

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

SECRETARÍA GENERAL

**DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN DE
ESTUDIOS**

**Temario de Educación Física IV
(1410)**

Plan ENP - 1996

TEMARIO
EDUCACIÓN FÍSICA IV
(1410)

UNIDAD I. INDUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EVALUACIÓN I

Objetivo: Adquirir un referente teórico conceptual que sitúe a la Educación física y sus medios como el objeto de conocimiento que le servirá al estudiante para transformarlo al aplicar dicho conocimiento.

1. Nociones básicas de la Educación Física.
2. Escuelas, corrientes y teorías. Antecedentes históricos:
 - a) Internacionales
 - b) Nacionales
 - c) Institucionales
3. Evaluación funcional, evaluación del estado físico.
4. Evaluación de la capacidad física.

UNIDAD II. RELACIÓN DE HIGIENE, NUTRICIÓN, MEDIO AMBIENTE Y ESTADO FÍSICO I

Objetivo: Conocer la relación de la nutrición con el estado físico, para con ello diseñar su propio programa de nutrición, hábitos de higiene y su actitud física.

1. Higiene:
 - a) Comunitaria
 - b) Deportiva
 - c) Corporal
2. La nutrición y su relación con el desarrollo y capacidades físicas del sujeto.
3. Importancia de la nutrición en la práctica de la actividad física.
4. Influencia del medio ambiente y sus repercusiones en la salud.

UNIDAD III. DESARROLLO ARMÓNICO DE LAS HABILIDADES FÍSICAS PARA LA CREATIVIDAD I

Objetivo: Que el estudiante adquiera los elementos necesarios para obtener su identidad, el desarrollo de su personalidad y creatividad; con lo cual podrá tener un comportamiento y pensamiento productivo en sentido de flexibilidad, espontaneidad y originalidad, sin caer en el extremo de libertad absoluta.

1. Afirmación de su identidad a través de la recreación.

UNIDAD IV. PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA I

Objetivo: Estimular y desarrollar los elementos del proceso de la adaptación a la actividad física general, cargas y dosificación del trabajo físico.

1. Adecuación física general.
2. Metodología del ejercicio.
 - a) El método y/o la forma de ejecución.
 - b) Cualidades motrices: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.

UNIDAD V. FORMACIÓN DEPORTIVA I

Objetivo: Fortalecer los conocimientos adquiridos de los aspectos más relevantes de los deportes básicos para un mejor desempeño físico. Conocer los conceptos, antecedentes históricos, conocimiento y aplicación de los reglamentos de los deportes básicos, así como de las medidas de seguridad en el desarrollo de la práctica deportiva.

1. Deportes escolares básicos:
 - a) Atletismo
 - b) Básquetbol
 - c) Fútbol Asociación
 - d) Gimnasia
 - e) Natación
 - f) Voleibol

BIBLIOGRAFÍA

1. Gunter Baumler y Claus Schneider *Biomecánica deportiva. Fundamentos para el estudio y la práctica*, Ediciones roca, 1899.
2. Morales Córdoba Jesús. *Educación Física Escolar*. Gobierno del Estado de Veracruz.
3. Pila Teleña. *Educación Física y Deportiva*. Madrid, España.
4. Reglamento Deportivo actualizado de Básquetbol de la Federación Internacional de Básquetbol.
5. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol la Federación Internacional de Fútbol.
6. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Natación.
7. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.
8. Programa de Actividades del Deporte de Actividades Deportivas y Recreativas de la E.N.P., 1990, 91 y 92.