



UNIVERSIDAD DE CHILE
Facultad de Ciencias Agronómicas

Atletismo I

Tipo de curso	: (Libre)
Unidades Docentes	: 2
Horas Teóricas	: 1
Horas Prácticas	: 2
Pre requisito	: Acond. Físico Básico
Profesores	: Oscar Ramírez A. Héctor Pino Q.

Objetivos:

Desarrollar en el alumno, las cualidades físico técnicas necesarias para algunas pruebas atléticas. Capacitar al alumno para que comprenda y explique los conceptos y métodos básicos que intervienen en un entrenamiento atlético. Capacitar al alumno para que compita satisfactoriamente a nivel universitario, en las pruebas atléticas que tengan mayor patético.

Contenidos:

- I- Reglamento de pruebas atléticas
- II- Principios del entrenamiento atlético.
- III- Realización practica de las siguientes pruebas atléticas:
 - Salto largo, salto alto.
 - Lanzamiento de bala y jabalina.
 - 100 mts. Planos y postas.

Asistencia:

- La asistencia la obligatoria de un 80% se considera la posibilidad de recuperar algunas clases inasistentes por prescripción médica.

Evaluación:

- Control físico – técnico de cada prueba.
- Control oral sobre principios del entrenamiento atlético y reglamento atlético.