



**UNIVERSIDAD DE CHILE**  
**FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS**  
**ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS**  
**AREA DEPORTES Y RECREACION**

## **CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)**

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>NOMBRE</b>                  | <b>: Deporte Recreativo</b> |
| <b>CODIGO</b>                  | <b>: DR-10R</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</b>       |

### **1.- OBJETIVOS**

- 1.- Desarrollo de la capacidad aeróbica, fuerza muscular general, velocidad, flexibilidad y agilidad a un nivel básico adecuado para incrementar la capacidad de trabajo en las actividades académicas, sociales y de la vida diaria de los estudiantes, postergando la aparición de la fatiga física y psíquica.
- 2.- Desarrollo de la habilidad para trabajo en equipos, trabajos de cooperación y resolución de conflictos.
- 3.- Dominio de técnicas deportivas básicas a modo de incremento de la coordinación motriz.
- 4.- Desarrollo de la sociabilidad e integración grupal de los estudiantes participantes del curso.
- 5.- Aprender a recuperarse del cansancio físico y mental a través de técnicas de relajación básicas.

### **2.-CONTENIDOS**

- Técnicas de calentamiento previo
- Actividades de integración
- Pre deporte
- Deporte con reglas adaptadas
- Grandes Juegos
- Técnicas de relajación

### **3.- ACTIVIDADES**

- Actividades de calentamiento previo.
- Juegos de integración
- Juegos cooperativos

- Juegos con balón
- Juegos de velocidad
- Juegos de resistencia aeróbica
- Juegos de fuerza
- Juegos de equilibrio
- Juegos de agilidad
- Handball adaptado, voleibol adaptado, básquetbol adaptado, etc.
- Jimkana, Cacería extraña, Búsqueda del tesoro.
- Técnicas de relajación : contracción –relajación, trabajos de respiración y lecturas de desarrollo personal.

Entre otros....

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

- 60% de la calificación final se pondera en función de la asistencia
- 40% de la calificación se pondera en función de la elaboración de un material auditivo con referencia a las técnicas de relajación y la aplicación de un gran juego a otros cursos DR.