



UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Ciencias Agronómicas

Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza

Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias

ÁREA DE DEPORTES Y RECREACIÓN ANTUMAPU - VETERINARIA

Programa de Atletismo I

Tipo de curso : E (Libre)
Créditos : 2
Código : EV015
Horas Teóricas : -
Horas Prácticas : 2
Requisito : Acondicionamiento Físico Básico
Profesor responsable : Héctor Pino Quiroz
Oscar Ramirez Arriagada

Objetivos:

- Desarrollar en los estudiantes, las cualidades físico – técnicas necesarias para algunas pruebas atléticas.
- Capacitar al estudiante para que comprenda y explique los conceptos y métodos básicos que intervienen en un entrenamiento atlético.
- Capacitar al estudiante para que compita satisfactoriamente a nivel universitario , en las pruebas atléticas que tengan mayor aptitud.
- Contribuir al desarrollo integral del estudiante

Competencias disciplinares

Que el estudiante sea capaz de :

- Ejecutar algunas pruebas atléticas respetando el reglamento vigente y con una técnica adecuada para posteriormente participar en torneos universitarios, de acuerdo a los intereses del estudiante, representando a la Facultad y al Campus.

Contenidos

- I- Acondicionamiento Físico - específico
- II- Reglamento de pruebas atléticas
- III- Principios del entrenamiento atlético.
- IV- Realización practica de las siguientes pruebas atléticas:
 - Salto largo,
 - Salto alto.
 - Lanzamiento de bala
 - Lanzamiento de jabalina.
 - 100 mts. Planos
 - Postas. 4 x 100.-

Asistencia:

- La asistencia es obligatoria de un 100 % . Se considera la posibilidad de recuperar algunas clases inasistentes por prescripción médica.

Evaluación:

- Control físico – técnico de cada prueba. (6 Controles)
- Control oral sobre principios del entrenamiento atlético y reglamento atlético.

Bibliografía : Reglamento oficial atlético

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

Santiago, marzo de 2017