



Programa: <b>FORMACION DEPORTIVA III</b>		
<b>Coordinación de Deportes</b>	Duración:	1 Semestre
Código: <b>8817</b>	Horas/Semana:	2 horas
Créditos: 2 Unidades	Total Horas:	28

Este curso es la continuación de las materias: Formación deportiva I y II

**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 equip
- Estudio y solución de las diferentes situaciones que presentan distintas disciplinas deportiva