

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 120A	RUNNING I			
Nombre en Inglés				
RUNNING 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>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 DR 120A, Running I, tiene como propósito que el estudiante sea capaz de participar al término del curso en corridas de hasta 10 kilómetros.</p> <p>El curso desarrolla un proceso de entrenamiento progresivo y sistemático, considerando siempre las diferencias individuales.</p> <p>Durante el proceso de entrenamiento se aplican diferentes formas de trabajo que permitan al alumno incrementar sus niveles de resistencia cardiovascular, carreras continuas en sus diferentes formas, trabajo de intervalos o repeticiones, carreras en progresión y con cambios de ritmo, técnicas de carrera y ejercicios complementarios a la carrera.</p>				

### Resultados de Aprendizaje

CGD1 – RA1: Ejecuta ejercicios de coordinación y de técnica de carrera conducentes al logro de una técnica de carrera adecuada, niveles de coordinación y de fuerza básicos, para la eficiencia en el desplazamiento y la prevención de lesiones.

CGD1 – RA2: Ejecuta entrenamientos de resistencia, principalmente aeróbicos, de tipo continuos y de intervalos a fin de lograr un trote eficiente, en economía de esfuerzo y con ritmo de carrera adecuado, corriendo de manera continua 7 kilómetros y 3 kilómetros contra el tiempo.

CGD3 – RA3: Entrena para carreras de running, con perseverancia responsabilidad y compromiso por la tarea adquirida a fin de mejorar su resistencia aeróbica y aplicar diferentes sistemas de entrenamientos.

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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas en ciertas actividades de tipo lúdicas</li> </ul> </li> </ul>	<p>En el curso se aplica una evaluación práctica individual de proceso.</p> <p>Se contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones de actividades prácticas de según tablas y test de rendimiento específicos y acordes a las características estudiante de la FCFM</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:	Mario Rodriguez Vargas
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD