

**UNIVERSIDAD NUEVA ESPARTA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INFORMÁTICA
 ESCUELA DE COMPUTACION**

**DISEÑO CURRICULAR
 EDUCACION FISICA**

ESCUELA DE COMPUTACIÓN	CÓDIGO DE LA ESCUELA: 10-0762-2
ASIGNATURA: Educación Física	Semestre: 2
CÓDIGO: 10-0265	Prelación: -

VIGENCIA	HORAS	SEMANA	PERÍODO	TOTAL	U/C
Desde: Abril 1997	TEORÍA	-	-	-	1
Hasta: -	PRÁCTICA	2	32	32	
Revisado: -	LABORATORIO	-	-	-	

OBJETIVO GENERAL

Al término del curso, los participantes serán capaces de participar en actividades recreativas y pre-deportivas que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la salud.

UNIDAD I:

1 Objetivos de la Unidad:

1.1 Objetivo Terminal:

Al concluir la unidad, los participantes serán capaces de ejecutar ejercicios de acondicionamiento neuromuscular que preparen al organismo para futuros esfuerzos.

1.2 Objetivos Específicos:

1.2.1 Ejecutar ejercicios de acondicionamiento neuromuscular dirigidos a todos los segmentos corporales.

2 Contenidos:

Acondicionamiento Neuro-Muscular: Carreras combinadas con diferentes intervalos de duración e intensidad. Ejercicios de resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia, coordinación, destreza, habilidad.

3 Estrategias Meteorológicas:

Explotación.
 Demostración.
 Ejecución.

UNIDAD II:

1 Objetivo de la Unidad:

1.1 Objetivo Terminal:

Al término de la unidad, los participantes serán capaces de, ejecutar técnicas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas.

- 1.2 Objetivos Específicos:
1.2.1 Identificar las diferentes valencias físicas a desarrollar en el organismo para un eficiente acondicionamiento físico general.
1.2.1 Distinguir las diferentes técnicas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de cualidades físicas.
1.2.4 Enumerar los efectos del entrenamiento sistemático en cada uno de los sistemas corporales.

- 2 Contenidos:
Valencias físicas y ejercicios. Técnicas y métodos de entrenamientos para mejorar las cualidades, físicas, circuito de entrenamiento, fartel, cross, country, interval, training, carrera continua, entrenamiento de sobre carga, otros efectos del entrenamiento físico en los diferentes sistemas corporales.
- 3 Estrategias Metodológicas:
Seminario.
Ejecución.

UNIDAD III:

- 1 Objetivos de la Unidad:
1.1 Objetivo Terminal:
Al término de la unidad los participantes serán capaces de aplicar técnicas de primeros auxilios a lesionados.
1.2 Objetivos Específicos:
1.2.1 Identificar mediante láminas o diapositivas las lesiones más comunes en el desarrollo de actividades deportivas.
1.2.2 Explicar las técnicas de primeros auxilios utilizados en las lesiones más comunes.
1.2.3 Aplicar técnicas de primeros auxilios en situaciones simuladas.
- 2 Contenidos:
Lesiones: Desgarres, contracciones musculares, esguinces, traumatismos, fisuras, lujaciones, fracturas. Técnicas: Vendajes, entablillamiento, traslados, torniquetes.
- 3 Estrategias Metodológicas:
Exposición.
Demostración
Ejecución.

UNIDAD IV:

- 1 Objetivos de la Unidad:
1.1 Objetivo Terminal:

Dados los contenidos de la unidad, los participantes serán capaces de intervenir en juegos recreativos y pre-deportivos.

1.2 Objetivos Específicos:

- 1.2.1 Definir juegos recreativos.
- 1.2.2 Distinguir los diferentes tipos de recreación.
- 1.2.3 Reconocer los diferentes tipos de juegos.
- 1.2.4 Participar en juegos recreativos.
- 1.2.5 Definir juegos pre-deportivos.
- 1.2.6 Participar en juegos pre-deportivos.

2 Contenidos:

Juegos recreativos: Definición, tipos de recreación, tipos de juegos. Juegos pre- deportivos: Aplicados al voleibol, básquetbol, fútbol, judo, esgrima, gimnasia y béisbol.

3 Estrategias Metodológicas:

Exposición.

Ejecución.

Las estrategias metodológicas son de carácter indicativo queda a criterio del profesor sustituirlas por otras de la misma índole.

BIBLIOGRAFIA:

- I. LUNA. Manuel.
El diario del deportista.
- II. MOREHOUSE.
Fisiología del Ejercicio.