



DIRECCIÓN GENERAL ESTUDIANTIL

Dirección de Deportes y Recreación

PLANIFICACIÓN FITNESS

Fecha Emisión: AÑO 2019

Fecha última actualización: AÑO 2019

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE FITNESS

I. Identificación del Taller

Nombre del Taller	Fitness					
PROFESOR	JAZMIN ALARCON CHOMALI				Código	
Tributa	Formación del estudiante					
Régimen			Semestral	X	Nivel	

Horas pedagógicas por tipo actividad ¹	C	T	L	ACT	AC	TP	ED	ExA	OL
		8 horas mensuales		Practico					
Horas totales plan de estudios	Horas pedagógicas		Horas presenciales cronológicas		Horas no presenciales cronológicas		Total de Créditos SCT-UM		
			X						

¹ C: CATEDRA; Ay: AYUDANTIA; L: LABORATORIO; T: TALLER; T/P: ACT. TEORICO PRACTICO; AC: ACIVIDAD CLINICA; TP: TRABAJOS PRACTICOS; ED: ESTUDIO DIRIGIDO; ExA: EXCLUSIVAS ALUMNOS; OL: ON-LINE

II. Descripción del Taller

III. El taller de Fitness es una actividad masiva, integrada por variados estilos de clases grupales (Aeróbica, Aerobox, Step, Baile entretenido, etc.) que de manera entretenida y creativa busca educar sobre los beneficios de la actividad física y sobre todo crear conciencia sobre los hábitos de vida saludable en la actualidad y para su futuro.

IV.

V. Resultados de Aprendizaje

Mejorar condición y habilidad física de los alumnos.
Aprender pasos básicos del deporte aeróbico.
Crear conciencia sobre responsabilidad y compromiso una vez inscrito en el taller.
Valorar práctica sistemática de actividad física como hábito de vida saludable.
Fomentar el compromiso de grupo en actividades masivas.

VI. Aporte

Competencias específicas	Competencias genéricas del Perfil de Egreso a la que tributa (especificar dominio de EG)
Incentivar la actividad física como forma de sociabilidad	Capacidad de autoconocimiento Capacidad de desarrollo en el movimiento corporal técnico Libertad de expresión Respeto y gratitud con el baile propio y el de otros

VII. Diseño metodológico Unidades de Aprendizaje (copiar para cada unidad las veces que sea necesario)

Unidad N°1:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Pasos básicos de la gimnasia aeróbica (común para la mayoría de los estilos de clases grupales). -	Seguimiento de los alumnos ante la presentación y ejecución de pasos.		Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°2:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Composición de coreografías.	Ejercicios netamente personalizados para generar coreografías.		Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°3:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Trabajo localizado para tren superior e inferior.	Por medio de ejercicios específicos generales y específicos.		Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°4:			
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?
Trabajo en circuitos para desarrollo de habilidades y destrezas físicas.	En circuitos de estaciones con tiempo de trabajo y tiempo de pausas.		4

VII Ejercicios finales del Taller

Unidad	Aprendizajes esperados a evaluar	Indicadores de logro	Instrumentos	Fechas	Ponderaciones
1	Conocerá en qué consiste el fitness y sus beneficios.	Realiza pasos y movimientos de manera continua y variada.	Música y observación.		
2	Adquirirá conciencia de lo que representa una coreografía. También adquirirá conciencia espacial.	Realiza coreografía grupal. Usa adecuadamente cada parte del cuerpo según su espacio demande.	Música y observación		
3	Aprende la importancia de los trabajos localizados y sus beneficios	Ejecuta una rutina completa de ejercicios localizados.	observación		
4	Conocer la importancia del trabajo en circuito desde el punto de vista físico	Realiza trabajo en circuitos a distintas intensidades.	observación		

Exhibición de juego	Fecha

VIII. Requisitos Aprobación

Requisito mínimo asistencia (70 %)	Recibe Certificación si cumple 70% de asistencia al Taller

