

### PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR150B	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL II</b>			
Nombre en inglés:				
<b>FUNCTIONAL TRAINING II</b>				
SCT	Unidades Docentes		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>CG1: 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>CG3: 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 Entrenamiento Funcional II, DR 150 B, tiene como propósito que el estudiante cree y reproduzca ejercicios basados en gestos de la vida cotidiana y la práctica deportiva, a fin de alcanzar una eficiencia funcional en sus amplias posibilidades motrices, ejecutándolas de manera eficiente y veloz.</p> <p>El curso pretende fortalecer la autoestima y la confianza para lograr una vinculación eficaz en el medio social. Con los aprendizajes adquiridos, el estudiante será capaz de lograr un dominio corporal y unir mente-cuerpo, a través de la comprensión, internalización de lo que significa alcanzar un entrenamiento funcional y permanente. El curso II de Entrenamiento funcional permite la ejecución de movimientos funcionales con un grado mayor de uso de la fuerza explosiva y velocidad de reacción.</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 del plan de entrenamiento, donde el estudiante es capaz de ejecutar una serie de ejercicios que favorecen una mejor condición física y un equilibrio psicoemocional.</p>

Resultados del Aprendizaje
<p><b>CG1 – RA1: Ejecuta ejercicios generales de fuerza explosiva, resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción, flexibilidad y motrices (coordinación, equilibrio y agilidad), considerando sus cualidades físicas, a fin de mejorar su condición física y con ello presentar un mejor estado de salud.</b></p>
<p><b>CG1–RA2: Elabora un plan de entrenamiento funcional, progresivo , acorde a su estado físico inicial , considerando las fases de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, con el propósito de evitar lesiones deportivas y/o mejorar su condición física.</b></p>
<p><b>CG3–RA3: Valora el entrenamiento funcional como un medio para alcanzar un equilibrio psicoemocional, desarrollar su perseverancia y mejorar su condición física, considerando los componentes de un plan de entrenamiento.</b></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 en la elaboración del plan de entrenamiento.</p>	<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.</p> <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Enero 2017
Elaborado por:	Carolina Andrade
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular