

ACONDICIONAMIENTO FISICO BASICO

Profesores Responsables	: Oscar Ramírez Arriaga, Prof. Estado Educación Física.. : Héctor Pino Quiroz, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EA001
Semestres	: Otoño – Primavera
Tipo de Asignatura	: Electivo General
Requisito	: Certificado Médico
Horas teóricas	: ---
Horas prácticas/alumno	: 2
Total horas del programa	: 36
Unidades Docentes	: 2
Página Web	: ---

Objetivo General:

- Incentivar la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación como un medio para alcanzar mayor capacidad de realizar esfuerzos superiores.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar la multilateralidad física del estudiante
- Aumentar las capacidades del organismo con relación a las funciones de los grandes sistemas (respiratorio, circulatorio).
- Mejorar la coordinación de los hábitos motrices.
- Desarrollar cualidades físicas como: fuerza, velocidad, resistencia, agilidad.
- Afianzamiento de la salud

Unidades Didácticas:

1. Trabajo de tipo orgánico, destinado a mejorar la resistencia (Cross- Country):

Mejorar la resistencia general, incrementando la cualidad básica de correr.

La musculatura de las piernas

El aparato cardio-vascular y respiratorio

2. Trabajo con ejercicios gimnásticos: de tipo global-multilateral, destinado a mejorar:

Movilidad articular

Coordinación neuromuscular

Elongación muscular

Agilidad

3. Trabajo de tipo muscular:

Desarrolla:

Postura corporal

Equilibrio muscular

Fuerza muscular

4. Trabajo de velocidad destinado a mejorar:

La velocidad

La capacidad de reacción

5. Trabajo de descongestión muscular, destinado a mejorar:

Capacidad de relajación

Evitar lesiones (contracturas)

Método

Curso exclusivamente basado en clases prácticas.

Evaluación:

1. Resistencia (Cross- Country)
2. Fuerza de piernas (Salto alto sin impulso)
3. Fuerza de brazos (Flexiones y extensiones)
4. Velocidad (agilidad y velocidad)
5. Harvard

La nota final corresponde al promedio de estas notas parciales, de igual ponderación

Asistencia: 100% en dos sesiones semanales

Bibliografía

No tiene