

PROGRAMA

CURSO: PREPARACIÓN FÍSICA (ACTIVIDAD DEPORTIVA)

EF: 6161

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes los conocimientos prácticos sobre una preparación física básica, de modo que esa base puedan lograrse los límites de rendimiento óptimo individuales.

OBJETIVOS GENERALES

1. Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad deportiva como medio vital para obtener un óptimo estado físico y mental.
2. Concientizar a las altas autoridades universitarias para que la actividad deportiva sea considerada dentro del ámbito universitario como elemento indispensable en la formación integral del estudiante.
3. Lograr la autorrealización del estudiante por medio del aprendizaje de las destrezas y conceptos básicos de las actividades deportivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer sistemáticamente los factores físicos de rendimiento, fuerza, velocidad y resistencia y con ello, la actividad muscular a través de variadas prácticas.
2. Estimular el desarrollo de las cualidades motrices: agilidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc, como factores de al conducción y expresión del movimiento con ayuda de las practicas y de acuerdo con la capacidad individual.

TITULO DE UNIDADES

1. Aspectos generales de la preparación física.
2. Algunos sistemas de entretenimiento.
3. recuperación y descanso.

Objetivos:

1. Distinguir los efectos destructivos de la preparación física mal orientada.
2. Detectar los beneficios que produce la práctica de un acondicionamiento físico bien orientado y poder diferenciarlos de los efectos destructivos que provoca la mala orientación del mismo.

Contenidos:

1. Beneficios de la preparación física.
2. La inactividad física y sus efectos sobre la salud.
3. Fundamento biológico del entretenimiento.

Unidad 3: Algunos sistemas de entretenimiento

Objetivos:

1. Mejorar a través de las prácticas, las condiciones tanto físicas como anímicas del estudiante, las cuales deben guardar una completa armonía.
2. Saber seleccionar los sistemas de entretenimiento de acuerdo con sus características guarden una relación directa con su capacidad de rendimiento.

Contenidos:

1. Ejercicios
2. La milla
3. Carrera continua, farelek como sistema natural.
4. Sistema fraccionario: intervalos: series largas y cortas.
5. Velocidad y resistencia
6. Entrenamiento en circuito
7. Multisaltos
8. Ejercicios localizados

Actividades:

1. Practicas individuales y en grupos.

NOTAS IMPORTANTES

1. SI EL ESTUDIANTE DESEA JUSTIFICAR UNA AUSENCIA, DEBERÁ PRESENTAR UN DICTAMEN MEDICO EXTENDIDO POR LA SECCIÓN DE SALUD DE ESTA SEDE. EL DICTAMEN DEBE TRAMITARSE EN EL TRANCURSO DE LA SEMANA, ANTES DE LLEGARSE DE NUEVO LA SIGUIENTE CLASE. SI NO ES PRESENTADO, LA AUSENCIA QUEDARA "INJUSTIFICA".

... EL TIEMPO DE LA FOLLETA QUE SE ANOTA CUANDO EL ALUMNO SE REPORTA  
10 MINUTOS DESPUÉS DE HABER INICIADO LA LECCIÓN.

3. CADA DOS LLEGADAS TARDÍAS, FORMAN UNA AUSENCIA "INJUSTIFICAD".
4. CADA DOS AUSENCIAS "JUSTIFICADAS" FORMAN UNA AUSENCIA "INJUSTIFICADA"
5. EL ALUMNO REGISTRA UNA AUSENCIA POR:
  - a. LA NO PRESENTACIÓN A CLASES.
  - b. REPORTARSE DESPUÉS DE 10 MINUTOS DE INICIADA LA LECCIÓN.
  - c. LA NI PARTICIPACIÓN EN CLASE.
  - d. TENER DOS LLEGADAS TARDÍAS A CLASE.
6. DOS AUSENCIAS INJUSTIFICADAS, SIGNIFICA LA PERDIDA DEL CURSO.

#### REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN LECCIONES

El alumno deberá presentarse con ropa deportiva a todas las lecciones, de lo contrario no podrá participar en ellas y de hecho quedará ausente. La ropa adecuada será solicitada por el profesor en cada curso dependiendo de la actividad deportiva a ejecutar.

#### BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

Chavalier, Richard. Acondicionamiento físico. Editorial Hispano-Europea. Barcelona, España, 1990.

Montí, Carlo. El jogging. Colección Deportiva de Vecchi. Editorial De Vecchi. S.A. Barcelona, 1995.

Bouchard, Claude. Las cualidades y el entrenamiento. Universidad Laval. Qubec, Canadá, 1991.

Grupo océano. Manual de Educación Física y deportes, Editorial Océano. Barcelona España, 2001.