

## DR 107 PREPARACION FISICA VARONES II

Requisitos DR 105 / AD

4 UD

### OBJETIVOS GENERALES.-

- 1.- Incrementar la capacidad cardiovascular y respiratoria alcanzada por los alumnos en el nivel anterior.
- 2.- Reforzar e incrementar el estado motor alcanzado por los alumnos en el nivel anterior.
- 3.- Internalizar la importancia y beneficio que se derivan de la actividad física permanente.
- 4.- Estimular en el alumno la actividad física como medio de mantención de una buena salud.
- 5.- Reforzar a través de ésta actividad algunas actividades sociales positivas como; superación, responsabilidad, honradez, etc.
- 6.- Incrementar la integración entre los alumnos y con su Facultad.

### A) UNIDADES.-

- 1.- Resistencia orgánica
- 2.- Potencia muscular
- 3.- Resistencia en velocidad
- 4.- Resistencia muscular
- 5.- Flexibilidad y coordinación general

### B) CONTENIDOS.-

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| a) Resistencia aeróbica              | 12 hrs. |
| b) Resistencia anaeróbica            | 10 hrs. |
| c) Fuerza                            | 8 hrs.  |
| d) Flexibilidad                      | 3 hrs.  |
| e) Coordinación general y específica | 4 hrs.  |
| f) Velocidad                         | 4 hrs.  |
| g) Juegos pre – deportivos           | 4 hrs.  |

### C) ACTIVIDADES.-

- a) Carrera contínua
- b) Sistema intervalo
- c) Trabajo circuito
- d) Multisaltos
- e) Trabajo sobre carga

- f) Movilidad y flexibilidad
- g) Repeticiones de velocidad
- h) Juegos pre-deportivos
- i) Recreación

#### D) EVALUACION.-

Se promedian las notas de los controles de rendimiento.

- Controles de rendimiento: (evaluación diagnóstica, formativa y acumulativa)

##### D.1 Resistencia orgánica

- Al término de la Unidad el alumno será capaz de correr una vuelta al Parque O'Higgins, 3.500 mts., en un mínimo de tiempo.

Mínimo 21 minutos = 4.0  
 Óptimo 15 minutos = 7.0

##### D.2 Potencia Muscular

- Al término de la unidad el alumno será capaz de ejecutar:

30 abdominales en 30 segundos = 7.0  
 24 " " " = 4.0

40 dorsales en 30 segundos = 7.0  
 35 " " " = 4.0

Flexiones de brazos en 30 segundos:

30 flex. Extensiones de piernas en 30 segundos = 7.0  
 24 Flex. Ext. = 4.0

##### D.3 Resistencia en velocidad

- Al término de la unidad el alumno será capaz de correr una distancia de 800 mts., en el mínimo de tiempo.

##### D.4 Resistencia Muscular

- Al término de la unidad el alumno será capaz de ejecutar en forma continuada la cantidad.

60 abdominales = 7.0  
 54 " " = 4.0

70 dorsales	= 7.0
65 “	= 4.0
60 Exten. Piernas	= 7.0
54 “	= 4.0

## BIBLIOGRAFIA

“Fisiología del Deporte” : Edward Fox, Junin 831

“Preparación Física Deportiva” : Martínez Tohá, Pila Teleña Madrid 1979

“Educ. Físico Deportiva” : Pila Teleña Madrid 1981

“Ejercicios Aeróbicos” : Dr. Kenneth H. Copper Editorial Diana S.A. 10ª Edición

“ Periodización del Entrenamiento Deportivo” : Instituto Nacional de Educ.Física  
Montevoyer, Madrid 1980

Máximo: 30 alumnos