



CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Práctica Deportiva de Selección II
CODIGO	: DR – 08B
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 25
PROFESOR RESPONSABLE	: Mario Aguilar

1.- OBJETIVOS

- 1.- Incremento de la resistencia aeróbica a un nivel superior a la media de la población, permitiendo al estudiante participar con eficacia en actividades físicas y deportivas de representación.
- 2.- Incrementar la fuerza muscular general y específica, con el propósito de participar en actividades deportivas de representación con eficiencia y eficacia.
- 3.- Incrementar la velocidad y flexibilidad muscular a modo de complemento de una buena condición y bienestar físico general.
- 4.- Dominio de técnicas deportivas para mejorar e incrementar la coordinación motriz.
- 5.- Incrementar las nociones del funcionamiento fisiológico del cuerpo humano.
- 6.- Desarrollo de la sociabilidad e integración grupal de los estudiantes participantes del curso.

2.-CONTENIDOS

- Resistencia Aeróbica.
- Fuerza y potencia muscular
- Velocidad.
- Flexibilidad
- Técnicas de trabajo de sobrecarga (pesas y máquinas)
- Calentamiento previo en distintos deportes
- Técnicas de trabajo de implementos para motivar el acondicionamiento físico(balones, bastones, cuerdas)
- Juegos recreativos
- Fundamentos de Anatomía y Fisiología del ejercicio.
- Integración social

3.- ACTIVIDADES

- Elementos del calentamiento previo.
- Carrera continua en diferentes planos (llano, pendientes, cross country)
- Carrera con intervalos
- Repeticiones de distancias cortas y medias
- Musculación con sobrecarga y con su propio peso
- Ejercicios de flexibilidad
- Educación del movimiento

4.- EVALUACION

- Durante el desarrollo del curso, se realizan constantes evaluaciones formativas
- 60% de la calificación final se pondera en función de la asistencia
- 40% de la calificación de pondera en función de controles de resistencia general y potencia muscular.