



UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Ciencias Agronómicas

Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza

Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias

AREA DE DEPORTES Y RECREACION ANTUMAPU - VETERINARIA

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO BÁSICO

Profesor Responsable	:	Héctor Pino Quiroz Oscar Ramirez Arriagada
Código	:	EV003
Semestre	:	I y II
Tipo de Asignatura	:	E (Libre)
Requisito	:	Certificado Medico
Nº de Horas Teórica	:	No Tiene
Nº de Horas Prácticas	:	2 Semanales
Créditos	:	2

Objetivo Generales

- Contribuir a mejorar la calidad de vida del estudiante y su formación integral.
- Incentivar la práctica de la Educación Física el Deporte y la Recreación

Objetivo Específico

- Aumentar la capacidad para realizar esfuerzo superiores
- Mejoramiento de la coordinación de los hábitos motrices
- Aumento de las capacidades del organismo en relación a las funciones de los grandes sistemas (respiratorio y circulatorio)

Competencias disciplinares

Que el estudiante sea capaz de:

- Desarrollar y adquirir las siguientes cualidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia , agilidad , elasticidad y coordinación.

Contenidos

1. Resistencia aeróbica
2. Resistencia anaeróbica
3. Coordinación neuro-muscular
4. Movilidad articular y elasticidad
5. Agilidad y reacción

Método

El desarrollo de este curso es exclusivamente en clases prácticas

Con Implementos (Balones, Cuerdas, Bastones)

Trabajo practico individual

Sin Implementos (Manos libres)

Ejercicios en pareja

Evaluación

La evaluación se hará en base a controles prácticos

1. Cross- Country
2. Test de Harvard
3. Abdominales
4. Dorsales
5. Salto alto sin impulso
6. Brazos: Flexiones y extensiones
7. Velocidad (50 mts.)
8. Circuito de agilidad y reacción

Asistencia

Debe cumplir con una asistencias de un 100% en dos sesiones semanales .El no asistir a una clase implica la obligación de justificar reglamentariamente.

Prof. Héctor Santiago Pino Quiroz
Coordinador Área de Deportes y Recreación
FAVET U. de Chile