

0.12.

ODONTOLOGIA

PROGRAMA I SEMESTRE 1980

PREPARACION FISICA I PARA ODONTOLOGOS

PROF.: NORMA SOLANO R.

DESCRIPCION DEL CURSO:

La finalidad de este curso es proporcionar al estudiante los conocimientos teóricos-prácticos generales mediante los cuales podrá comprender la influencia que tiene el ejercicio sobre la salud física y mental del individuo.

Al mismo tiempo se le ofrece la oportunidad de experimentar en la práctica los beneficios que el ejercicio le brinda.

Este curso marca la base de la serie de cursos que el alumno de esta carrera se encuentra obligado a llevar, los cuales tendrán un enfoque progresivo que irá de lo más fácil a lo más difícil, llegando en cada uno de ellos al dominio de diferentes sistemas de entrenamiento y al aprendizaje de técnicas deportivas y recreativas.

Se encuentra dividido en dos horas prácticas y una teórica. El alumno se verá obligado a cumplir con ciertas asignaciones que se encuentran fuera del horario.

OBJETIVOS GENERALES:

- Al finalizar el curso el estudiante estará en capacidad de:
- 1.- mejorar y mantener su salud física y mental.
 - 2.- Aplicar sus conocimientos para mejorar la salud de los miembros de la comunidad a la cual presta sus servicios.

TITULOS DE UNIDADES:

- 1.- La Educación Física y la Salud
- 2.- Clasificación de los ejercicios
- 3.- Aerobics

ANALISIS DE CADA UNIDAD

UNIDAD NO. 1.: La Educación Física y la Salud

OBJETIVOS OPERACIONALES:

- 1.- Identificar la relación existente entre los objetivos de la Educación Física y la Salud Física del individuo.

- 2.- Distinguir el estado de salud física superior de las personas que practican deporte, de aquellos que no lo hacen.

CONTENIDOS:

- 1.- Objetivos de la Educación Física
- 2.- La inactividad física y sus efectos sobre la salud

ACTIVIDADES:

- 1.- Charlas, comprobaciones de lectura, trabajos en grupos

UNIDAD NO. 2.: Clasificación de los ejercicios

OBJETIVOS OPERACIONALES:

- 1.- Diferenciar en la práctica las distintas clases de ejercicios estudiados en clase.
- 2.- Clasificar los ejercicios de acuerdo a los efectos que producen cada uno de ellos en el organismo.

CONTENIDOS:

- 1.- Ejercicios
 - a.- Isométricos
 - b.- Isotónicos
- 2.- Ejercicios
 - a.- Anaeróbicos
 - b.- aeróbicos

ACTIVIDADES:

- 1.- Trabajos en grupos, comprobaciones de lecturas.

UNIDAD NO. 3.: Aerobics

OBJETIVOS OPERACIONALES:

- 1.- Interpretar y utilizar el programa aeróbico para mejorar la condición física.
- 2.- Mejorar y mantener la condición física por medio de las prácticas aeróbicas.

- 3.- Elaborar sus propios programas de entrenamiento aeróbico y medir el progreso de su condición física.

CONETENIDOS:

- 1.- Definición de ejercicios aeróbicos
- 2.- Efecto de los ejercicios aeróbicos
- 3.- Tabla de puntos, pruebas de aptitud y categorías
- 4.- El examen médico
- 5.- Sugerencias y salvaguardas
- 6.- Para las mujeres en especial

ACTIVIDADES:

- 1.- Trabajo de grupos y comprobaciones de lecturas
- 2.- Prácticas de ejercicios aeróbicos

EVALUACION:

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 1.- Asignaciones | 20% |
| 2.- Examen teórico | 20% |
| 3.- Examen práctico | 40% |
| 4.- Participación y asistencia | 20% |

RECURSOS ESCRITOS:

- Cooper H., Kenneth. El Nuevo Aerobics. Editorial Diana, México, 1972
- Guillet R., y Genety, J. Manual de Medicina del Deporte. Editorial Masson S.A. Barcelona, 1975.
- Fixx, James F. Aerobismo. Editorial Atlántico. Argentina, 1979.