

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

SECRETARÍA GENERAL

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

**Temario de Educación Física V
(1513)**

Plan ENP - 1996

TEMARIO

EDUCACIÓN FÍSICA V (1513)

UNIDAD I. INDUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EVALUACIÓN II

1. Nociones específicas de la Educación Física.
 - a) Antecedentes históricos
 - b) Origen de las disciplinas deportivas que se imparten en la ENP
2. Evaluación funcional , elementos y componentes:
 - a) Elementos de la evaluación funcional.
 - b) Estado.
 - c) Capacidad.
 - d) Desempeño físico.
3. Preparación física y técnicas de las disciplinas deportivas, fases del entrenamiento:
 - a) Preparación física general
 - b) Preparación física especial.
 - c) Dosificación de las cargas de trabajo..

UNIDAD II. NOCIONES GENERALES DE NUTRICIÓN E HIGIENE II

1. Relación del proceso metabólico y actividad física:
 - a) Metabolismo.
 - b) Anabolismo
 - c) Catabolismo
2. Gasto energético en la:
 - a) Actitud sedentaria
 - b) Vida cotidiana
 - c) Vida profesional.
 - d) Vida Deportiva.
 - e) Alimentos / fuente de energía
 - f) Ejercicio / consumo de oxígeno
3. Higiene aplicada a la Educación Física:
 - a) Sistema músculo-esquelético.
 - b) Sistema cardio-respiratorio.
 - c) Sistema nervioso.

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

1. Movimiento.
 - a) Expresión corporal

UNIDAD IV. PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA II.

1. Adecuación física específica, conceptos de:
 - a) Adecuación física específica (AFE).
 - b) Carga, volumen e intensidad.
 - c) Principios de carga de trabajo físico.
 - d) Medios y métodos de entrenamiento deportivo o práctica deportiva.
 - e) Dosificación de cargas.

UNIDAD V. FORMACIÓN DEPORTIVA II.

1. Aplicación del Reglamento de:
 - a) Atletismo.
 - b) Básquetbol.
 - c) Fútbol Asociación.
 - d) Gimnasia.
 - e) Natación.
 - f) Voleibol
2. Prevención y tratamiento de lesiones durante la práctica deportiva.
3. Primeros auxilios.
4. Organización y administración de la práctica deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

1. Pila Teleña *Educación física y deportiva* Madrid España.
2. Ausubel E. *Psicología educativa* . edit. Trillas
3. Conn,E.I. y Strumpf , p.k. *Bioquímica fundamental* edit. Limusa México 1976
4. Gollnick P.D., Astrand P. O. y Jarmansen L. *Esfuerzo físico y fatiga*. edit. IPN Esc. Sup. Med. Sec. Graduados, Depto. Ciencias Filosóficas, México D.F. 1984.
5. Gold, M. *Procesos energéticos de la vida. fotosíntesis* Edit. Trillas 1983.
6. Holum, J. R. *Principios de fisicoquímica, química orgánica y bioquímica*. edit. Lumisa, México 1990.
7. Maslow A. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. edit. Trillas México D.F. 1988.
8. Gunter Baumler y Claus Schneider *Biomecánica deportiva. fundamentos para el estudio y la práctica*, ediciones Roca, 1989.
9. Guytón A. C. Dr. *Fisiología humana* Edit. Interamericana 6a. edición.
10. Hegedus Jorge *de Enciclopedia de la musicalización deportiva*. Stadium . 1a. de. 1977.
11. Fuccie Di Sergio Benigni Mario. *Mecánica del aparato locomotor aplicada al condicionamiento muscular*. Escuela Deportiva Italia
12. Morales Córdoba Jesús *Educación física escolar* Gobierno del Estado de Veracruz.
13. Nikerson R. *Enseñar a pensar*. edit. Paidos Barcelona 1987.
14. Rasch P. J. y Burke R.K. *Kinesiología y anatomía aplicada*. Ciencias del Movimiento Humano A. 4a. Edición.
15. Mcardle W. D., Katch F. Y. y Katch V. L. *Fisiología del ejercicio. energía, nutrición y rendimiento humano*, edit. Alianza editorial S. A .Madrid 1990.
16. Reglamento Deportivo actualizado de Basquetbol de la Federación Internacional de Basquetbol.
17. Reglamento Deportivo actualizado de Fútbol de la Federación Internacional de Fútbol.
18. Reglamento Deportivo actualizado de La Federación Internacional de Natación.
19. Reglamento Deportivo actualizado de la Federación Internacional de Voleibol.