

Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 100 B	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AVANZADO			
Nombre en Inglés				
ADVANCE FITNESS				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad física			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
CGD1: Ejecutar actividades físicas y recreativas que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.				
Propósito del curso				
<p>El Curso DR de Acondicionamiento Físico Avanzado tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar nuevas formas de movimientos complejos con el objetivo de enriquecer su motricidad y mejorar su nivel de eficiencia orgánica (aparato locomotor y sistema cardiovascular), mejorando de esta forma su calidad de vida.</p> <p>Con los aprendizajes adquiridos, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos combinados y complejos, previniendo lesiones osteomusculares a través de la práctica sistemática de actividad física y del diseño de su propio entrenamiento físico, lo que le permitirá desarrollar una vida saludable.</p>				
Resultados de Aprendizaje				
<p>CGD1 – RA1: Ejecuta una serie de movimientos complejos enlazados que desarrollan su fuerza y resistencia muscular, realizando la mayor cantidad de repeticiones del movimiento (según escala para cada ejercicio), en un minuto.</p> <p>CGD1 – RA2: Ejecuta ejercicios que demandan habilidades coordinativas y cognitivas, en situaciones facilitadas y/o dificultadas, para lograr un adecuado dominio corporal.</p> <p>CGD1 – RA3: Diseña programa saludable de entrenamiento, acorde a sus necesidades, a fin de valorar la actividad física como una herramienta de prevención de enfermedades y de lesiones para un equilibrio psico - emocional.</p>				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología a utilizar en el curso es principalmente de naturaleza reproductiva (comando directo) y en cierto tipo de actividades se emplea metodología de tipo productiva:</p> <p>Uso de estrategias motoras de tipo lúdica que permiten reforzar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.</p>	<p>En el curso se contempla una evaluación individual de proceso por medio de la aplicación de test que permiten evaluar el progreso de su condición física. Para evaluar la eficiencia de movimientos complejos se emplean listas de cotejo.</p> <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento</p>

Vigencia desde:	Otoño 2016
Elaborado por:	Hugo Basaure
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD