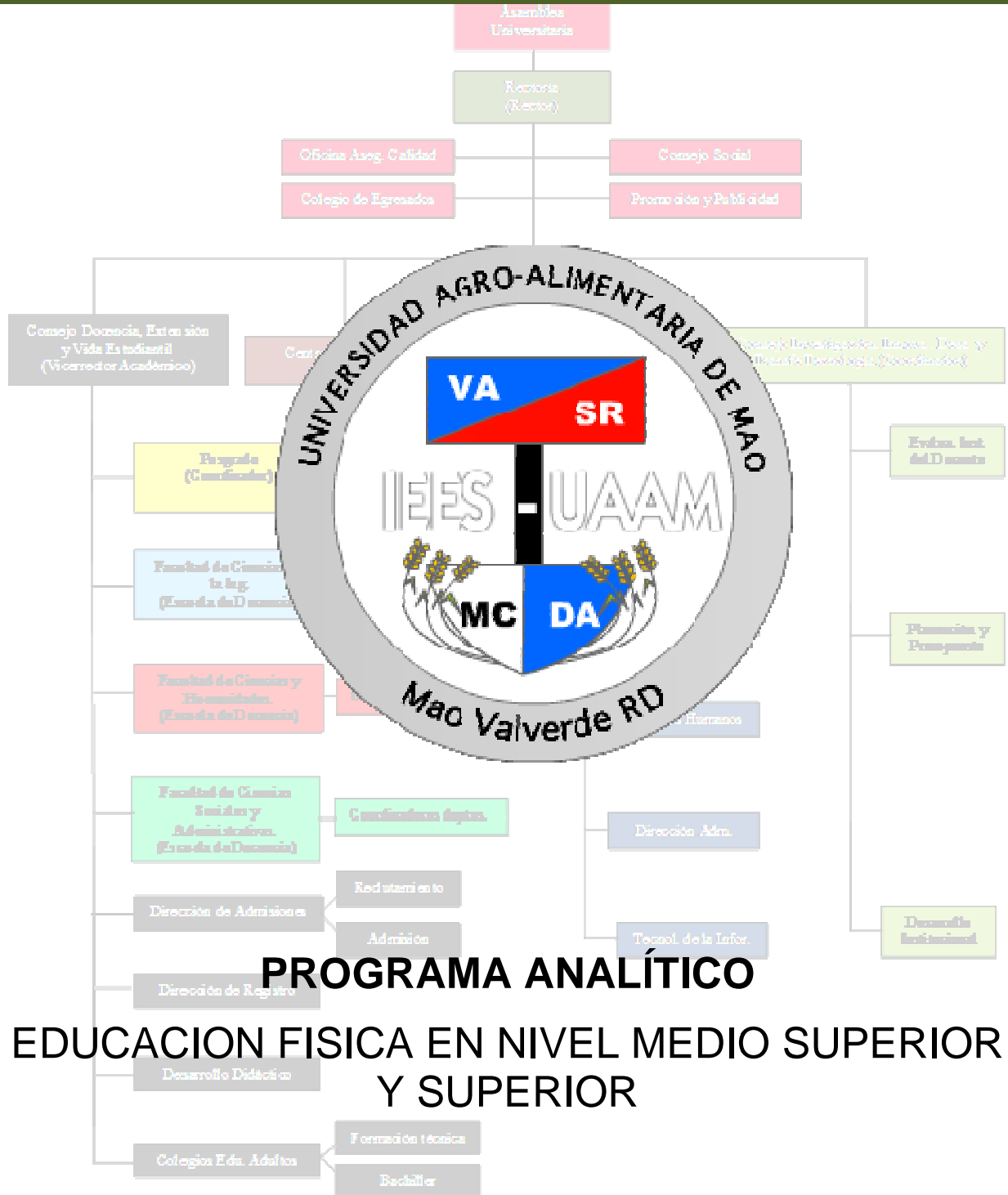


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO

## “IEES-UAAAM”



### PROGRAMA ANALÍTICO

### EDUCACION FISICA EN NIVEL MEDIO SUPERIOR Y SUPERIOR

Mao, Valverde  
República Dominicana



## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Educación Física en Nivel Medio Superior y Superior
Clave de la asignatura:	EFD-103
Pre-requisito:	EFD-090
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 2 – 3

## II. PRESENTACIÓN:

Identificar el impacto de la Educación Física y el Deporte en el entorno social, reconocer los beneficios y riesgos de la práctica de la actividad física; así como diseñar un programa de educación física para el uso adecuado del tiempo libre y relacionar al deporte con las diferentes profesiones. En la asignatura Educación Física en Nivel Medio Superior y Superior estos contenidos serán aplicados para mejorar su calidad de vida y su ejercicio profesional. Diseñar e implementar programas para desarrollar las capacidades coordinativas y condicionales, a través de la educación física, el deporte y la recreación para el mantenimiento de la salud, con una visión prospectiva global, espíritu humanista y de responsabilidad social. Evaluar el funcionamiento y adaptación del individuo a estímulos mediante la aplicación de las ciencias biológicas, físicas y químicas, propiciando una actitud positiva hacia el ejercicio, respecto al cuerpo humano y comprometerse con el cuidado de la salud, para establecer hábitos y conductas óptimas.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Reconocer la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Tomar decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- Cultivar relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- Analizar y relacionar los problemas que derivan de su puesta en práctica y la forma de enfrentarse a ellos, dentro del contexto universitario.



#### IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Conceptos, procedimientos y aplicaciones.** En esta unidad el estudiante dominará conceptos relativos a la educación física y salud.

- Lección 1.1. Fundamentos de educación física.
- Lección 1.2. Flexibilidad.
- Lección 1.3. Fundamentos de salud.
- Lección 1.4. Resistencia.
- Lección 1.5. Atletismo.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Prevención, control y salud.** En esta unidad el estudiante analizará elementos físicos y de prevención en el manejo de los atletas que practican educación física y deportes en general.

- Lección 2.1. Velocidad.
- Lección 2.2. Fuerza.
- Lección 2.3. Primeros auxilios.
- Lección 2.4. Anatomía.
- Lección 2.5. Fútbol.
- Lección 2.6. Baloncesto.
- Chat. - .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- El talento y sus manifestaciones.** En esta unidad el alumno podrá determinar los factores a tomar en cuenta para evaluar el talento de un atleta.

- Lección 3.1. Coordinación.
- Lección 3.2. Talento deportivo.
- Lección 3.3. Motricidad.
- Lección 3.4. Voleibol.
- Lección 3.5. Destreza.
- Lección 3.6. Nutrición.
- Lección 3.7. Tenis de campo.
- Lección 3.8. Tenis de mesa.
- Chat. -
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .



Foro.-  
Prueba Guía # 3.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- El desplazamiento vertical.** En esta unidad el alumno será capaz de Identificar los elementos de controles narcóticos y sus diferentes consecuencias.

Lección 4.1. El equilibrio.  
Lección 4.2. La agilidad.  
Lección 4.3. Softbol.  
Lección 4.4. Beisbol.  
Lección 4.5. Sustancias narcóticas y doping.  
Chat. -  
Tarea 1.-  
Tarea 2.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 4.  
Prueba Final.