El programa de Educación Física III tiene un total de 28 horas clases distribuidas en el 1er semestre del 2do año de la carrera (durante 14 semanas, con 2 frecuencias semanales con una duración de 50 minutos cada actividad). Siempre en días alternos y en el horario adecuado a las normas higiénicas para la realización de actividades físicas.

El contenido del programa de Educación Física III se ha estructurado en dos (2) temas fundamentales;

**Tema I** El ejercicio físico en el procedimiento y particularidades del adulto mayor. Rapidez. Consolidación de las capacidades físicas. Actividad deportiva auxiliar**.** Prueba funcional para la Condición Física. Índice de masa corporal, Presión arterial

**Tema II** Actividades deportivas opcionales. Condición Física General. Competencias. Enseñanza para la Auto ejercitación de los Trabajos de movilidad, variedad y tensiones físicas:complejo de ejercicios con aplicación de carga física, el autocontrol de la intensidad en la ejercitación.

El mejoramiento de las capacidades físicas. (Rapidez), en las que se aplicarán los conocimientos acerca de la dinámica de los ejercicios para el logro de los objetivos trazados, junto al control del pulso y la respiración, así como la mantención de una postura correcta y los factores higiénicos que intervienen en la realización de dichos ejercicios (vestuario, limpieza de áreas, horarios y los juegos pre deportivos y deportivos).

**II.- OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA**

* Explicar los factores de la cultura física que influyen en la salud de las personas, familias y comunidad, así como las formas de empleo del ejercicio físico priorizando el tratamiento al adulto mayor y los procedimientos terapéuticos pertinentes para la atención diferenciada a las personas con enfermedades no trasmisibles.
* Consolidar en los estudiantes los hábitos higiénicos, la práctica sistemática de ejercicios físicos mediante el trabajo individual y su auto preparación sistemática y consciente en beneficio de la salud y la calidad de vida.
* Adquirir, a través de las actividades físicas programadas conocimientos y habilidades que contribuyan a mejorar la condición física y la solución de problemas de salud vinculados a la profesión y la optimización del tiempo laboral útil.
* Aplicar a nivel productivo, complejos de ejercicios de Rapidez teniendo en cuenta carga física y el autocontrol de la intensidad en la ejercitación.

**III. Contenidos básicos de la aSIGNATURA**

**Plan temático:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **TEMAS** | **C** | **CP** | **E** | **H** |
| **I** | El ejercicio físico en el procedimiento y particularidades del adulto mayor. Rapidez. Consolidación de las capacidades físicas. Actividad deportiva auxiliar. | 1 | 11 | 1 | 13 |
| **II** | Actividades deportivas opcionales. Condición Física General. Competencias. | - | 12 | 3 | 15 |
| TOTALES | | 1 | 23 | 4 | 28 |

**TEMA I: El ejercicio físico en el procedimiento y particularidades del adulto mayor. Rapidez. Consolidación de las capacidades físicas. Actividad deportiva auxiliar.**

**Objetivos temáticos**

* Aplicar los principios fundamentales del ejercicio físico y el procedimiento atendiendo a las particularidades del adulto mayor de la comunidad.
* Incrementar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
* Consolidar las habilidades fundamentales de la actividad deportiva auxiliar que realicen.
* Aplicar a nivel productivo, complejos de ejercicios para la Auto ejercitación de los Trabajos de movilidad, variedad y tensiones físicas:complejo de ejercicios con aplicación de carga física, el autocontrol de la intensidad en la ejercitación.
* Aplicar a nivel productivo, complejos de ejercicios de Rapidez teniendo en cuenta carga física y el autocontrol de la intensidad en la ejercitación.