



## CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

<b>NOMBRE</b>	<b>: Acondicionamiento Físico Básico</b>
<b>CODIGO</b>	<b>: DR-10A</b>
<b>REGIMEN DE ESTUDIO</b>	<b>: Semestral</b>
<b>UNIDADES DOCENTES</b>	<b>: 4</b>
<b>CUPOS</b>	<b>: 25</b>
<b>PROFESORES RESPONSABLES</b>	<b>: Gisel Rodiño, Mario Rodriguez, Mario Aguilar y Raúl Moya</b>

### 1.- OBJETIVOS

- 1.- Desarrollo de la capacidad aeróbica a un nivel adecuado para incrementar la capacidad de trabajo en las actividades académicas y sociales de los estudiantes, postergando la aparición de la fatiga física y psíquica.
- 2.- Desarrollo de la fuerza muscular general, a un nivel que permita la realización de actividades cotidianas con eficiencia, como prevención de enfermedades posturales y mejoramiento de la autoestima y confianza en si mismo.
- 3.- Desarrollo de la velocidad y flexibilidad muscular a modo de complemento de una buena condición y bienestar físico general.
- 4.- Dominio de técnicas deportivas básicas a modo de incremento de la coordinación motriz.
- 5.- Conocimiento y aplicación de nociones del funcionamiento fisiológico del propio cuerpo.
- 6.- Desarrollo de la sociabilidad e integración grupal de los estudiantes participantes del curso.

### 2.-CONTENIDOS

- Resistencia Aeróbica.
- Fuerza
- Velocidad.
- Flexibilidad
- Técnicas de trabajo de sobrecarga (pesas y máquinas)
- Técnicas de trote
- Calentamiento previo
- Técnicas de dominio de implementos (balones, bastones, cuerdas)
- Juegos recreativos
- Nociones básicas de Anatomía y Fisiología del ejercicio.
- Integración grupal y social

### 3.- ACTIVIDADES

#### **4.- EVALUACION**

- **Evaluaciones formativas durante todo el desarrollo del curso**
- **60% de la calificación final se pondera en función de la asistencia**
- **40% de la calificación de pondera en función de 4 controles técnicos de técnica, resistencia y potencia muscular.**