



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 INVESTIGACION <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 practicas - 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 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

- Barrios R. J; y otros (2011). **Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo**. Caracas Venezuela
- Figueroa, A (2010). **Reglas Oficiales del Voleibol**. Edición 2005-2008, Madrid España
- Gutiérrez M. (2010). Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales. Madrid: Gymnos.
- Pan corbo S.A. (2010) **Manual de Educación Física y Deporte, Técnicas y Actividades Practicas**. Barcelona España. Editorial Océano/Argón.
- Varios autores. (2011), **Manual de Educación Física y Deporte, Técnicas y Actividades Practicas**. Barcelona España. Editorial Océano/argón.