



| | | |
|--|---------------|-------------|
| Programa: FORMACIÓN DEPORTIVA I | | |
| Coordinación de Deportes | Duración: | 1 Semestre |
| Código: 8815 | 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.