|  |
| --- |
| **II SEMESTRE** |
| ***Descripción General:*** |
| Asignatura : Ejercicio Físico y SaludAño : 1er AñoHoras : 2-0-0Requisitos : 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.
 |