



Programa: <b>FORMACIÓN DEPORTIVA I</b>		
<b>Coordinación de Deportes</b>	Duración:	1 Semestre
Código: <b>8815</b>	Horas/Semana:	2 Prácticas
Créditos: 2 Unidades	Total Horas:	28

#### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Crear conciencia de la importancia de la actividad deportiva como actividad social y su repercusión en el mejoramiento y preservación de la salud y en la formación integral del individuo.
- Motivar, preparar y facilitar al estudiante su incorporación en la actividad deportiva universitaria mediante el desarrollo de experiencias que le permitan adquirir la capacidad física y los conocimientos técnicos necesarios para tal fin.

#### **DESCRIPCIÓN DE CONTENIDO DE CURSO:**

##### **1. Los alcances de la actividad deportiva.**

- Importancia del deporte en la educación.
- Importancia social del deporte.
- Importancia del deporte en la salud.

##### **2. Aptitud física.**

- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

##### **3. Técnicas y tácticas deportivas.**

- Aprendizaje de la técnica deportiva.
- Perfeccionamiento de la coordinación neuromuscular y habilidad motriz.
- Automatización de los movimientos específicos de determinadas especialidades deportivas.
- Aspectos tácticos del deporte.