



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



| | | | | | |
|---|--|---|---|--|-------------------------|
| UNIDAD CURRICULAR | | TRIMESTRE | CÓDIGO | PRELACIÓN | UNIDADES CRÉDITO |
| EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD Y DEPORTE | | I | FG-1EF | - | 2 |
| DENSIDAD HORARIA | | | | | |
| COMPONENTE ASISTIDO POR EL DOCENTE | | OTROS COMPONENTES | | TOTAL HORAS SEMANALES | |
| HORAS GUIADAS | | HORAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO | | | |
| 2 | | 3 | | 5 | |
| EJE DE FORMACION DE COMPETENCIA | | | | | |
| COMPETENCIA GÉNERICA <input checked="" type="checkbox"/> | ESPECIFICA BÁSICA <input type="checkbox"/> | ESPECIFICA DE EJES <input type="checkbox"/> | ESPECIFICA INVESTIGACIÓN <input type="checkbox"/> | | |
| COMPETENCIA | | | | | |
| 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. | | | | | |
| UNIDADES DE COMPETENCIA | | NÚCLEOS TEMATICOS | | ESTRATEGIAS | |
| 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"> - Aprendizajes basados en investigaciones. - Demostraciones prácticas. - Ejemplificaciones. - Ejercicios dirigidos. - Juegos de roles. - Panel de discusión | |
| 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. | | | |
| REFERENCIAS | | | | | |
| <p>Barríos R. J; y otros (2011). <i>Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo</i>. Caracas Venezuela</p> <p>Figuerola, 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> | | | | | |

Dra. Edilia Teresa Papa Arcila
Secretaría General