

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 130A	GIMNASIA AERÓBICA I			
Nombre en Inglés				
AEROBIC GYMNASTICS 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			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>CGD1: 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>CGD2: Utilizar la práctica deportiva, artística y cultural, como medios de integración social, que abordan el bienestar general, la sensibilidad y la armonía espiritual y mental.</p> <p>CGD3: 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 Gimnasia Aeróbica I tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar movimientos de la gimnasia aeróbica en su fase de coordinación global (básica) en las disciplinas de aeróbica, zumba y step, para poder participar de eventos como aerotones, master class de zumba, clases de baile, entre otras.</p> <p>En relación a la ejecución de los movimientos básicos, se busca que el estudiante sea capaz de aplicar las técnicas aprendidas en coreografías aeróbicas, ritmos latinos y en el step, desarrollando con ello, su memoria motriz, coordinación corporal y resistencia cardiovascular.</p>				

### Resultados de Aprendizaje

CGD1 – RA1: Ejecuta movimientos de brazos y piernas, con desplazamientos tipo de la gimnasia aeróbica, a nivel de dominio global del movimiento, para desarrollar coordinación motora y espacial.

CGD1 – RA2: Aplica, a nivel de coordinación global (básica), los movimientos básicos de acuerdo a los diferentes ritmos y pulsos utilizados en la zumba, con el propósito de desarrollar su expresión corporal.

CGD2 – RA3: Crea, con perseverancia, movimientos y desplazamientos, utilizando un implemento (step), a fin de lograr un trabajo en equipo, creativo y eficiente.

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproductiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comando directo,</li> <li>- Enseñanza basada en la tarea</li> <li>- Enseñanza recíproca</li> </ul> </li> <li>• Productiva: <p>En ciertas actividades de creatividad se emplea una metodología de Resolución de problemas.</p> </li> </ul>	<p>En el curso se aplica una evaluación individual de proceso.</p> <p>Se contempla, además,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones diagnóstica, parcial individual y grupal, más una final sumativa.</li> <li>• Evaluaciones individuales y otras grupales, con uso de listas de cotejo.</li> </ul> <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Otoño 2016
Elaborado por:	Carolina Andrade
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD