

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 100 A	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO			
Nombre en Inglés				
BASIC 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 100 A de Acondicionamiento Físico Básico tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar nuevas formas de movimientos generales y 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 y colaborando, además, en la prevención de lesiones.</p> <p>Con los aprendizajes adquiridos, el estudiante será capaz de valorar la importancia del hábito de la práctica de actividad física, así como de diseñar su propio entrenamiento físico, que le permita desarrollar una vida saludable.</p>				
Resultados de Aprendizaje				
<p>CGD1 - RA1: Ejecuta movimientos generales y complejos que desarrollan su fuerza y resistencia muscular, realizando la mayor cantidad de repeticiones de un movimiento, en un tiempo de 1 minuto.</p> <p>CGD1 - RA2: Ejecuta ejercicios que demandan habilidades coordinativas y agilidad, en situaciones facilitadas y/o dificultadas, para lograr un adecuado dominio corporal.</p> <p>CGD1 - RA3: Valora la práctica de la actividad física periódica como herramienta de prevención de enfermedades, lesiones, etc. a fin de desarrollar un equilibrio psico - emocional.</p>				

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias motoras lúdicas de resolución de problemas.</li> </ul>	<p>En el curso se contemplan 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:	<b>Área de Gestión Curricular, SGD</b>