

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



Área	Nombre del taller	Sección	Descripción del curso	Lugar	Día	Horario
Deporte	Basquetbol Damas	1	El trabajo práctico: trabajo de entrenamiento físico en cancha, coordinación, velocidad, fuerza explosiva, trabajo de resistencia. Entrenamiento físico en sala de musculación: trabajo muscular de partes fundamentales para el deporte, trabajo de piernas y brazos. Trabajo en cancha, jugadas, ataques contra zona, defensas contra zonas, ataques contra individual, defensa contra individual. El trabajo teórico: es fundamental conceptos de realidad de juego.	Gimnasio UA	Lunes	20:00 - 21:30
	Basquetbol Varones	1	Curso destinado a conocer, desarrollar y fomentar la práctica deportiva del básquetbol con el propósito de constituir un espacio de esparcimiento para los alumnos.	Gimnasio UA	Miércoles	20:00 - 21:30
	Futbol Damas	1	Es de carácter recreativo, ya que no contamos con un campeonato regular que nos ponga a prueba semana a semana para medir nuestro desempeño futbolístico. Este taller busca entregar y promover la buena práctica del deporte y la calidad de vida.	Alameda Soccer	Miércoles	19:30 - 21:00
	Futbol Varones	1	Ejecutar de manera eficiente técnicas fundamentales del futbol (control, conducción, remates etc.), Conocer el reglamento y normas del futbol, Ejecutar tácticas del futbol y participar en forma grupal, respetándose a sí mismo y a sus compañeros.	Cancha Seminario	Martes	17:30 - 19:00
	Futsal	1	Este taller permite reforzar las competencias interpersonales y motrices de los alumnos(as), enfatizando en el trabajo de equipo, y respeto por sus pares.	Multicancha UA	lunes	19:00 - 20:30

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



Handbol D/V	1	Este taller busca profundizar los conocimientos adquiridos por el curso impartido en la carrera de Pedagogía en Educación Física y aumentar las capacidades de resolución de los jugadores en situaciones reales de enfrentamiento, entregando conocimientos teórico-tácticos y técnico-prácticos para lograr el objetivo.	Gimnasio UA	Jueves	19:45 - 21:15
Rugby	1	Por definir	Cancha Seminario	Miércoles	18:00 - 19:30
Seven a Side	1	Por definir	Cancha Diagonal	jueves	18:00 - 19:30
Tenis D/V	1	Taller recreativo-formativo, que tiene por objetivo fomentar la práctica deportiva, especialmente del tenis en los alumnos de la Autónoma y asociarlo a la competencia, creando instancias de torneos ya sean internos e inter-universitarios.	Club de tenis Talca	Miércoles	19:00 - 20:30
Tenis de mesa D/V	1	Taller práctico de carácter recreativo donde se enseñan los fundamentos del tenis de mesa y su aplicación en realidad de juego.	Gimnasio UA	Martes	18:30 - 20:00
Trecking	1	Capacitar a los participantes en técnicas de trekking, que les permitan desplazarse seguros, con impacto mínimo en áreas naturales, protegidas o espacios abiertos.	Sala UA por definir/ terreno	jueves	19:00 - 20:30
Voleybol Damas	1	Taller de carácter práctico que busca fortalecer y complementar la formación de los estudiantes de la Universidad, potenciar la formación de hábitos de vida activa y saludable desarrollados a través del voleibol. Busca promover un espacio de encuentro interuniversitario para fomentar el sentido de identidad de las estudiantes del taller. Incorporar a estudiantes de diferentes carreras en la LDES.	Gimnasio UA	Lunes	18:20 - 19:50
Voleybol Varones	1	Generar instancias de aprendizaje, a través de la práctica deportiva del voleibol, en donde se desarrollen y potencien las habilidades motrices específicas del voleibol, y el trabajo de colaboración. Además, por medio de esta actividad promover la participación de los estudiantes para contribuir a crear hábitos de vida activa y saludable.	Gimnasio UA	Jueves	18:20 - 19:50

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



Wellness	Acondicionamiento Físico	1	Taller que prepara físicamente a todos los participantes para la puesta en marcha de un plan de entrenamiento que redunde en beneficios físicos, psicosociales y emocionales.	Sala de Musculación UA	Lunes	19:30 - 21:00
	Artes Circenses	1	El taller pretende ser un espacio de esparcimiento y distracción a la carga académica; ser una opción innovadora, que fomenta la creatividad y nuevas experiencias.	Gimnasio UA	Lunes	18:30 - 20:00
	Bodycombat	1	BodyCombat es un programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular que consiste en realizar movimientos basados en distintas artes marciales siguiendo el ritmo de una base musical.	Academia Punto Blue 5 oriente 1363	Jueves	19:00 - 20:30
	Coreografías y danzas actuales	1	El taller de baile y coreografía tiene como objetivo entregar una clase innovadora con estilos musicales escuchados por nuestras alumnas, además de fomentar la coordinación y ejercicio físico a través del baile, utilizando como motivación principal la realización grupal de coreografías de distintos ritmos.	Alameda Soccer	Lunes	17:30 - 19:00
	Danza Árabe	1	Uno de los principios fundamentales es descubrir y expresar la sensualidad y feminidad. De carácter armoniosa, otorga equilibrio tanto en lo físico, mental y emocional. Los movimientos otorgan energía al cuerpo y trabajan la coordinación. Además de relajar; tonifica y flexibiliza las distintas partes del cuerpo, en especial caderas, vientre y espalda.	Academia Punto Blue 5 oriente 1364	Martes	19:00 - 20:30
	Entrenamiento funcional	1	Concientizar sobre la importancia de la práctica sistemática de actividad física y valores transversales como autocuidado, respeto por su compañero, solidaridad, disciplina, responsabilidad, etc, por medio del entrenamiento funcional. Además, los alumnos de este taller logran los conocimientos básicos de este sistema de entrenamiento, siendo capaces de realizar sesiones de entrenamiento simples, utilizando su propio peso corporal.	Cancha diagonal	martes	19:00 - 20:30
	Hiit Power	1	(High Intensity Interval Training) o entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia física como el metabolismo de los ácidos grasos.	Academia Punto Blue 5 oriente 1364	Martes	18:00 - 19:30

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



Pilates	1	El Pilates mejora el equilibrio y la postura, aumenta la flexibilidad y la elasticidad. Favorece la reducción de lesiones, reduce el estrés y aumenta la autoestima. El método se compone de más de 300 ejercicios, con diversas variantes, en los que se trabaja especialmente con los abdominales, los oblicuos, la base de la espalda y los glúteos.	Academia Punto Blue 5 oriente 1362	Jueves	19:50 - 21:20
Strong by Zumba	1	Disciplina que combina el entrenamiento de intervalos de alta intensidad con la ciencia de la Motivación por Música Sincronizada. En cada clase la música y los movimientos se sincronizan para ayudar a superar los límites de cada alumno y alcanzar objetivos de entrenamiento más rápido.	Alameda Soccer	lunes	18:00 - 19:30
Yoga - Sección 1	1	Yoga es salud para cuerpo, mente y espíritu. En un nivel más profundo trabaja la concentración y el desarrollo de la conciencia, logrando equilibrio, armonía, bienestar y alegría.	Aula Magna	Martes	19:15 - 20:45
Yoga - sección 2	2		Aula Magna	Jueves	19:15 - 20:45
Yoga de la Risa	1	Es una técnica nueva y entretenida de hacer ejercicios que está siendo practicada en varios países del mundo. Fue desarrollada en 1995, por el Dr. Madan Kataria, un médico de la India. Cualquiera puede reír sin motivo alguno, no habiendo necesidad de acudir a chistes o comedias ni tener un buen sentido del humor. Nos reímos como un ejercicio provocado, pero pronto fluye la risa verdadera.	Sala UA por definir	miércoles	19:15 - 20:45
Zumba - Sección 1	1	El Taller de zumba tiene como objetivo entregar una clase de baile cuya actividad se basa en música y ritmos latinos como la salsa, bachata, reggaetón, etc. combinados con rutinas de gimnasia aeróbica. Las alumnas podrán hacer ejercicio de forma entretenida a través del baile, fomentando un estilo de vida sana sin sedentarismo.	Alameda Soccer	lunes	11:00 - 12:30
Zumba - Sección 2	2		Alameda Soccer	Miércoles	19:30 - 21:00

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



Formación General y Cultura	Fotografía	1	Este taller busca capacitar al alumno para realizar registros fotográficos, entender el proceso fotográfico y realizar prácticas en diferentes temas fotográficos. Se desarrollarán temas básicos en cuanto al equipo y técnica fotográfica. Además, entrega herramientas para el desarrollo de temas como el retrato, paisaje, naturaleza, entre otros.	Sala UA por definir	miércoles	19:30 - 21:00
	Inglés Básico	1	Taller de inglés funcional aplicado a diversos contextos de uso, entre ellos la carrera a la cual pertenezcan los estudiantes. El enfoque del taller es en función de un enfoque comunicacional.	Sala UA por definir	Lunes	19:30 - 21:00
	Iniciación a la pintura	1	Introducir a los estudiantes en las artes plásticas con una aproximación práctica a la pintura.	Taller de Pintura Aulas V	Martes	18:00 - 19:30
	Primeros Auxilios	1	Se entrega a los estudiantes conocimientos básicos para atender a una persona en situación de urgencias que se requiere en una intervención sanitaria rápida y efectiva. • Control de signos vitales, • Reanimación básica pediátrica • Reanimación básica del Adulto • Maniobra de Heimlich • Intoxicaciones • Curación básica de heridas • Inmovilización y vendajes • Botiquín de primeros auxilios	Sala UA por definir	Miércoles	19:15 - 20:45
	Teatro y comunicación escénica	1	Su objetivo es que los estudiantes se desenvuelvan creativa y espontáneamente sobre un escenario con un texto poético-teatral, y que puedan llegar a acuerdos grupales.	Sala UA por definir	Miércoles	19:00 - 20:30

**Talleres DAE Otoño 2017**  
**Sede TALCA**



**MÁS**  
**UNIVERSIDAD**



Emprendimiento e innovación	Claves para formalizar tu negocio	1	Herramientas y tips para constituir un negocio formal, empresa en un día, SII, patentes y otros requerimientos.	Sala UA por definir	miércoles	18:30 - 20:00
	Community magement y manejo de redes sociales	1	Herramientas y manejo de redes sociales: se enseñan técnicas para administrar de la mejor manera una marca en las redes sociales. Además, se realiza una revisión de las herramientas destacadas que facilitan la tarea, como: administradores de rrss, diseño, gif animados, etc.	Sala UA por definir	Martes	18:45 - 20:15
	Desarrollo de Habilidades Emprendedoras	1	Busca desarrollar habilidades emprendedoras entre los participantes, que los ayude a obtener una comprensión más profunda, tanto teórica como sobre todo empírica, de lo que es un empresario/de éxito. Preparar a las personas participantes para emprender.	Sala UA por definir	Jueves	12:00 - 13:30
	Emprendimiento e innovación	1	Entregar herramientas claves para el desarrollo del negocio con componente innovador. Fortalecer las capacidades emprendedoras e innovadoras. Reconocer en el emprendimiento una alternativa real y viable de inserción laboral.	Sala UA por definir	jueves	19:00 - 20:30
	Marketing digital	1	El taller tiene como propósito mostrar a los estudiantes, cómo las nuevas formas de información y comunicación han cambiado la forma de hacer las cosas en diversos ámbitos de la sociedad y, en particular, en las empresas que compiten a nivel globalizado. Asimismo, enseñar la aplicación al marketing de tecnologías como Internet, redes sociales y aplicaciones telefónicas móviles.	Sala UA por definir	Miércoles	18:30 - 20:00