**Programas de Curso**

|  |  |
| --- | --- |
| Código | Nombre |
| DR 160 A | **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO I** |
| Nombre en Inglés |
| PHYSICAL TRAINING METHODS AT THE GYM |
| 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** |
| **CG 1:** Ejecutar tipos de actividad física que potencian un equilibrio psicofísico que ayuda en la formación personal a través de la continuidad y sistematización de dicha práctica deportiva como un hábito.**CG3**: Aplicar estrategias de entrenamiento físico que asignan tareas que permiten el desarrollo de hábitos saludables, disciplina y constancia en el logro de objetivos personales a través del deporte. |
| **Propósito del curso** |
| El Curso DR Métodos de Entrenamientos en Gimnasio, tiene como objetivo que el estudiante sea capaz de conocer y ejecutar distintos tipos de ejercicios con pesas libres y con máquinas de resistencia variable, en el objetivo de aprender la correcta ejecución de los movimientos, de experimentar las distintas cualidades físicas, con la utilización de métodos de entrenamiento que contribuya a mejorar su calidad de vida.Con los conocimientos adquiridos, el estudiante será capaz de comprender el movimiento y la función que tiene en la salud general, a través de la correcta ejecución de los ejercicios previniendo de esta forma lesiones articulares y tendinosas que le permitan desarrollar una vida saludable y confortable.El curso contempla evaluaciones de proceso que permitan percibir los pasos progresivos y adecuados en la elaboración de planes de entrenamiento en gimnasio. La metodología a utilizar en el curso es principalmente de naturaleza reproductiva (comando directo) y en cierto tipo de actividades se emplea metodología de tipo productiva, a través de la elaboración de sus propios planes de entrenamiento de acuerdo a sus necesidades e intereses.  |
| **Resultados de Aprendizaje** |
| **CG1 RA1:** Ejecuta ejercicios en máquinas de resistencia variable aplicando la correcta ejecución de los movimientos, respetando el recorrido articular completo para prevenir lesiones de tipo muscular y tendinoso.**CG1 RA2:** Ejecuta ejercicios de pesa libre que demandan habilidades coordinativas intra e intermusculares, en situaciones facilitadas y/o dificultadas, para lograr un adecuado dominio corporal y muscular.**CG3 RA3:** Valora la práctica de la actividad física como herramienta de prevención de enfermedades, de lesiones y para un equilibrio psico emocional, siendo capaz de diseñar su propio plan saludable de entrenamiento. |

|  |  |
| --- | --- |
| Vigencia desde: | Otoño 2018 |
| Elaborado por: | Hugo Basaure |
| Validado | Gisel Rodiño |
| Revisado por: | **Área de Gestión Curricular, SGD** |