



## **PROGRAMA DE CURSO FITNESS 2025**

<b>1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN:</b>	
DENOMINACIÓN DEL CURSO	FITNESS
AÑO	2025
CÓDIGO	CS06141-1
PROFESOR	KARLA A. MANCILLA MONDACA
SEMESTRE	1°
INICIO	01/04/2025

### **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 tenga el conocimiento y aprenda a llevar un estilo de vida más saludable principalmente en el aspecto físico.

### **3.- OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar sesiones de entrenamiento físico de baja, moderada y alta intensidad; 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 en la práctica de ejercicio físico.
- Mejorar la condición física en general.
- Generar instancias para el bienestar integral de los estudiantes.
- Promover la actividad física en el contexto universitario.

### **4.- CONTENIDOS**

- Frecuencia cardiaca y entrenamiento.
- Respiración durante el ejercicio físico.
- Principios del entrenamiento físico.
- Diferentes métodos de entrenamiento de baja, media y alta intensidad.



## **6.- RECURSOS**

- Pesas.
- Colchonetas.
- Material deportivo.

## **7.- REQUISITOS**

- Certificado médico. (Obtenido por el SENDA, hasta el 31 de agosto)
- 70 % de asistencia.
- Hidratación.

## **8.- EVALUACIÓN.**

- Evaluación asistencia.
- Evaluación examen final. (Práctico)