

UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA

INGENIERIA DE EJECUCIÓN MECANICA DE PROCESOS Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL

Sigla Asignatura:	ACF001	Sigla Carrera:	IMPPI	Hr. Teóricas semana:	
Asignatura :	ACTIVIDAD FORMATIVA I – EDUCACION FISICA			Hr. Prácticas semana:	2
Requisito(s):				Hr. Total semana:	2
Créditos	1				
OBJETIVO(s)	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.				
CONTENIDOS:					
1.	Resistencia aeróbica.				
	<ul style="list-style-type: none">• Cross-paseo.• Fartlek.• Carreras de duración.• Carreras de intervalo y fraccionado.• Cross-promenade.				
2.	Resistencia anaeróbica.				
	<ul style="list-style-type: none">• Circuitos.• Estaciones.• Carreras fraccionadas.• Series y repeticiones.				
3.	Desarrollo y mejoramiento de la fuerza.				
	<ul style="list-style-type: none">• Fuerza con propio peso.• Clases de contracciones.• Isométricas.• Isotónicas.				
4.	Desarrollo y mejoramiento de la velocidad.				
	<ul style="list-style-type: none">• Velocidad de desplazamiento.• Velocidad de reacción.• Frecuencia de movimiento.				
5.	Desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad.				
	<ul style="list-style-type: none">• Flexibilidad a manos libres.• Flexibilidad con aparatos.• Flexibilidad individual.				
6.	Mecánica Corporal, postura y fatiga.				
EVALUACIÓN:					
Esta asignatura no tiene nota final, sólo aparecerá.					
A : Aprobado					
R : Reprobado					
BIBLIOGRAFÍA:					
1.	AUGUSTO PILA TELEÑA. Preparación Física.				
2.	FERMÍN ARAMBURO. Anatomía Humana.				