora en tu desarrollo físico y psicológico, expresado a través del juego y trasladado a la cotidianidad.

FUTSAL MUJERES		FUTSAL VARONES	
MIE	VIE	LUN	JUE
9:50 a 11:10	11:25 a 12:45	11:25 a 12:45	
GIMNASIO USACH (GDC201)		GIMNASIO USACH (GDC201)	
PROFESOR LEÓN MOYANO		PROFESOR LEÓN MOYANO	



VOLEIBOL INTERMEDIO

CÓDIGO 830

Aquí recibirás perfeccionamiento en la práctica del voleibol con clases prácticas en donde se instruye el dominio de las técnicas y tácticas avanzadas del juego. Junto con las clases, podrás desarrollar habilidades como el trabajo autónomo y grupal, fuerza de voluntad y capacidad de autocrítica.

SECCIÓN 1

MAR

11:25-12:45

JUE

9:50-11:05

GIMNASIO USACH (GDC201)

PROFESORA MARÍA SALAS

Departamento de **Gestión del Deporte**



DEPORTES@USACH.CL



@GESTIONDELDEPORTE_USACH

