

Contenidos mínimos según Plan de estudios:

1AFD103 Deportes II- Actividades Acuáticas, Recreativas y Saludables

Síntesis Explicativa

Esta materia se piensa como un espacio donde se concientiza a los futuros Licenciados de la importancia de la participación libre, espontánea y sistemática del hombre que busca eliminar las tensiones provenientes del quehacer diario y de la actividad laboral, considerando los aspectos recreativos y competitivos, contemplando el cuidado de la salud en la actividad deportiva.

Esta disciplina se estructura a partir de conocimientos tanto teóricos como prácticos, de los recursos, de las metodologías, de las técnicas y tácticas, de las capacidades condicionales y coordinativas de cada uno de los deportes que la integran, como así también de los aspectos reglamentarios que los definen y los caracterizan sentando las bases para un continuo perfeccionamiento y actualización de los mismos.

El cursado se realiza en los espacios deportivos, utilizando los implementos adecuados: materiales deportivos, audiovisuales, información actualizada, etc. para cada disciplina, desarrollando todos los aspectos contemplados en el párrafo anterior.

Disciplinas Deportivas: Voleibol – Fútbol— Actividades Acuáticas, Recreativas y Saludables

Actividades Acuáticas, Recreativas y Saludables

Conceptos. Clasificación. Objetivos de las actividades acuáticas. Distintos planteamientos para las Actividades Acuáticas. Fitness en el medio acuático. Actividades acuáticas y Actividades acuáticas recreativas y saludables. Las capacidades condicionales orientadas a la salud según el concepto de Fitness en el medio acuático. Organización. Instalaciones y materiales.