

UNIDAD	COMPETENCIA	TEMÁTICAS	EVIDENCIA Y/O PRODUCTO ESPERADO	%	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	FECHA
1	Presentacion de la electiva Actividad Física	Presentacion de la electiva actividad física Diagnostico Inicial I.M.C	Teorico	VD	Valores desarrollados	7-ago
1	Acondicionamiento fisico inicial	Acondicionamiento físico y fortalecimiento.	Práctico	VD	Valores desarrollados	14-ago
1	Valoración inicial Acondicionamiento físico	Test del Kilometro y test de fuerza (brazo, abdomen, lumbar y flexibilidad). Diagnostico	Físico	10%	Test físico	21-ago
1	Valoración inicial acondicionamiento físico	Test de velocidad 30mts, y test de fuerza (Tren inferior). Diagnostico	Físico	10%	Test físico	28-ago
1	Circuito Crossfit.	Estaciones crossfit. Trabajo ciclico intermitente	Práctico	10%	Valores desarrollados	4-sep
2	Trabajo de fuerza y de concentración	Fuerza especifica por grupo muscular. Ejercicios de concentración	Práctico	VD	Valores desarrollados	11-sep
2	Trabajo anaerobico	Trabajos de velocidad y reaccion.	Práctico	10%	Valores desarrollados	18-sep
2	Técnica fútbol sala	Aprendizaje técnica en fútbol sala	Físico	10%	Valores desarrollados	25-sep
2	Técnica voleibol	Aprendizaje técnica en voleibol	Práctico	10%	Valores desarrollados	2-oct
2	Investigacion lesion deportiva. (Estudiantes)	Presentacion y socializacion investigacion. Sesion PRESENCIAL	Practico	10%	Valores desarrollados	9-oct
3	Recreativo	Mini torneo de fútbol sala	Practico	3%	Valores desarrollados	16-oct
3	Recreativo	Mini torneo de voleibol	Practico	3%	Valores desarrollados	23-oct
3	Prueba test de valoracion final	Test del Kilometro y test de fuerza (brazo, abdomen, lumbar y flexibilidad).	Físico	4%	Test físico	30-oct
3	Prueba test de valoracion final	Test de velocidad y test de fuerza (tren inferior).	Físico	5%	Test fisico	6-nov
3	Explorando el mundo universitario. Socialización y enseñanzas del curso	Explorando el mundo universitario. Socialización y enseñanzas del curso	Practico	15%	Valores desarrollados	13-nov