



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



<b>UNIDAD CURRICULAR</b>		<b>TRIMESTRE</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>PRELACIÓN</b>	<b>UNIDADES CRÉDITO</b>
EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD Y DEPORTE		I	FG-1EF	-	2
<b>DENSIDAD HORARIA</b>					
<b>COMPONENTE ASISTIDO POR EL DOCENTE</b>		<b>OTROS COMPONENTES</b>		<b>TOTAL HORAS SEMANALES</b>	
HORAS GUIADAS		HORAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO			
2		3		5	
<b>EJE DE FORMACION DE COMPETENCIA</b>					
COMPETENCIA GÉNERICA <input checked="" type="checkbox"/>	ESPECIFICA BÁSICA <input type="checkbox"/>	ESPECIFICA DE EJES <input type="checkbox"/>	ESPECIFICA INVESTIGACIÓN <input type="checkbox"/>		
<b>COMPETENCIA</b>					
Desarrolla habilidades biopsicosociales, orientados a los procedimientos básicos, técnicos y recreativos de las disciplinas deportivas, mediante demostraciones psicomotoras, permitiendo la valoración personal y colectiva en el disfrute de un estado pleno de salud.					
<b>UNIDADES DE COMPETENCIA</b>		<b>NÚCLEOS TEMATICOS</b>		<b>ESTRATEGIAS</b>	
Analiza los elementos básicos para el desarrollo de la condición física y psicomotora del individuo.		Elementos para el desarrollo físico y psicomotora del individuo: -Calistenia y actividades de baja y media intensidad. -Control de la frecuencia cardiaca -Resistencia aeróbica -Potencia anaeróbica -Intervalos y circuitos de entrenamientos		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizajes basados en investigaciones.</li> <li>- Demostraciones prácticas.</li> <li>- Ejemplificaciones.</li> <li>- Ejercicios dirigidos.</li> <li>- Juegos de roles.</li> <li>- Panel de discusión</li> </ul>	
Desarrolla ejercicios para la mejora de la capacidad física, cardiorrespiratorio, y condicionamiento de la Resistencia Aeróbica		Pruebas de Aptitud Física: -Test de Cooper -Corredor-tabulador -Tabla categórica -Resistencia aeróbica			
Analiza los reglamentos y fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas para su dominio teórico-práctico.		Disciplinas deportivas: Breve historia del voleibol y baloncesto Reglamento oficial del voleibol y baloncesto -Fundamentos técnicos básicos del voleibol y baloncesto			
Identifica técnicas biomédicas que propicien cambios energéticos, valorando el conocimiento de los aprendizajes en la prevención de las enfermedades de transmisión sexual		Salud preventiva: Sistemas o aparatos orgánicos. Contribución de los carbohidratos en la producción de energía. Enfermedades de transmisión sexual.			
Realiza juegos con destrezas pre deportivas, psicomotoras, tradicionales y Cognitivas, de participación colectiva e intercambios comunicacional		Vida al Aire libre Juegos recreativos con aplicaciones de destrezas pre deportivas Excursiones y paseos Medidas de seguridad.			
<b>REFERENCIAS</b>					
<p>Barríos R. J; y otros (2011). <i>Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo</i>. Caracas Venezuela</p> <p>Figueroa, A (2010). <i>Reglas Oficiales del Voleibol</i>. Edición 2005-2008, Madrid España</p> <p>Gutiérrez M. (2010). <i>Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales</i>. Madrid: Gymnos.</p> <p>Pan corbo S.A. (2010) <i>Manual de Educación Física y Deporte, Técnicas y Actividades Prácticas</i>. Barcelona España. Editorial Océano/Argón.</p> <p>Varios autores. (2011), <i>Manual de Educación Física y Deporte, Técnicas y Actividades Prácticas</i>. Barcelona España. Editorial Océano/argón.</p>					

  
 Dr. José Domingo Mora Márquez  
 Secretario