

EDUCACION FISICA

72 horas (2 horas semanales; asignatura anual)

ESTA REGLAMENTADA COMO UNA ACTIVIDAD

OBJETIVO GENERAL

Complementar la formación profesional de los alumnos, procurando transformar sus posibilidades sicofísicas en verdaderas capacidades disponibles, para su aplicación en el dominio de formas más superiores y complejas de la expresión cinética, y para una vida eficiente y feliz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Al término del programa los alumnos deben tener una buena condición física, lograda a través del desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas, las que serán evaluadas al finalizar el segundo semestre de acuerdo a una tabla de puntajes.
2. Al término del programa los alumnos lograrán el hábito de participar en actividades físicas, a través de la asistencia al 90% de las clases como mínimo.
3. Al término del programa los alumnos podrán reconocer las formas de participación en actividades físicas y las ventajas de sus prácticas permanentes.

METODOLOGIA

1. Clases prácticas.
2. Métodos globales y mixtos (Analítico - Sintético - Analítico), según estructura del movimiento.
3. Métodos colectivos o totales y de subgrupos según la organización del trabajo.

EVALUACION

1. Asistencia: 90% de asistencia mínima.
2. Aprobar test final.

Nota: De acuerdo a esta evaluación, los informes individuales se emitirán en conceptos de Aprobado o Reprobado.

CONTENIDOS

- I Fundamentación de la Actividad Física en el Hombre como Factor de Salud
- II Fundamentación de la Educación Física
 - 1. Deporte
 - 2. Recreación en la Universidad
- III Gimnasia
 - 1. General
 - 2. Específica a manos libres
- IV Gimnasia
 - 1. General
 - 2. Específica con implementos
- V Sistemas de Acondicionamiento Físico
 - 1. Cross-country
 - 2. Footing
 - 3. Farlet
 - 4. Circuitos
 - 5. Test de Cooper
- VI Sistemas Específicos de Entrenamientos para Mejorar:
 - 1. Resistencia
 - 2. Fuerza
 - 3. Velocidad
- VII Formas Básicas Deportivas

VIII Juegos Deportivos

1. Fútbol
2. Básquetbol
3. Vóleibol
4. Handbol
5. Atletismo