



UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Ciencias Agronómicas

Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza

Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias

AREA DE DEPORTES Y RECREACIÓN ANTUMAPU - VETERINARIA

PROGRAMA DE GIM-DANCE

Profesor Responsable	:	Claudia Latín Carrasco
Código	:	EV005
Semestre	:	I y II
Tipo de Asignatura	:	E (Libre)
Requisito	:	Acondicionamiento Físico Básico
Nº de Horas Teórica	:	-
Nº de Horas Prácticas	:	2
Créditos	:	2

Objetivo Generales

- Adecuar y mejorar la condición física de base , mediante la actividad recreativa denominada gimnasia aeróbica, incentivando la superación personal
- Adecuar y mejorar el rendimiento físico, a través de la tecnificación de movimientos básicos propios de la danza ; a la vez , mejorar la postura corporal mediante la creación y expresión corporal
- Contribuir al desarrollo integral del estudiante.

Objetivo Específico

- Aumentar la eficiencia orgánica aeróbica
- Ejecutar eficientemente ejercicios de potencia abdominal
- Ejecutar eficientemente ejercicios de potencia de piernas
- Ejecutar eficientemente ejercicios de potencia de brazos

- Ejecutar eficientemente ejercicios de coordinación
- Aumentar y desarrollar la movilidad y elasticidad articular
- Ejecutar en forma correcta técnicas básicas de danza
- Ejecutar coreografías de creación propia y dadas por el docente

Competencias disciplinares

Que el estudiante sea capaz de :

- Desarrollar y ejecutar diferentes movimientos corporales con una técnica adecuada en función de la danza para desembocar en una muestra coreográfica.

Contenidos

1. Capacidad aeróbica
2. Capacidad anaeróbica
3. Coordinación general
4. Movilidad articular y elasticidad
5. Técnicas básicas de danza
6. Movimientos corporales
7. Unión de elementos de danza
8. Coreografía y expresión general

Método

Las clases serán prácticas

Evaluación

La evaluación se hará en base a controles prácticos dos controles parciales y uno coeficiente dos.

Asistencia

Debe cumplir con una asistencias de un 100% El no asistir a una clase implica la obligación de justificar reglamentariamente.

Prof. Héctor Santiago Pino Quiroz
Coordinador Área de Deportes y Recreación
FAVET U. de Chile