



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

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE : Acondicionamiento Físico Avanzado
CODIGO : DR-10B
REGIMEN DE ESTUDIO : Semestral
UNIDADES DOCENTES : 4
CUPOS : 25
PROFESORES RESPONSABLES : Gisel Rodiño, Mario Rodriguez, Mario Aguilar y Raúl Moya

1.- OBJETIVOS

- 1.- Desarrollo de la capacidad aeróbica a un nivel superior a la media de la población, permitiendo al estudiante un rendimiento superior en actividades cotidianas y fisicodeportivas.
- 2.- Desarrollo de la fuerza muscular general, potencia muscular específica a un nivel que permita la realización de actividades deportivas con eficiencia y eficacia y un desarrollo muscular armónico y estético.
- 3.- Desarrollo de la velocidad y flexibilidad muscular a modo de complemento de una buena condición y bienestar físico general.
- 4.- Desarrollo de habilidades motrices básicas.
- 5.- Incremento en el conocimiento y aplicación de nociones del funcionamiento fisiológico del propio cuerpo.
- 6.- Desarrollo de la sociabilidad e integración grupal de los estudiantes participantes del curso.

2.-CONTENIDOS

- Resistencia Aeróbica.
- Fuerza y potencia muscular.
- Velocidad.
- Flexibilidad
- Técnicas de trabajo de sobrecarga (pesas y máquinas)
- Técnicas de trote, trabajos de "endurance"
- Calentamiento previo
- Técnicas de dominio de implementos (balones, bastones, cuerdas)
- Juegos recreativos

- **Fundamentos de Anatomía y Fisiología del ejercicio.**
- **Integración grupal y social**

3.- ACTIVIDADES

- **Actividades de calentamiento previo.**
- **Circuit training**
- **Musculación con sobre carga y con su propio peso.**
- **Carrera continua en diferentes situaciones (terreno plano, pendiente, cross country, etc.)**
- **Ejercicios de Velocidad**
- **Ejercicios de flexibilidad**
- **Coordinación motriz**

Entre otros....

4.- EVALUACION

- **Evaluaciones formativas durante todo el desarrollo del curso**
- **60% de la calificación final se pondera en función de la asistencia**
- **40% de la calificación de pondera en función de 4 controles técnicos de técnica, resistencia y potencia muscular.**