

Curso Básico: Juegos predeportivos y salud.

Fundamentos Técnicos y Condición Física. Otoño 2024

Módulo: Curso Juegos predeportivos

Materia: Fundamentos Básicos Deportivos.

Profesor: Prof. Mario Flores H.

Horario del curso: lunes y viernes: 12:00 13:30 horas.

1.- Objetivo general del curso

El curso de Juegos predeportivos forma parte de los C.F.D. El propósito principal es que las alumnas/os conozca y adquieran los fundamentos básicos para una correcta iniciación en la práctica del Basquetbol, Tenis y Futbolito, mejorar la Condición Física. Crear en la comunidad universitaria el valor y la necesidad del Deporte y el Ejercicio Físico.

2.- Objetivos cognitivos

1. Conocer el basquetbol, tenis y futbolito.
2. Adquirir los fundamentos técnicos del tenis, basquetbol y futbolito.
3. Conocer los conceptos de condición física y habilidades motoras para la práctica de los deportes.
4. Distinguir las reglas básicas del juego.
5. Conocer el concepto de la responsabilidad individual, la cooperación y el respeto por los demás.

3.- Praxis deportiva y desarrollo personal y social.

- 1.- Practicar los fundamentos técnicos del tenis, basquetbol y futbolito.
- 2.- Realizar un programa de acondicionamiento físico y habilidades coordinativas.
- 3.- Aplicar el reglamento de juego.
- 4.- Demostrar responsabilidad individual, cooperación y respeto con sus iguales.

4.- Contenidos

- Fundamentos técnicos básicos del tenis, basquetbol y futbolito.
- Reglamentos de juego.
- Condición física y desarrollo de las habilidades coordinativas.
- Desarrollo personal y grupal.

5.- Sistema de Evaluación.

- a.- Pauta de observación. Control de los fundamentos del tenis, basquetbol y futbolito.

b.- Pauta de evaluación: responsabilidad, cooperación, comportamiento individual y colectivo.

c.- La nota final es el promedio de las evaluaciones parciales.

d.- La asistencia a clases corresponde al 75% de las clases realizadas.