

Programa de Curso

Código	Nombre			
DR130B	GIMNASIA AERÓBICA II			
Nombre en Inglés				
AEROBIC GYMNASTICS II				
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 Gimnasia Aeróbica I aprobada			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>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.</p> <p>CGD2: Utilizar la práctica deportiva, artística y cultural, como medios de integración social, que abordan el bienestar general, la sensibilidad y la armonía espiritual y mental.</p>				
Propósito del curso				
<p>El curso DR 130 B, Gimnasia Aeróbica II, tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar movimientos de la gimnasia aeróbica en su fase de coordinación fina (intermedia) en las disciplinas de aeróbica, zumba y step y, con ello, desarrollar su resistencia cardiovascular y fuerza muscular general, a través de la ejercitación sistemática, para contribuir en su salud y buena calidad de vida.</p> <p>En relación con la ejecución de los movimientos propios de la gimnasia aeróbica, se busca que el estudiante sea capaz de aplicar las técnicas aprendidas en coreografías aeróbicas, ritmos latinos y en el step. A través de la ejecución de circuitos localizados y de entrenamiento funcional, desarrolla su coordinación corporal y condición física general.</p>				
Resultados de Aprendizaje				
<p>CGD1 – RA1: Ejecuta movimientos de brazos y piernas, con desplazamientos tipo de la gimnasia aeróbica, a un nivel de coordinación fina, para desarrollar coordinación motora y espacial.</p> <p>CGD1 – RA2: Aplica, a nivel de coordinación global, los movimientos básicos, de acuerdo a diferentes ritmos y pulsos utilizados en la zumba, de forma continua, a fin de desarrollar resistencia cardiovascular.</p> <p>CGD1 – RA3: Ejecuta ejercicios localizados, a través de la ejercitación funcional, con el objeto de mejorar su fuerza general.</p>				

CGD2 – RA4: Crea, con perseverancia, movimientos y desplazamientos, utilizando un implemento (step), a fin de lograr un trabajo en equipo creativo y eficiente.

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductiva: <ul style="list-style-type: none"> - Comando directo - Enseñanza basada en la tarea - Enseñanza recíproca • Productiva: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas 	<p>En el curso se aplican evaluaciones individuales y grupales de proceso, mediante el uso de listas cotejos.</p> <p>Se contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones de tipo práctica de gimnasia aeróbica , step y de la condición física <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:	Carolina Andrade
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD