



CONFERENCIAS

# LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS CAPACIDADES BIOMOTORAS

EN LÍNEA, VÍA ZOOM



### OBJETIVO GENERAL

Revisar cada uno de los cinco grupos de capacidades biomotoras y resaltar la importancia de la preparación física en el entrenamiento deportivo.

### PROGRAMA

**3 de septiembre**

La relación entre la preparación física y las capacidades biomotoras.

**5 de septiembre**

La resistencia y su relación con los límites de la capacidad humana.

**10 de septiembre**

La fuerza muscular.

**12 de septiembre**

Polémica acerca de la rapidez.

**17 de septiembre**

La flexoelasticidad.

**19 de septiembre**

Las capacidades coordinativas y su clasificación.

### DIRIGIDO A

Toda persona interesada en el tema

### IMPARTIDO POR

Prof. René Vargas Pineda

### DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

Martes y jueves de las 12:00 a las 14:00 horas.

### DURACIÓN

12 horas.

### FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

27 de agosto de 2024.

### PRE-REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ced/conferencias.php>

### REQUISITOS

- Realizar su Pre-registro en línea
- Cubrir el 80% de asistencia para tener derecho a constancia

### INFORMES

55 5622 0014

[ced@deporte.unam.mx](mailto:ced@deporte.unam.mx)

#SOYDEPORTEUNAM



CUPO LIMITADO