

PROGRAMA DE CURSO DE FORMACIÓN GENERAL
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

OBJETIVO GENERAL

El estudiante, conozca, vivencie, valore y aplique el ejercicio físico fí como una forma de manejo del stress y mantención la calidad de vida

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Lograr realizar actividades aeróbicas y anaeróbicas*
- *Desarrollo de la Fuerza*
- *Desarrollo resistencia*
- *Potencia*
- *Desarrollo elongación y flexibilidad*
- *Desarrollo de la Coordinación*
- *Capacidad de trabajar en equipo*
- *Conceptos y aplicación de:*

Índice de masa corporal, frecuencia cardiaca máxima, ejercicios isométricos, cargas de trabajo, ejercicios del core, ejercicios isométricos,

- *Alimentación saludable*
- *Actividad física como una herramienta fundamental para el manejo del stress.*
- *Ejercicio físico fundamental para la calidad de vida*

Mariana Morgado Vargas

Profesora de Educación Física