

Educación Continua y Vinculación con el Medio.

CURSO	PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO I
OBJETIVO GENERAL	* Entregar a los participantes en forma amplia y detallada las cualidades físicas que intervienen en el proceso de la planificación del entrenamiento deportivo de rendimiento; considerando deportes colectivos e individuales.-
CARACTERISTICAS	<p>* PÚBLICO OBJETIVO: Técnicos, Profesores de Educación Física, Entrenadores de Deportes Individuales - Colectivos y Deporte en altura.-</p> <p>* CUPOS: 35 PERSONAS.-</p> <p>* HORAS: 30 horas pedagógicas.-</p> <p>* METODOLOGÍA: Clases expositivas de carácter teóricos y Prácticos.-</p> <p>Es determinante la participación efectiva de los alumnos en la progresión del aprendizaje.-</p>
CONTENIDOS	<p>I UNIDAD: * Conceptualidad. *</p> <p>Cualidades Físicas. II</p> <p>UNIDAD: * Sistemas Energéticos. III</p> <p>UNIDAD: * Calentamientos y Acciones Musculares.</p> <p>IV UNIDAD: * Deporte en Altura.</p>
EVALUACIÓN Y REQUERIMIENTOS	<p>* ASISTENCIA: Se solicita 100%</p> <p>* EVAUACIÓN: Se aplicará un test de conocimiento escrito el que se medirá en una escala de 4.0 a 7.0.-</p> <p>* Requisito de Aprobación: 4.0 Nota Mínima.</p> <p>* Certificación: Se entregará a todos quienes hayan cumplido las exigencias solicitadas para este curso.-</p>

Educación Continua y Vinculación con el Medio.

CURSO	PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO II
OBJETIVO GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> * Entregar a los participantes la conceptualización aplicada al entrenamiento de tal forma que sirvan como narramientos válidos, para tener la capacidad de elaborar un plan anual de entrenamiento.-
CARACTERISTICAS	<ul style="list-style-type: none"> * PÚBLICO OBJETIVO: Técnicos, Profesores de Educación Física, Entrenadores de Deportes Individuales - Colectivos y Deporte en altura.- * CUPOS: 35 PERSONAS.- * HORAS: 30 horas pedagógicas.- * METODOLOGÍA: Clases expositivas de carácter teóricos y Talleres Prácticos, con vivencia directa del aprendizaje de los participantes.-
CONTENIDOS	<p>I UNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Conceptualización aplicada al entrenamiento. <p>II UNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Planificación de Entrenamiento. <p>III UNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Test Físicos aplicados al entrenamiento. <p>IV UNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Parámetros Fisiológicos aplicados al entrenamiento.
EVALUACIÓN Y REQUERIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> * ASISTENCIA: Se solicita 100% * EVAUACIÓN: Se aplicará un test de conocimiento escrito el que se medirá en una escala de 4.0 a 7.0. * Requisito de Aprobación: Este será de 4.0 Nota Mínima. * Certificación: Se entregará a todos quienes hayan cumplido las exigencias solicitadas para este curso.