



Universidad
Autónoma
de **Coahuila**

BLOQUE 1

EDUCACIÓN FÍSICA Y PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

EDUCACIÓN
FÍSICA Y SALUD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA



INTRODUCCIÓN AL BLOQUE 1

BLOQUE 1: EDUCACIÓN FÍSICA Y PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

En este bloque conocerás la historia de la educación física, centrándonos en cómo se hacían los maratones en la Grecia Antigua, estos tenían un principal objetivo: formar ciudadanos listos para las guerras.

Descubriremos para qué sirve la Educación Física, los deportes en particular, algunos de sus tipos y características y las ventajas que tiene practicarlos.

Hablaremos también de la recreación, es decir, el tiempo de ocio y distracción, con el cual se repone la energía y la estabilidad, esto es de suma importancia.

Aprenderemos sobre las capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio.

OBJETIVO DEL BLOQUE

Fomentar la investigación y el análisis de la educación física, el deporte y la recreación, para que cada alumno pueda crear su propio proyecto de vida saludable.

MAPA DE CONTENIDO



EVALUACIÓN DEL BLOQUE

EVALUACIÓN	VALOR
Actividad Formativa 1	5
Actividad Integradora 1	5
Actividad Integradora 2	5
TOTAL 15 PUNTOS	