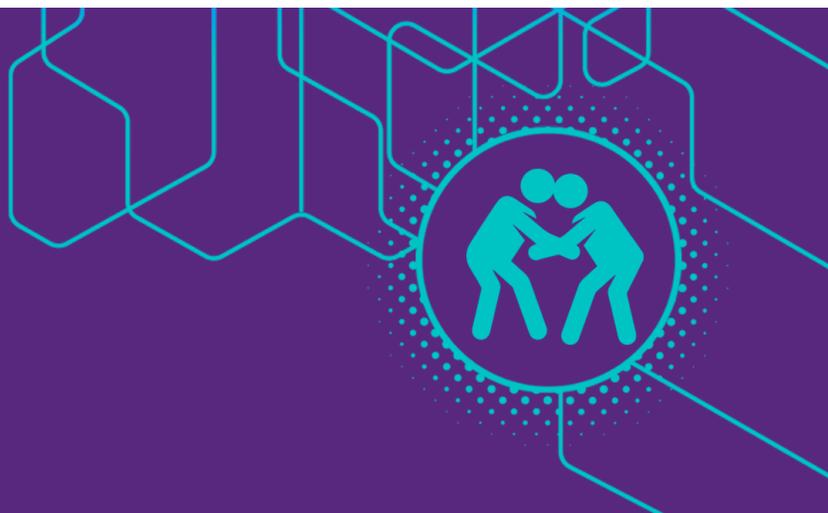


CURSO PRESENCIAL

SAMBO PARA TODAS/OS/ES

UNIVERSIDAD
ABIERTA DE
RECOLETA
PLURIVERSIDAD DE CHILE



Proceso de selección

- ❑ La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- ❑ Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
 - Cada postulante podrá participar de un **máximo de dos cursos y/o talleres**.
 - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un **tope de horario** (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial en caso de CPR), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
 - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán cinco aspectos: i) **prioridad** a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) **equidad** de género, iii) la **preferencia** del curso manifestada en el orden de tus postulaciones, iv) prioridad a quienes han tomado menos cursos con la UAR y v) que **vivan en la Región Metropolitana**.

Resultados de aprendizaje

Resultado general de aprendizaje	
Promover la vida sana y actividad física mediante la práctica dinámica y competitiva del Sambo, otorgando un entrenamiento introductorio a la disciplina en su modalidad deportiva y de combate, además de instruir en su historia, reglas, práctica y competición.	

Resultados específicos de aprendizaje	
Semana 1	Te introducirás al tema del taller y su relevancia, junto con conocer cómo ocupar la plataforma Ucampus.
Semana 2	Desarrollarás ejercicios básicos, como rodamientos, caídas y agarres.
Semana 3	Desarrollarás la lucha Sambo.
Semana 4	Aprenderás a derribar al oponente, retener y someterlo.
Semana 5	Te prepararás para el torneo de Sambo.
Semana 6	Sintetizarás los ámbitos abordados de la temática del taller para culminar con la realización del proyecto final.

Programa

Semana	Fecha de apertura	Temas
1	Miércoles 10 de mayo de 2023	Introducción a la temática del taller.
2	Miércoles 17 de mayo de 2023	Práctica de movimientos corporales tales como caídas y volteretas.
3	Miércoles 24 de mayo de 2023	Aprendiendo el deporte mediante actividades dinámicas.
4	Miércoles 31 de mayo de 2023	Movimientos básicos para encadenar una secuencia para realizar las técnicas.
5	Miércoles 7 de junio de 2023	Preparación para la competición.
6	Miércoles 14 de junio de 2023	Síntesis y proyecto final

Clase presencial	Día	Hora inicio (hora de Chile)	Hora término (hora de Chile)
1	Miércoles 10 de mayo	19:30	21:00
2	Miércoles 17 de mayo	19:30	21:00
3	Miércoles 24 de mayo	19:30	21:00
4	Miércoles 31 de mayo	19:30	21:00
5	Miércoles 7 de junio	19:30	21:00
6	Miércoles 14 de junio	19:30	21:00

Si tienes alguna duda respecto a este curso, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico megatutoria@uarecoleta.cl