

## **PROGRAMACIÓN CFG FAU 2021**

### **FUNDAMENTOS TECNICOS Y PRACTICOS PARA LA PRACTICA DE BALONCESTO**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

*“Crear en el estudiante el hábito de una vida físicamente activa por medio del ejercicio físico y los deportes”*

#### **Objetivos Específicos:**

I – introducción practica de diversos tipos de entrenamiento, para determinar cual es el más óptimo para el estudiante

.

II - concienciar la importancia de la práctica de actividad física regular según la OMS (3 veces por semana / 60 mín / intensidad Leve-Moderada)

III- dominar un conocimiento (teórico-practico) básico de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y las variantes de los tipos de entrenamiento físico.

#### **CONTENIDOS:**

- actividad física regular, según la OMS.

-introducción a las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad).

-tipos de entrenamiento: HIIT, Pilates, Yoga, Aeróbica.

-técnicas del baloncesto : bandeja, tiro, dribbling, pase y defensa.

## **REQUISITOS:**

- 1.- ESPACIO PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA
- 2.- RESPONSABILIDAD Y DISCIPLINA CON UNO MISMO
- 3.- Zoom

## **EVALUACIONES:**

- 1.- ASISTENCIA
- 2.- ENSAYO DE PLAN DE EJERCICIO FISICO
- 3.- CO-EVALUACIÓN

## **METODOLOGÍA**

Proceso de enseñanza-aprendizaje constructivista.

“De lo elemental a lo específico luego práctico”

-los requisitos son fundamentales para el proceso, por esto el orden será el siguiente:  
Pero puede ser modificado.

- 1- Importancia de la actividad física regular.
- 2-introducción a las capacidades físicas condicionales y su uso cotidiano.
- 3 -tipos de entrenamiento: HIIT, Pilates, Yoga, Aeróbica, Tae Bo.

## **COMO INICIO:**

comenzaremos con unos documentos teóricos simples a modo de introducción , para luego iniciar el plan de trabajo físico junto con teoría.  
Se solicita cumplir los requisitos para poder comenzar ya con los ejercicios.

## **LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:**

Utilizaremos los medios de comunicación mas simples, los cuales serán:

- 1.- U-cursos
- 2.- Mail
- 3.- Zoom