

**UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA**  
 INGENIERIA DE EJECUCIÓN MECANICA DE PROCESOS Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL

<b>Sigla Asignatura:</b> ACF001 <b>Sigla Carrera:</b> IMPMI <b>Asignatura :</b> ACTIVIDAD FORMATIVA I – EDUCACION FISICA <b>Requisito(s):</b> <b>Créditos</b> 1	<b>Hr. Teóricas semana:</b> <b>Hr. Prácticas semana:</b> 2 <b>Hr. Total semana:</b> 2
<b>OBJETIVO(s)</b> Al aprobar la asignatura, el alumno será capaz de:	
1. Desarrollar y perfeccionar la aptitud física, mediante el mejoramiento de las cualidades motrices de: resistencia orgánica, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, relajación, equilibrio y agilidad. 2. Lograr hábitos posturales correctos. 3. Conocer elementos básicos de primeros auxilios.	
<b>CONTENIDOS:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Resistencia aeróbica.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross-paseo.</li> <li>• Fartlek.</li> <li>• Carreras de duración.</li> <li>• Carreras de intervalo y fraccionado.</li> <li>• Cross-promenade.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Resistencia anaeróbica.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos.</li> <li>• Estaciones.</li> <li>• Carreras fraccionadas.</li> <li>• Series y repeticiones.</li> </ul> </li> <li>3. <b>Desarrollo y mejoramiento de la fuerza.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza con propio peso.</li> <li>• Clases de contracciones.</li> <li>• Isométricas.</li> <li>• Isotónicas.</li> </ul> </li> <li>4. <b>Desarrollo y mejoramiento de la velocidad.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad de desplazamiento.</li> <li>• Velocidad de reacción.</li> <li>• Frecuencia de movimiento.</li> </ul> </li> <li>5. <b>Desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad a manos libres.</li> <li>• Flexibilidad con aparatos.</li> <li>• Flexibilidad individual.</li> </ul> </li> <li>6. <b>Mecánica Corporal, postura y fatiga.</b></li> </ol>	
<b>EVALUACIÓN:</b> Esta asignatura no tiene nota final, sólo aparecerá. A : Aprobado R : Reprobado	
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. AUGUSTO PILA TELEÑA. Preparación Física.</li> <li>2. FERMÍN ARAMBURO. Anatomía Humana.</li> </ol>	