

## PROGRAMA DE CURSO EJERCICIO FÍSICO Y MANEJO DEL ESTRÉS I

### A. Antecedentes generales del curso:

Departamento	<b>Área de Deportes Cultura y Recreación</b>				
Nombre del curso	<b>Ejercicio físico y manejo del estrés I</b>	Código	<b>DR180 A</b>	Créditos	<b>3</b>
Nombre del curso en inglés	<i>Physical fitness and stress management I</i>				
Horas semanales	Docencia	<b>2</b>	Auxiliares	Trabajo personal	<b>3</b>
Carácter del curso	Obligatorio		Electivo		<b>X</b>
Requisitos	<b>Salud física compatible con la actividad.</b>				

### B. Propósito del curso:

El curso DR 180A tiene como propósito que el estudiante sea capaz de utilizar diferentes métodos de entrenamiento para mejorar su nivel de eficiencia orgánica (aparato locomotor, sistema cardio vascular y endócrino) y autopercepción, además practicar técnicas de relajación – respiración y flexibilidad que le permita vivenciar un estado bienestar.

La modalidad de trabajo para este curso es virtual. Para su desarrollo el estudiante deberá conectarse dos veces por semana en el horario del curso para la clase virtual. En las clases se ejecutarán ejercicios así como las directrices y fundamentación de los ejercicios a ejecutar en días y horarios según su disponibilidad. Las clases virtuales también será el espacio de retroalimentación para el estudiante por parte del profesor.

### C. Competencias a las que tributa el curso:

Para el logro de lo anterior el curso tributa a las siguientes competencias:

CGD1: Ejecutar ejercicios físicos y recreativos que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.

#### D. Resultados de aprendizaje:

Resultados de aprendizaje
<b>CGD1 – RA1:</b> Identifica los principios de entrenamientos durante el proceso global de ejercitación física siendo capaz de autoevaluar su propio proceso de entrenamiento mediante la aplicación de test físicos, permitiéndole ser consciente de su aprendizaje y de los efectos positivos que genera en lo orgánico y mental.
<b>CGD1–RA2:</b> Ejecuta ejercicios multiarticulares de fuerza, resistencia y flexibilidad, con una óptima eficiencia técnica para lograr adaptaciones orgánicas y con ello un bienestar general.
<b>CGD1–RA3:</b> Realiza ejercicios que demandan habilidades coordinativas y agilidad a través de un esquema de secuencias motrices de mediana dificultad, bajo distintas situaciones (facilitadas o dificultadas), para lograr un adecuado dominio y estabilidad corporal.
<b>CGD3 – RA4:</b> Valora la práctica del ejercicio físico sistemático como herramienta de prevención de enfermedades orgánicas y mentales a fin de establecer conciencia de su condición humana como una unidad física y mental.

#### D. Estrategias de enseñanza - aprendizaje:

<p>El curso considera las siguientes estrategias de enseñanza - aprendizaje:</p> <p>La metodología empleada es:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asignación de tareas</li><li>• Uso de videos (web videos)</li><li>• Exposiciones on line del docente</li><li>• Tutoriales</li><li>• Simulación de ejercicio</li><li>• Guía de ejercicios (Planillas con dibujos y explicaciones de la ejecución técnica de ejercicios físicos)</li></ul>
--

### E. Estrategias de evaluación:

El curso considera las siguientes instancias de evaluación:

- Asistencia y participación en las clases virtuales sincrónicas.  
Pondera 60% de la nota final
- Autoevaluación a través de la aplicación de test diagnóstico y final. Entrega en tiempo y forma de reporte de los resultados y filmación de la ejecución del test.  
Pondera 30% de la nota final
- Entrega de la Encuesta de Percepción  
Pondera 10% de la nota final

### H. Datos generales sobre elaboración y vigencia del programa de curso:

<b>Vigencia desde:</b>	2020
<b>Elaborado por:</b>	Gisel Rodiño – Raúl Moya
<b>Validado por:</b>	Julio Figueroa – Hugo Basaure - Mauricio Migngona- Mario Rodriguez – Jorge de a Cerda – Víctor Reyes – Carolina Andrade – Marcelo Berrios – Rodolfo Catalán - Alejandro Allende -
<b>Revisado por:</b>	