



CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Práctica Deportiva de Selección I
CODIGO	: DR - 08A
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 25
PROFESOR RESPONSABLE	: Mario Aguilar

1.- OBJETIVOS

- 1.- Desarrollo de la resistencia aeróbica para incrementar la capacidad de trabajo en las actividades académicas y sociales de los estudiantes.
- 2.- Desarrollo de la fuerza muscular general, a un nivel que permita la realización de actividades cotidianas con eficiencia y eficacia, como prevención de enfermedades posturales y mejoramiento de la autoestima y confianza en sí mismo.
- 3.- Incrementar la velocidad y flexibilidad muscular a modo de complemento de una buena condición y bienestar físico general.
- 4.- Dominio de técnicas deportivas básicas para mejorar e incrementar la coordinación motriz.
- 5.- Conocimiento y aplicación de 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
- Velocidad.
- Flexibilidad
- Técnicas de trabajo de sobrecarga (pesas y máquinas)
- Calentamiento previo
- Técnicas de dominio de implementos (balones, bastones, cuerdas)
- Juegos recreativos
- Nociones básicas de Anatomía y Fisiología del ejercicio.
- Integración social

3.- ACTIVIDADES

- Elementos del calentamiento previo.
- Carrera continua
- 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 se pondera en función de controles de resistencia y potencia muscular.