

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 170 A	<b>CARDIO FITNESS I</b>			
Nombre en inglés:				
<b>CARDIO FITNESS I</b>				
SCT	Unidades Docentes	Horas de cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible para la actividad física			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>CGD3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico, cultural; tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.</p>				

Propósito del curso
<p>El curso DR Cardio Fitness, tiene como propósito que el estudiante desarrolle su resistencia aeróbica y anaeróbica, a fin de alcanzar una eficiencia cardiovascular y motora, a través de la ejecución de ejercicios y movimientos propios del fitness grupal en sesiones de zumba, step, HIIT (High Intensity Interval Training) y spinning. Así mismo, desde el punto vista motor, es objetivo del curso el desarrollo de la memoria motriz, dominio de la coordinación corporal y el ritmo.</p> <p>El curso pretende, a través de las experiencias motrices fortalecer la autoestima y la confianza para lograr una vinculación eficaz en el medio social</p> <p>La metodología del curso es principalmente de naturaleza reproductiva, por medio del comando directo, asignación de tarea y enseñanza recíproca. Se trabaja, también, una metodología de tipo Productiva en la elaboración de coreografías, donde el estudiante es capaz de ejecutar una serie de ejercicios y movimientos rítmicos y con ello favorecer la mejora de la condición física y el equilibrio psicoemocional.</p>

### Resultados del Aprendizaje

CGD1 – RA1: **Aplica, a nivel de coordinación global, los patrones de movimiento de acuerdo a los diferentes ritmos y pulsos utilizados en la zumba y estilos de baile, con el propósito de desarrollar su expresión corporal y percepción espacio-temporal.**

CG3–RA2: **Valora el entrenamiento como un medio para alcanzar un equilibrio psicoemocional, desarrollar su perseverancia y mejorar su condición física.**

CGD1 – RA3: **Ejecuta ejercicios generales de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y motrices (coordinación, equilibrio y agilidad), a fin de mejorar su funcionalidad corporal.**

CGD1 – RA: **Ejecuta técnicas aprendidas en clases y otras creadas por ellos, utilizando un implemento (step), a fin de lograr un trabajo en equipo, creativo y eficiente.**

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología a utilizar en el curso es principalmente de naturaleza reproductiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comando directo</li> <li>• Asignación de tarea</li> <li>• Enseñanza recíproca</li> </ul> <p>Se trabaja, también, una metodología de tipo Productiva en la elaboración del plan de entrenamiento.</p>	<p>En el curso se contemplan evaluaciones individuales y grupales de proceso, mediante el uso de test y listas de cotejos la cuales buscan medir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-resistencia cardiovascular</li> <li>-resistencia muscular</li> <li>-reproducción y creación rítmica de las temáticas fitness tales como, step y bailes.</li> </ul> <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Julio 2018
Elaborado por:	Carolina Andrade
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular