

# GUIÓN EXPLICATIVO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE PRÁCTICA DEPORTIVA

---

## **DIAPPOSITIVAS**

### **PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Desarrollará habilidades de coordinación psicomotriz a través de la práctica del ejercicio físico, favoreciendo su bienestar físico mental y emocional.

### **UNIDAD DE COMPETENCIA III**

Pruebas Físicas

### **OBJETIVO**

Conocer e identificar su estado de salud y canalizarlo a un nivel de práctica deportiva para lograr una condición física.

### **DESARROLLO**

Con la finalidad de dar cumplimiento al desarrollo de la unidad de competencia, y cumplimiento del objetivo, sabremos lo que es acondicionamiento físico y sus componentes de la evaluación para poder iniciar un programa de ejercicio para lo cual se realiza el siguiente guion explicativo.

- Las diapositivas presentan el siguiente orden y explicación.
- PRUEBAS FISICAS
- EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO MUSCULAR
- PARA COMENZAR
- CALENTAMIENTO
- DESARROLLO HUMANO
- HOMBROS

## GUIÓN EXPLICATIVO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE PRÁCTICA DEPORTIVA

---

- PIERNAS
  - PECHO
  - BICEPS
  - ABDOMEN
  - ABDUCTORES
  - ISQUILOTIBIALES
  - GLUTEOS
  - CUADRICEPS
  - LUMBARES
  - PRUEBA FISICA DE VALORACION DE LA FUERZA
  - FUERZA DEL TRONCO
  - TREN INFERIOR
  - FRECUENCIA CARDIACA
  - PRUEBA DE VALORACION DE VELOCIDAD
  - FLEXIBILIDAD
  - BIBLIOGRAFIA
- 
- Finalmente se aplica un cuestionario para identificar los conceptos generales y cada alumno presenta el avance de acondicionamiento físico que se logró, analizar los resultados para dar por terminada la unidad de competencia III.