

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 130 B	GIMNASIA AEROBICA II			
Nombre en Inglés				
AEROBIC GYMNASTICS II				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3		2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad física			1. Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos de la gimnasia aeróbica, step y aerobox a nivel de estabilización del movimiento, contribuyendo la práctica, a la mejora de su condición física general. • Demuestra capacidad creativa aplicando los conocimientos en la creación de coreografías y emplea combinaciones de movimientos en forma pertinente con los fundamentos aprendidos. • Capacidad para trabajar en equipo. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Método de enseñanza reproductivo <ul style="list-style-type: none"> • Comando directo (demostración-imitación) • Enseñanza basada en tareas • Enseñanza recíproca 	<p>La evaluación sigue una propuesta de forma individual, las cuales se darán en distintas etapas del proceso de aprendizaje, estas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación Diagnóstica • Evaluaciones individuales de proceso • Evaluación sumativa grupal • Uso de lista de cotejo como herramienta.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
1	Gimnasia Aeróbica	5	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Desplazamientos básicos <ul style="list-style-type: none"> • adelante atrás • derecha –izquierda. • diagonales. 2. Utilización temporo espacial en la ejecución coreográfica. <ul style="list-style-type: none"> • De frente • De lado • De espaldas 		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta los movimientos y combinaciones de la gimnasia aeróbica utilizando diferentes frentes y distintos desplazamientos. 	Libro 1 Cap, 4

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
2	Aerobox	5	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Movimientos básicos <ul style="list-style-type: none"> • Golpe Recto • Ganchos • Cruzados • Golpes de rodilla • Patadas • bloqueos • Desplazamientos. 		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos de ataque y bloqueos propios del aerobox al ritmo de la música en sesiones de trabajo no menores a 30 minutos con una frecuencia cardíaca entre 130 y 160 pulsaciones por minuto 	Libro 1 Cap, 4, 5.

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Step	5
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Movimientos básicos <ul style="list-style-type: none"> • Paso básico • Elevo • Talones • Pasos triple • Horcajadas • Paso toco • Chutes • Lunges • Mambos • Kicks • Paso doble • Péndulos • Giros 2. Ataques básicos al step <ul style="list-style-type: none"> • Frontal • Lateral 	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta coreografías de step con complejidad intermedia en bloques de 32 tiempos, dándole énfasis a la coordinación y bilateralidad de los movimientos. • Crea y ejecuta en equipo coreografías de dos minutos con un nivel de complejidad intermedio • Demuestra capacidad creativa aportando y respetando las ideas de los otros en instancias de consenso. 	Libro 2, Cap 2, 3.

Bibliografía General
<ul style="list-style-type: none"> • Romero, R. y Arancibia. P. (1996). Nocións Básicas De Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder. • Ascorti, R. Progresiones del Proceso metodológico en la enseñanza de la gimnasia aeróbica. • www.sobrentrenamiento.com/publiCE/contenido/aero/Progresiones_Metodológicas_1.htm (Sábado 19 Octubre).

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Carolina Andrade.
Revisado por:	Gisel Rodiño