



CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Musculación con Pesas
CODIGO	: DR-10S
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 25
PROFESOR RESPONSABLE	: Mario Rodríguez

1.- OBJETIVOS

- 1- 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 si mismo.
- 2.- Desarrollo de la fuerza muscular general a nivel de todos los grupos musculares.
- 3.-Desarrollo de la Fuerza en sus diferentes tipos Máxima, en Velocidad y Resistencia.
- 4.- Dominio de ejercicios técnicos aplicados a las pesas.
- 5.- 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

- Técnicas de trabajo de sobrecarga (pesas y máquinas)
- Fuerza en todas sus expresiones (máxima, resistencia y en velocidad)
- Flexibilidad
- Nociones básicas de Anatomía y Fisiología del ejercicio.
- Nociones básicas para establecer un programa de ejercicios por grupos musculares.
- Integración grupal y social

3.- ACTIVIDADES

- Actividades de calentamiento previo.
- Musculación con sobre carga y con su propio peso.
- Circuito de pesas a N° fijo de repeticiones y a tiempo fijo con cargas del 60% al 90% sistema piramidal.
- Circuito de pesas con cargas del 90% y más Fuerza máxima.
- Circuito de pesas con cargas del 60% al 89% Fuerza velocidad.
- Circuito de pesas con cargas de hasta un 60% Fuerza resistencia.
- 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 se pondera en función de 2 controles técnicos de ejecución de ejercicios, y 2 controles de incremento de la fuerza tomando como base el test diagnostico individual.