



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

Dra. Edilia Teresa Papa Arcila
Secretaria General



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



ESTRATEGIAS DE EVALUACION

- 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

Dra. Edilia Teresa Papa Arcila
Secretaria General