



## GUÍA DE ESTUDIO PARA LA ORIENTACIÓN DEL AUTOAPRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

### CURSO ESCOLAR 2021

Período Lectivo: Primero

Carrera: Arte Teatral. Perfil \_\_\_\_\_

Año Académico: 1

Nombre de la Asignatura: Educación Física

Nombre del Profesor de la Asignatura: María Elena Domínguez Mergarejo.

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 final 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 artística 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.

Aplicar los fundamentos fisiológicos, técnicos y pedagógicos para el auto- preparación y autocontrol del organismo.

Aplicar las herramientas de la investigación y su metodología, así como las que ofrecen las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, en la búsqueda y procesamiento de la información.

### **Sistema de Valores:**

Consolidar a través de la práctica sistemática de actividades físicas, rasgos positivos de la personalidad tales como: la laboriosidad, la responsabilidad, honestidad, la solidaridad, y el sentido de pertenencia, para participar con mayor conciencia y compromiso social en el ejercicio de la profesión.

### **3.- Tareas Docentes o actividades a realizar por los estudiantes con las orientaciones de los procedimientos o pasos a realizar para resolverlas.**

La disciplina tiene carácter eminentemente práctico, pero debido a la situación epidemiológica del país y como no se tiene idea de cuánto puede durar, teniendo en cuenta lo reflejado en el programa de la asignatura, donde se hace referencia a la importancia de desarrollar la Investigación y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Se trabajará a través de búsqueda de información bibliográfica, así como en la utilización de los recursos informáticos para preparar y presentar un Trabajo final.

#### **- Precisar las tareas docentes que debe enviar al profesor para su evaluación y calificación.**

El profesor envía el formato y los requisitos que debe tener el trabajo final, indica los temas y proporciona bibliografía. Además estará en contacto permanente con los estudiantes para asesorar y aclarar todas las dudas que puedan presentarse.

### **4.- Bibliografía básica digital o impresa.**

Ballesteros Arribas JM, Dal-Re Saavedra M, Pérez Farinós N, Villar Villalba C. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp Salud Pública 2007.

Banegas JR. Epidemiología de la hipertensión arterial en España. Situación actual y perspectivas. Hipertensión. 2005.

Bravo Acosta, T. Diagnóstico y Rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Editorial de Ciencias Médicas. 2006.

Capote, A. Agentes Físicos. Editorial Ciencias Médicas, Cuba 2009.

Colectivo de autores. Programas de ejercicios físicos para las áreas de la Cultura Física Terapéutica. INDER; Ciudad de La Habana, 2003.

Garrison Susan J. Manual de Medicina Física y Rehabilitación. Cuba, 2da edición, editorial Ciencias médicas 2006.

Giménez Servera-Vergara. Prevención y Rehabilitación en patologías respiratorias crónicas. Editorial Ciencias Médicas. Cuba, 2007.

González Hernández, R. y colaboradores: Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I. ISCF "Manuel Fajardo". Centro de Actividad Física y salud. Editorial Deportes, 2006.

Martín, J.E. Agentes Físicos Terapéuticos. Editorial Ciencias medicas. Cuba 2008.

Pérez Coronel, P. Rehabilitación Cardíaca Editorial Ciencias médicas. Cuba, 2009.

V H. Heynard: Evaluación y Prescripción del Ejercicio Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 1996.