



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



Materia	Semestre	Código	Prelación
EDU. FISICA PARA LA SALUD	I	AV-1EF	-----

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 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 Actividades Físicas	Prueba de aptitud física (Test). Trotes continuos y uniformes, Caminatas y trotes.
UNIDAD III 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 Actividades Recreativas	Organización y planificación de Juegos recreativos: cognitivos, psicomotores, pre-deportivo, sociales, tradicionales y ginkanas
UNIDAD V Organización de Eventos	Organización de foros y charlas. Actualización en temas biomédicos

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

- Ejercicios físicos
- Desarrollo de juegos recreativos
- Participación individual y de equipo

ESTRATEGIAS DE EVALUACION

- Observación de desarrollo de los ejercicios físicos


Dr. José Domingo Mora Márquez
Secretario



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



- 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