

Programas de Curso

Código	Nombre			
DR 250 A	BOXEO FUNCIONAL DAMAS I			
Nombre en Inglés				
FUNCTIONAL BOXING FEMALE I				
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			Formación Integral	
Competencias a la que tributa el curso				
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.				
CG3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico, cultural; tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.				
Propósito del curso				
El Curso DR 250 Boxeo Funcional Damas, tiene como objetivo contribuir a mejorar la condición física de la estudiante a través de la ejecución de distintos fundamentos técnicos y tácticos del boxeo. Esto se logra a través de la ejecución de ejercicios diseñados para gestionar el movimiento de manera precisa, mejorando la calidad de las técnicas de boxeo al golpear contra escudos y/o guantes focos. Es importante destacar que este entrenamiento no se lleva a cabo en el contexto de un combate real, sino que tiene un enfoque amigable e integrador, permitiendo el desarrollo físico con técnicas de boxeo de manera segura y colaborativa. Con los conocimientos adquiridos, el estudiante será capaz de conocer y aplicar la técnica y táctica del boxeo general básico interpretando de manera adecuada las fases que contempla este deporte tanto en defensa como en ataque, mejorando su condición física general por medio de la práctica sistemática y organizada. Se busca mejorar la condición física general de los estudiantes, permitiéndoles integrar de manera efectiva los principios del boxeo en su entrenamiento y estilo de vida.				

Resultados de Aprendizaje
CG1 RA1: Ejecuta ejercicios de coordinación general aplicando una correcta ejecución que permita gestionar de manera adecuada la posición del cuerpo y de los pies en la postura corporal básica del boxeo para contribuir al desarrollar el equilibrio, velocidad de reacción y coordinación CG1 RA2: Ejecuta ejercicios técnicos de ataque y de defensa, en situaciones facilitadas y/o dificultadas con el propósito de un dominio corporal seguro y eficaz con relación al boxeo, minimizando el riesgo de lesiones durante la práctica. CG3 RA3: Valora la práctica del boxeo no sólo como ejercicio físico, sino también como un medio para mejorar el equilibrio psicoemocional y de prevención de lesiones en el aparato locomotor.

Metodología Docente	Evaluación General
La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva: • Reproductiva: -Comando directo, - Enseñanza basada en la tarea - Enseñanza recíproca • Productiva: En ciertas actividades de creatividad se emplea una metodología de Resolución de problemas.	En el curso se aplica una evaluación individual de proceso. Se contempla: • Evaluaciones diagnósticas, parciales y una final sumativa con uso de lista cotejo La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.

Vigencia desde:	Verano 2023
Elaborado por:	Hugo Basaure
Validado	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD