



GUÍA DE ESTUDIO PARA LA ORIENTACIÓN DEL AUTOAPRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

CURSO ESCOLAR 2021

Período Lectivo: Primero

Carrera: Artes de los Medios de Comunicación Audiovisual. Perfil _____

Año Académico: 1

Nombre de la Asignatura: Educación Física

Nombre del Profesor de la Asignatura: Loreto Osiris Valdés Pla.

Nombre del Tema o Unidad Docente: _____

1.- Objetivos:

-Proveer al estudiante con los elementos necesarios para que se ejercite correctamente en casa y logre mantener una buena salud física y mental.

-Elaborar un trabajo extra clase donde realicen revisión bibliográfica, investiguen y usen las TICS.

2.- Sistema de Contenido:

Sistema de conocimientos:

Preparación física general. Educación de las capacidades motoras generales y especiales. Ejercitación terapéutica para prevenir, atenuar o compensar afectaciones posturales. Enseñanza de métodos sencillos para la planificación y control de las cargas físicas. Ejercicios para el desarrollo de los distintos planos musculares: fuerza del tren superior e inferior, fuerza abdominal, rapidez, flexibilidad (activa, pasiva y combinada) y resistencia.

Ejercicios dirigidos a la aplicación de las habilidades técnicas y conocimientos de la actividad física que realicen. Ejercicios profilácticos, terapéuticos y de relajación para atenuar las cargas físicas acumuladas por la actividad que realizan.

Sistema de Habilidades:

Demostrar capacidad para realizar ejercicios físicos que desarrollen las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Aplicar el control de la pulsometría durante el trabajo físico, así como los mecanismos de respiración.