

## PROGRAMA DE CURSO FITNESS 2023

<b>1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN:</b>	
DENOMINACIÓN DEL CURSO	FITNESS
AÑO	2024
CÓDIGO	CS06141-1
PROFESOR	KARLA A. MANCILLA MONDACA
SEMESTRE	1°
INICIO	02/04/2024

### 2.- FUNDAMENTACIÓN

Cuando hablamos del concepto Fitness, nos referimos a un estado general de buena salud y forma física. El curso se genera para crear instancias en las cuales el estudiante aprenda a llevar un estilo de vida saludable, creando buenos hábitos en la alimentación y en el ejercicio físico.

### 3.- OBJETIVO GENERAL

Desarrollar sesiones de entrenamiento físico de baja, moderada y alta intensidad, complementando con material informativo para una buena alimentación; buscando mejorar la salud y estado físico de los estudiantes. Durante las sesiones de entrenamiento físico se trabajará de forma progresiva y personalizada, para obtener resultados adecuados; realizando ejercicios con el propio peso corporal, pesas y artículos deportivos específicos.

### ESPECIFICOS

- Que los estudiantes mejoren su calidad de vida, generando hábitos alimenticios y práctica de ejercicio físico.
- Mejorar la condición física en general.
- Generar instancias para el bienestar integral de los estudiantes.

### 4.- CONTENIDOS

- Respiración durante el ejercicio físico.
- Hábitos saludables de alimentación.
- Principios del entrenamiento físico.
- Diferentes tipos de entrenamiento de baja, media y alta intensidad.

## **6.- RECURSOS**

- Pesas.
- Colchonetas.
- Material deportivo.

## **7.- REQUISITOS**

- Certificado médico.
- 80 % de asistencia.
- Hidratación.

## **8.- EVALUACIÓN.**

- Evaluación asistencia.
- Evaluación práctica.