



**República Bolivariana de Venezuela**  
**Universidad Bicentennial de Aragua**  
**Vicerrectorado Académico**  
**Facultad de Ingeniería**  
**Escuela de Ingeniería Eléctrica**



|                                  |          |               |           |
|----------------------------------|----------|---------------|-----------|
| Materia                          | Semestre | Código        | Prelación |
| <b>EDU. FISICA PARA LA SALUD</b> | <b>I</b> | <b>AV-1EF</b> |           |

| Unidades de crédito | Obligatoria | Electiva | Densidad horaria |                   |               |
|---------------------|-------------|----------|------------------|-------------------|---------------|
|                     |             |          | Horas Asesorías  | Horas Aprendizaje | Horas Totales |
| 01                  | X           |          | 00               | 02                | 02            |

**JUSTIFICACIÓN**

La Unidad Curricular Educación Física para la Salud, tiene como propósito concientizar la importancia del cuerpo y mente sana como elementos fundamentales que contribuyen a promover la participación individual del profesional hacia el colectivo.

Para ello, el individuo necesita conocerse a sí mismo lo que le permitirá resguardar su salud, evitando o desechando malos hábitos que son perjudiciales para su organismo.

**OBJETIVO GENERAL**

Contribuir al desarrollo armónico e integral del individuo, como profesional útil a la sociedad.

| CONTENIDO                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UNIDAD I<br>Aptitud Física y Psicomotora del Individuo | Aptitud física y psicomotora: Concepto, Elementos de la aptitud psicomotora, Resistencia aeróbica y anaeróbica, Fuerza, Flexibilidad, Coordinación, Agilidad, Habilidad, Caminatas y trotes, Intervalos aeróbicos, Intervalos anaeróbicos, Circuito de entrenamiento a tiempo y días fijos, Movilidad articular y elongación muscular. |
| UNIDAD II<br>Actividades Físicas                       | Prueba de aptitud física (Test). Trotes continuos y uniformes, Caminatas y trotes.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| UNIDAD III<br>Salud Integral                           | Sistemas: Circulatorio, Respiratorio, Cardiovascular, Muscular, Nervioso, Glandular, Reproductivo, Óseo, Beneficios fisiológicos en el organismo, Delincuencia, Droga, Tabaquismo, Enfermedades venéreas, Enfermedades endémicas, Utilización de anticonceptivos, SIDA, Cáncer.                                                        |
| UNIDAD IV<br>Actividades Recreativas                   | Organización y planificación de Juegos recreativos: cognitivos, psicomotores, pre-deportivo, sociales, tradicionales y ginkanas                                                                                                                                                                                                        |
| UNIDAD V<br>Organización de Eventos                    | Organización de foros y charlas. Actualización en temas biomédicos                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| ESTRATEGIAS METODOLOGICAS                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios físicos</li> <li>- Desarrollo de juegos recreativos</li> <li>- Participación individual y de equipo</li> </ul> |

**ESTRATEGIAS DE EVALUACION**

  
**Dr. José Domingo Mora Márquez**  
 Secretario



**República Bolivariana de Venezuela**  
**Universidad Bicentaria de Aragua**  
**Vicerrectorado Académico**  
**Facultad de Ingeniería**  
**Escuela de Ingeniería Eléctrica**



- Observación de desarrollo de los ejercicios físicos
- Participación individual y en equipo
- Revisión de informes escritos

**REFERENCIAS**

- Barrios R, Joaquín y otros. (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Caracas – Venezuela.
- Cambell Max (1981) Baloncesto. Fundamentos Técnicos. Caracas – Venezuela.
- Consultorio Medico del Hogar. (1983) Tomo I al VIII. Ediciones Océano. S.A. Barcelona – España.
- Diez, Francisco (1977) Fundamentos Técnicos del Baloncesto. Editorial Olimpia Cultural. Caracas – Venezuela.
- Da Silva, R. Ataide (1975) Psicología Deportiva Editorial Capéelas. S.A. Buenos Aires – Argentina.
- De Solorzano, B. y otros (1986) Educación Física. Nociones Fundamentales. Editorial Larense. C.A. Caracas – Venezuela.
- Machado, Ramón (1981) Manual de Educación Física Deportes y Recreación. Caracas – Venezuela.
- Medicina del deporte. (1990) tomos I al IV Editorial Lerner LTDA. Colombia.
- More H, Lauréense (1956) Fisiología del Ejercicio Editorial Ateneo. Buenos Aires – Argentina.
- Aldrich Kaplan (s/f) Volleyball. Caracas – Venezuela.
- Planchar B, y otros (1982) El Voleibol Actual. Ediciones Marañen. Caracas – Venezuela.
- Reglamento del Atletismo (1983) Editorial Apolo. Valera
- Reglamento del Basketball (1983) Ediciones Apolo. Valera
- Reglamento del Voleibol (1984) Editorial Stadium. Buenos Aires Argentina
- Rodríguez, Robert Apuntes de la Teoría de la Educación Física
- Rodríguez, J.J. (1962) El Voleibol Editorial Compañía Shell de Venezuela
- Ruiz, R. Pedro (1987) Elementos Básicos de la Educación Física y Deportes. Cardenal Ediciones, Caracas – Venezuela

  
Dr. José Domingo Mora Márquez  
Secretario