



Programa: <b>FORMACION DEPORTIVA II</b>		
<b>Coordinación de Deportes</b>	Duración:	1 Semestre
Código: <b>8816</b>	Horas/Semana:	2 horas
Créditos: 2 Unidades	Total Horas:	28

### PROPOSITO:

Crear conciencia en relación a la importancia de la actividad deportiva como:

- actividad social y su repercusión en el mejoramiento y preservación de la salud.
- Formación integral del individuo.

### OBJETIVOS:

- Identificar los valores que están presentes en una determinada política deportiva, analizarlos y elaborar conclusiones al respecto.
- Aportar sus experiencias a los diferentes organismos que promueven el deporte en el medio universitario.
- Responder satisfactoriamente a una prueba de aptitud física.

### ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Charlas.
- Discusión de problemas.
- Proyección de material audiovisual.
- Distribución y manejo del material bibliográfico.
- Ejercicios aeróbicos:
  - Interval-training
  - Circuit-training
  - Starting practice
  - Calistenia
- Entrenamiento individual y de equipo.
- Estudio y solución de las diferentes situaciones que presentan distintas disciplinas deportiva.