



**VICERRECTORADO ACADÉMICO**  
*Unidad de Desarrollo Educativo*

**1. DATOS INFORMATIVOS**

<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>CÓDIGO:</b>	<b>NIVEL:</b> PRIMERO	<b>CRÉDITOS:</b> 2
<b>DEPARTAMENTO:</b> CEAC	<b>CARRERAS:</b> AUTOMOTRIZ, ELECTROMECAÁNICA ELECTRÓNICA, MECATRONICA, PETROQUÍMICA, SOFTWARE, FINANZAS, HOTELERÍA Y TURISMO	<b>ÁREA DEL CONOCIMIENTO:</b> HUMANÍSTICA	
<b>OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA O MÓDULO</b>			
Desarrollar la capacidad de adoptar un estilo de vida activa y saludable; como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida.			

**2. SISTEMA DE CONTENIDOS**

No.	UNIDADES DE ESTUDIO Y SUS CONTENIDOS
1	<b>Unidad 1:</b> <b>ATLETISMO</b>
	1.1 Juegos recreativos
	1.2 Resistencia Aeróbica
	1.3 Flexibilidad
	1.4 Resistencia muscular localizada
	1.5 Juegos deportivos
2	<b>Unidad 2:</b> <b>NATACION ESTILO CROWL</b>

	2.1 Adaptación al medio 2.2 Técnica respiración 2.3 Técnica brazada 2.4 Técnica patada 2.5 Desarrollo resistencia aeróbica
	<b>Unidad 3:</b> <b>ORIENTACION DEPORTIVA</b>
3	3.1 Generalidades 3.2 Simbología 3.3 Manejo brújula y carta 3.4 Triangulaciones 3.5 Cierre de poligonales

### 3. FUENTES DE INFORMACIÓN RECOMENDADA

TITULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
NATACIÓN BASE	OLIVERA BETRAN, Javier	II	2008	ESPAÑOL	PAIDOTRIBO
ORIENTACIÓN DEPORTIVA	ESPE		2009	ESPAÑOL	ESPE
BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	TsvetanZhelyazkov	II	2007	ESPAÑOL	PAIDOTRIBO