

PROGRAMA DE CURSO PILATES I

A. Antecedentes generales del curso:

Departamento	Área de Deportes Cultura y Recreación				
Nombre del curso	Pilates I	Código	DR190 A	Créditos	3
Nombre del curso en inglés	<i>Pilates I</i>				
Horas semanales	Docencia	3	Auxiliares		Trabajo personal
Carácter del curso	Obligatorio			Electivo	X
Requisitos	Salud compatible con la actividad física.				

B. Propósito del curso:

El curso DR 190A tiene como propósito ofrecer al estudiante un método de entrenamiento físico estructurado, con el objetivo de lograr un estado de salud orgánica y mental saludable por medio de una serie de técnicas posturales que permitan un control y alineación del cuerpo.

Las clases para este curso pueden ser ofrecidas en la modalidad presencial y/o virtual.

C. Competencias a las que tributa el curso:

Para el logro de lo anterior el curso tributa a las siguientes competencias:

CGD1: Ejecutar ejercicios físicos y recreativos que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.

D. Resultados de aprendizaje:

Resultados de aprendizaje

CGD1 – RA1: Aplica los principios del método, alineación y respiración a ejercicios específicos, adoptándolos como herramienta de control postural en la vida cotidiana.

CGD1–RA2: Aplica diferentes ejercicios posturales en progresión y dificultad practicados en clase para desarrollar hábitos de vida saludable.

CGD1 – RA3: Valora la práctica del ejercicio físico sistemático como herramienta de prevención de enfermedades orgánicas y mentales a fin de establecer conciencia de su condición humana como una unidad física y mental.

D. Estrategias de enseñanza - aprendizaje:

El curso considera las siguientes estrategias de enseñanza - aprendizaje:

La metodología empleada es:

Modalidad on line:

- Clases sincrónicas de 90 minutos con cámara encendida, dos veces por semana.
- Las clases no serán grabadas.
- Mando directo de ejercicios a replicar en la practica.
- Asignación de tareas.
- Simulación de ejercicio.
- Guía de ejercicios aplicados para trabajo personal.

Modalidad presencial:

- Clases presenciales prácticas de 90 minutos, dos veces por semana.
- Mando directo de ejercicios a replicar en la practica.
- Asignación de tareas.
- Simulación de ejercicio.
- Guía de ejercicios aplicados para trabajo personal.

E. Estrategias de evaluación:

El curso considera las siguientes instancias de evaluación:

- Asistencia y participación en las sesiones de clase semanales, el cual pondera un 60% de la nota final.
- Los controles técnicos ponderan un 40% de la nota final.

H. Datos generales sobre elaboración y vigencia del programa de curso:

Vigencia desde:	2021
Elaborado por:	Diana Villares
Validado por:	Raúl Moya - Gisel Rodiño
Revisado por:	Gestión Curricular