



CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO

ELECTIVO HORARIO 3

Descripción:

Este curso está diseñado para entender las bases fisiológicas y cambios adaptativos que genera el ejercicio físico en el organismo, poder adquirir las bases del contenido de programa de trabajo físico, periodización de entrenamiento y trabajo de la fuerza.

Por otro lado la idea es que se ponga en práctica el conocimiento adquirido con el objetivo de vivenciar la experiencia de entrenamiento.

Temáticas:

- Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.
- Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo.
- Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de los otros
- Analizar los efectos que provoca la actividad física, la alimentación saludable y las ayudas ergonómicas en el rendimiento físico deportivo.
- Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo
- Analizar los factores fisiológicos, biomecánico, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.

Metodología:

Se trabajara en dos módulos dos horas, la primera es teórica/práctica y el segundo módulo será práctico con el objetivo de vivenciar lo aprendido en el primer módulo.

Se generaran grupos de trabajo que avanzaran durante el período semestral.

Dirigido a:

-Estudiantes interesados en estudiar carreras del área de la salud, el deporte y la medicina, kinesiología, enfermería, Educación Física, terapia ocupacional, etc.

-Estudiantes interesados en profundizar sus conocimientos en deporte o que quieran ser partícipes en generar sus propios programas de entrenamientos..