



UNIVERSIDAD  
DE CHILE  
FACULTAD DE DERECHO

---

# PROGRAMA SEMESTRAL

## *Aeróbica y Fitness*

---

Profesor: **Rodrigo Horta Toledo**

*Santiago, Segundo Semestre, 2024.*





## PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

<b>Nombre del curso</b>	Aeróbica y Fitness
<b>Naturaleza</b> (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 2 créditos
<b>Horarios</b>	Martes 09:50 a 11:00 hrs. - Jueves 09:50 a 11:00 hrs.
<b>I. Descripción del curso</b>	✓ Curso libre deportivo, basado en las orientaciones específicas dispuestas por el programa Vida Chile creado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, con el objetivo de apoyar la actividad física, orientado a la mejora de la condición física a través de métodos de activación cardiovascular tales como circuitos de ejercicios a intervalos de alta intensidad, ejercicios localizados y estiramientos.
<b>II. Objetivos Generales</b>	<b>OBJETIVOS FUNDAMENTALES VERTICALES</b>  1. Mejorar la condición física general de los participantes del curso, mediante actividades y ejercicios enfocados en el desarrollo de la capacidad cardiovascular y las capacidades físicas básicas y complementarias.
<b>III. Objetivos Específicos</b>	 1. Contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, por medio de la práctica de actividad física regular y planificada. 2. Adquirir y fomentar valores inherentes a la práctica deportiva tales como puntualidad, respeto, compromiso, tolerancia al frustración y compañerismo.
<b>IV. Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acondicionamiento físico de base</li><li>• Resistencia cardiovascular mediante modelo de circuitos de ejercicios.</li><li>• Ubicación temporo-espacial</li><li>• Flexibilidad y movilidad articular.</li></ul>
<b>V. Unidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Unidad I. Acondicionamiento Físico</b> Determinar el estado de condición física de los participantes del curso mediante un diagnóstico de la condición física básica. Integrar trabajos de resistencia muscular y cardiovascular mediante utilización de ejercicios localizados y circuitos de ejercicios.</li><li>• <b>Unidad II. Resistencia cardiovascular</b> Desarrollo de la capacidad de resistencia cardiovascular mediante métodos fraccionados de ejercicios a alta intensidad.</li></ul>



<b>VI. Régimen de asistencia</b>	Nº de horas semanales: <b>2.2</b> Nº total de horas de la asignatura: <b>26.4</b> Asistencia requerida: <b>75%</b>
<b>VII. Forma de evaluación</b>	<b>Evaluación Formativa:</b> aplicación y registro de evolución personal, asistencia y participación en clases. En cada clase se entrega retroalimentación a los estudiantes acerca de su cometido. <b>Evaluación Sumativa:</b> calificación dialogada del rendimiento personal englobando los desempeños y aprendizajes de las distintas Unidades.
<b>VIII. Metodología</b>	Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el profesor, los compañeros y el propio alumno, adaptándose a la forma de aprendizaje.