

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 130 A	GIMNASIA AEROBICA I			
Nombre en Inglés				
AEROBIC GYMNASTICS I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3		2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible con la actividad			1. Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
El estudiante al término del curso demuestra que: • Ejecuta movimientos de la gimnasia aeróbica y ritmos latinos a un nivel de coordinación básico, contribuyendo con esto a la mejora de su memoria motriz y coordinación corporal. • Comprende la correcta ejecución de los movimientos básicos. • Valora el respeto y responsabilidad con sus pares.				

Metodología Docente	Evaluación General
Los métodos de enseñanza serán: - Método de enseñanza reproductivo - Comando directo (demostración-imitación) - Enseñanza basada en tareas - Enseñanza recíproca	La evaluación sigue una propuesta de forma individual, las cuales se darán en distintas etapas del proceso de aprendizaje, estas serán: - Evaluación Diagnóstica - Evaluaciones individuales de proceso - Evaluación sumativa práctica - Uso de lista de cotejo como herramienta.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Gimnasia Aeróbica	5
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Movimientos básicos • Marcha • Paso toco • Lunge • Paso V • Traspié • Elevo rodilla • Talón al glúteo • Abducción-Aducción. • Movimientos de brazos.	El estudiante demuestra que: • Ejecuta los movimientos básicos de la gimnasia aeróbica utilizando un solo frente y reproduciendo coreografías de sumatorias de nivel básico. • Comprende la correcta ejecución de los movimientos básicos y sus beneficios	Páginas 3 -10

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Baile entretenido	5
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
Movimientos básicos de: 1. Salsa • Paso lateral • Paso adelante atrás • Paso básico adelante • Paso básico atrás 2. Merengue • Marcha • Desplazamientos • Paso mambo. 3. Ritmos Pop y Latinos • Movimientos de la gimnasia aeróbica adaptados al ritmo.	El estudiante demuestra que: • Ejecuta movimientos básicos con coordinación fina de acuerdo a los diferentes ritmos y pulsos, trabajando a su vez diferentes estilos musicales. • Utiliza los ritmos creando coreografías en forma individual. • Valora la presentación del trabajo ejecutado por sus compañeros de curso, demostrando con su participación respeto y empatía.	Capítulos 3-4

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Step	5
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Movimientos básicos • Paso básico • Elevos • Talones • Pasos triple • Horcajadas • Paso toco • Chutes • Lunges 2. Ataques básicos al step • Frontal • Lateral	El estudiante demuestra que: • Ejecuta movimientos básicos del step con coreografías de sumatoria. • Crea y ejecuta en equipo una coreografía de dos minutos sobre el step, incorporando combinaciones y formaciones propias entregando un sello personal a su trabajo. • Valora y respeta las opiniones e ideas de sus pares.	Capítulo 2

Bibliografía General
• Romero, R. y Arancibia. P. (1996). Nociones Básicas De Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder. • Bennett, John Price; Riemer, Pamela Coughenour, (aut.), Cañas Luque, María del Mar, (tr.). (2010) Actividades Rítmicas y de Bailes (1º Ed) • Fernández, M (1996). Step Para Todos. (1º Ed.) España: Madrid. Gymnos Editorial.

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Carolina Andrade.
Revisado por:	Gisel Rodiño

