

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 120B	RUNNING II			
Nombre en Inglés				
RUNNING 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 Running 1 aprobado			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 Running II tiene como propósito que el estudiante esté capacitado para participar al término del curso en corridas de hasta 21 kilómetros.</p> <p>Durante el curso el estudiante adquiere aprendizajes para la elaboración de su propio plan, a nivel intermedio de conocimientos, respecto del entrenamiento y la planificación de sus competencias desde el punto de vista táctico, considerando aspectos como nivel de preparación, distancia, circuito, indumentaria y clima. Además, puede preparar su participación en corridas al considerar los cuidados pre y post competencia, desde aspectos tales como, descanso, alimentación, hidratación etc.</p> <p>Es importante destacar que el curso desarrolla un proceso de entrenamiento progresivo y sistemático, considerando siempre las diferencias individuales.</p>				

### Resultados de Aprendizaje

CGD1 - RA1: Ejecuta ejercicios de coordinación y de técnica de carrera, en un nivel intermedio de dominio, conducentes al logro de niveles de coordinación, fuerza y eficiencia en el desplazamiento para prevenir lesiones.

CGD1 - RA2: Ejecuta entrenamientos de resistencia, aeróbicos, etc, a fin de lograr un trote eficiente, en economía de esfuerzo y con ritmo adecuado, ejecutando carreras de manera continua 10 kilómetros y 5 kilómetros contra el tiempo.

CGD3 - RA3: Elabora su propio plan de entrenamiento, a nivel intermedio de conocimientos y experiencia, que le permite estar en condiciones para participar en corridas de una distancia máxima de 10 km.

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproductiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comando directo,</li> <li>- Enseñanza basada en la tarea</li> <li>- Enseñanza recíproca</li> </ul> </li> <li>• Productiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de propio plan de entrenamiento</li> </ul> </li> </ul>	<p>En el curso se aplica una evaluación individual de proceso.</p> <p>Se contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones de actividades prácticas de según tablas y test de rendimiento específicos y acordes a las características estudiante de la FCFM</li> </ul> <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:	Mario Rodriguez Vargas
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD