|  |
| --- |
| **II SEMESTRE** |
| ***Descripción General:*** |
| Asignatura : Ejercicio Físico y Salud  Año : 1er Año  Horas : 2-0-0  Requisitos : No Tiene |
| ***Objetivos Generales:*** |
| * Desarrollar en los alumnos la práctica de ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la actitud física conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además algunas de las relaciones más significativas entre el ejercicio físico, salud y calidad de vida. * Desarrollar en los alumnos la práctica de juegos deportivos y actividades motrices alternativas para incrementar la práctica real de los juegos o deportes seleccionado y crear hábitos estables. |
| ***Contenido Unidades Temáticas:*** |
| ***UNIDAD 1 ENDURECIMIENTO***  ***UNIDAD 2 RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA***  ***UNIDAD 3 RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA***  ***UNIDAD 4 DEPORTES*** |
| ***Bibliografía de Referencia:*** |
| * Pila Teleña, Augusto; Preparación Física. * Ubich, Jonathan; Entrenamiento en Circuito. * Andrivert, Robert; Fisiología del deporte. * Córdova Martínez, Alfredo; Inmunidad en el deporte Madrid, Gymnos, 2001. * Gorrotxategi, Antxon; El movimiento humano, Madrid, Gymnos, 1996. |