

PROGRAMA DE CURSO

Métodos de Entrenamiento en Gimnasio II

A. Antecedentes generales del curso:

Departamento	Área de Deportes Cultura y Recreación				
Nombre del curso	Métodos de entrenamiento en gimnasio II	Código	DR160 B	Créditos	3
Nombre del curso en inglés	Gym Training Methods II				
Horas semanales	Docencia	3	Auxiliares		Trabajo personal
Carácter del curso	Obligatorio			Formación integral	X
Requisitos	Salud compatible con la actividad física.				

B. Propósito del curso:

El Método de Entrenamiento en Gimnasio II, tiene como propósito lograr que el estudiante adquiera los aprendizajes técnicos avanzados para una ejecución correcta de ejercicios físicos con el propio peso corporal, pesas libres y máquinas de asistencia variable con el objetivo de aprender a autoentrenarse para conseguir una equilibrada forma y condición física que le permita una vida saludable.

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:

CGD2: Ejecutar ejercicios físicos y recreativo que genere un equilibrio orgánico, emocional y de interrelación con los demás y el medio, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito de manera consciente.

D. Resultados de aprendizaje:

CGD2 – RA1: Discrimina los principios del método de entrenamiento para ejercicios específicos, seleccionándolos de acuerdo a sus propias motivaciones, intereses y/o necesidades que le permitirán generar su propio plan de entrenamiento.

CGD2–RA2: Aplica los diferentes ejercicios a distintos grupos musculares en progresión y dificultad practicados en clases, para desarrollar una forma física equilibrada.

CGD2 – RA3: Valora la práctica del ejercicio físico sistemático como herramienta de prevención de lesiones músculo- esqueléticas durante el autoentrenamiento para mantener un buen estado de salud.

E. Estrategias de enseñanza - aprendizaje:

El curso considera las siguientes estrategias de enseñanza - aprendizaje:

La metodología utilizada en el cursos es principalmente 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.

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 (Test físicos) ponderan un 40% de la nota final, utilizando principalmente lista de cotejo y co-evaluación.

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

Vigencia desde:	2020
Elaborado por:	Hugo Basaure
Validado por:	Raúl Moya - Gisel Rodino
Revisado por:	Gestión Curricular

