

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 130 B	<b>GIMNASIA AEROBICA II</b>			
Nombre en Inglés				
<b>AEROBIC GYMNASTICS II</b>				
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"> <li>• 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.</li> <li>• Demuestra capacidad creativa aplicando los conocimientos en la creación de coreografías y emplea combinaciones de movimientos en forma pertinente con los fundamentos aprendidos.</li> <li>• Capacidad para trabajar en equipo.</li> </ul>				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Método de enseñanza reproductivo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comando directo (demostración-imitación)</li> <li>• Enseñanza basada en tareas</li> <li>• Enseñanza recíproca</li> </ul> </li> </ol>	<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"> <li>• Evaluación Diagnóstica</li> <li>• Evaluaciones individuales de proceso</li> <li>• Evaluación sumativa grupal</li> <li>• Uso de lista de cotejo como herramienta.</li> </ul>

### 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"> <li>• adelante atrás</li> <li>• derecha –izquierda.</li> <li>• diagonales.</li> </ul> 2. Utilización temporo espacial en la ejecución coreográfica. <ul style="list-style-type: none"> <li>• De frente</li> <li>• De lado</li> <li>• De espaldas</li> </ul>		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta los movimientos y combinaciones de la gimnasia aeróbica utilizando diferentes frentes y distintos desplazamientos.</li> </ul>	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"> <li>• Golpe Recto</li> <li>• Ganchos</li> <li>• Cruzados</li> <li>• Golpes de rodilla</li> <li>• Patadas</li> <li>• bloqueos</li> <li>• Desplazamientos.</li> </ul>		El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	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
<p>1. Movimientos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico</li> <li>• Elevo</li> <li>• Talones</li> <li>• Pasos triple</li> <li>• Horcajadas</li> <li>• Paso toco</li> <li>• Chutes</li> <li>• Lunges</li> <li>• Mambos</li> <li>• Kicks</li> <li>• Paso doble</li> <li>• Péndulos</li> <li>• Giros</li> </ul> <p>2. Ataques básicos al step</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal</li> <li>• Lateral</li> </ul>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta coreografías de step con complejidad intermedia en bloques de 32 tiempos, dándole énfasis a la coordinación y bilateralidad de los movimientos.</li> <li>• Crea y ejecuta en equipo coreografías de dos minutos con un nivel de complejidad intermedio</li> <li>• Demuestra capacidad creativa aportando y respetando las ideas de los otros en instancias de consenso.</li> </ul>	<p>Libro 2, Cap 2, 3.</p>

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

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