



VICERRECTORÍA DE
**APOYO
ESTUDIANTIL**

DEPARTAMENTO DE
**GESTIÓN
DEL DEPORTE**

1 - 2026

CATÁLOGO

CURSOS

DEPORTIVOS

DE FORMACIÓN INTEGRAL





Departamento de
**Gestión del
Deporte**



DEPORTES@USACH.CL



@DEPORTESUSACH



Curso Deportivo de formación integral CDFI

Los cursos deportivos forman parte de la formación integral, ya que, por medio de práctica regular de la actividad física y deporte, contribuyen al desarrollo personal, social y al bienestar de la comunidad estudiantil. El deporte se constituye en una herramienta formativa que favorece la adquisición de valores, habilidades sociales y hábitos de vida saludables, aportando al crecimiento integral de las y los estudiantes. De esta manera, se promueve la construcción de una comunidad diversa y el fortalecimiento de una sociedad más justa, inclusiva y dialogante con su entorno, en coherencia con los atributos del sello institucional.

Un CDFI es un curso en modalidad deportiva y totalmente práctica, el que se lleva a cabo dos veces a la semana. Realizándose evaluaciones en el transcurso del semestre para finalizar con una calificación al finalizar el semestre. Otorga 3 SCT.

Al ser una actividad de índole práctica requiere de 75% de asistencia para aprobar y nota superior a 4.0.

Curso Deportivo de formación integral CDFI

¿Cómo acceder a un CDFI ?

En el periodo de inscripción de asignaturas establecido por calendario académico, para eso debes inscribir tus ramos de carrera y posteriormente pasar a la plataforma

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

donde puedes postular a 3 cursos, posteriormente se realiza un sorteo de las y los estudiantes para ser parte del curso.

¿Cómo desinscribir el curso?

Dentro de las fechas establecidas por el reglamento estudiantil de pregrado, el o la estudiante debe completar el formulario de solicitud de eliminación de CDFI, dicho formulario es creado por el departamento de deportes.

Los CDFI se dividen en áreas de funcionamiento:

Acondicionamiento Físico

Vida Activa y Saludable

Deportes Individuales

Deportes Colectivos



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	VIE	MAR	JUE	MIE	VIE
9:50 A 11:10		9:50 A 11:10		9:50 A 11:10	
MULTICANCHA 1		PISTA Y CABEZALES		PISTA Y CABEZALES	
PROFESOR JUAN ROMERO		PROFESOR ROLANDO REYES		PROFESORA ROMINA VASQUEZ	



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	
MAR	VIE	MIE	VIE	LUN	VIE	MAR	JUE	LUN	JUE
8:15 a 9:35		9:50 a 11:05		13.45 a 15:05		11:25 a 12:45		15:20 a 16:40	
SALA PESAS		SALA PESAS		SALA PESAS		SALA PESAS		SALA PESAS	
PROFESOR JUAN ROMERO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESOR MARCELO SOTO		PROFESORA VALENTINA PALMA		PROFESOR BENJAMIN COMMENTZ	

A large, stylized sunburst or fan-like graphic on the left side of the page. It consists of multiple overlapping, curved segments in various shades of yellow and orange, creating a sense of movement and energy. The segments are decorated with patterns of small dots and lines.

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	VIE	LUN	MIE
11:25 a 12:45		15:20 a 16:40	
GIM EAO B		GIM EAO B	
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

MIE

13:45 a 15:05

GIMNASIO EAO B

PROFESORA JAVIERA DIAZ



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		SALA 584	
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 a 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	MAR	JUE
9:50 a 11:10		11:25 a 12:45	
MURO ESCALADA		MURO ESCALADA	
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	
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		GIMNASIO EAO	
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		GIMNASIO EAO	
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		16:55 a 18:15	
PISCINA		PISCINA		PISCINA	
PROFESORA MARISA TRAVERSO		PROFESOR VALENTINA PALMA		PROFESOR NICOLÁS PAEZ	



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		PISCINA		PISCINA		PISCINA	
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 11:05

PISCINA

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	11:25 a 12:45
PISTA		PISTA	
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

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		CANCHA TENIS	
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 a 15:05		9:50 a 11:05	
CANCHA DE TENIS		CANCHA DE TENIS	
PROFESOR MATÍAS ESCOBAR		PROFESOR CARLOS GONZALEZ	



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	
PROFESOR MATIAS ESCOBAR	



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		15:20 a 16:40	
MULTICANCHA 1		MULTICANCHA 1	
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 EAO		Gimnasio EAO	
PROFESOR FELIPE MORALES		PROFESOR JUAN BORQUEZ	



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 tacticos del deporte.

SECCIÓN 1

MAR

JUE

13:45 a 15:05

GIMNASIO EAO

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		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	MAR	JUE
8:15 a 9:35		9:50 a 11:05	
CANCHA 1		CANCHA 1	
PROFESOR GUILLERMO BELLO		PROFESOR GUILLERMO BELLO	



FÚTBOL INTERMEDIO

CÓDIGO 957

En esté 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	VIE
9:50 a 11:05	11:25 a 12:45
CANCHA 1	
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.

SECCIÓN 1		SECCIÓN 2	
MAR	JUE	MAR	JUE
9:50 a 11:05		11:25 a 12:45	
MULTICANCHA 1		MULTICANCHA 1	
PROFESOR LEÓN MOYANO		PROFESOR LEÓN MOYANO	



VOLEIBOL INICIAL

CÓDIGO 699

En este curso de iniciación a la práctica del vóleibol 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 cotidianeidad.

Sección 1		Sección 2	
MAR	VIE	LUN	JUE
9:50 a 11:05	11:25 a 12:45	8:15 a 9:35	9:50 a 11:05
GIMNASIO USACH		GIMNASIO USACH	
PROFESOR MARIA SALAS		PROFESOR DANIEL PEÑA	



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

JUE

11:25 a 12:45

GIMNASIO USACH

PROFESORA MARÍA SALAS



VICERRECTORÍA DE
**APOYO
ESTUDIANTIL**

DEPARTAMENTO DE
**GESTIÓN
DEL DEPORTE**

#SOMOSDEPORTEUSACH

VRAE.USACH.CL 



DEPORTES@USACH.CL



@DEPORTESUSACH