



EDUCACIÓN FÍSICA SALUD Y DEPORTE

Especialista en contenido:	PROF. PASTOR MARQUEZ PROF. NORMA PARRA PROF. CARLOS COLMENAREZ PROF. JOSÉ VILLAROEL PROF. LOURDES FERRER PROF. DOUGLAS DANIEL PROF. FRANCISCO PÉREZ	AUTORIZADO POR VICE RECTORADO ACADÉMICO (FIRMA Y SELLO)
Fecha de elaboración:	MARZO, 1996	
Elaborado por:	PROF. PASTOR MARQUEZ PROF. NORMA PARRA PROF. CARLOS COLMENAREZ PROF. JOSÉ VILLAROEL PROF. LOURDES FERRER PROF. DOUGLAS DANIEL PROF. FRANCISCO PÉREZ	

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa consta de cinco (05) unidades orientadas a la sensibilización y práctica de la Educación Física y Deporte como un componente esencial en la formación integral del Universitario. En la Primera Unidad se identifican las bases legales, la organización deportiva y los principios básicos de la actividad física. La Segunda Unidad se ejecutan los diferentes sistemas de entrenamiento. La Tercera Unidad explica los pasos a seguir en la aplicación de los Primeros Auxilios. La Cuarta Unidad está relacionada con la recreación y sus diferentes actividades. La Quinta Unidad está destinada a la Actividad Deportiva.

MODALIDAD Y ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA

Demostraciones.
Clínicas y Talleres Deportivos.
Investigaciones Bibliográficas.
Ejercicios de Desempeño Psicomotriz.
Estructuración de Clubes Deportivos.

ESTRATEGIA DE ESTUDIO

Esta asignatura requiere de una dinámica participativa del estudiante en las diferentes actividades físicas a ejecutar y en la integración de los Clubes Deportivos.

OBJETIVO TERMINAL DE LA ENSEÑANZA

En base a las experiencias generadas en el transcurso del Programa: Ejecutar con propiedad los elementos teóricos y prácticos, básicos de la aptitud física, participando en las actividades que se desarrollen.

UNIDAD I	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
BASES LEGALES. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA. CONCEPTOS BÁSICOS	DETERMINAR MEDIANTE LA LECTURA ADECUADA: LAS BASES LEGALES, ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA..
DURACIÓN	
6 SEMANAS CICLO DE ESTADOS GENERALES 12 SEMANAS DERECHO	
EVALUACIÓN	
20%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
- Investigaciones Bibliográficas. - Discusión Estructurada	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
- Definir las bases legales de la Educación Física y Deportes. - Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela. - Definir los conceptos básicos de la Activad Física.	
CONTENIDOS	
- Artículos de: Constitución Nacional. Carta Olímpica. Ley del Deporte. Ley de Universidades. Decretos - Pirámide Deportiva: Atleta, Equipo Club, Liga, Asociación, Federación, C.O.V. C.O.I. - Educación Física, aptitud física, movilidad y elongación muscular, frecuencia cardiaca, capacidad aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, potencia, resistencia y flexibilidad.	

UNIDAD II	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO.	EJECUTAR LOS DIFERENTES SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A INSTRUCCIONES DADAS POR EL DOCENTE.
DURACIÓN	
4 SEMANAS 12 SEMANAS DERECHO	
EVALUACIÓN	
20%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones • Discusión Estructurada. • Ejercitación Física.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Elaborar trabajos escritos referentes a sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad Aeróbica y Anaeróbica. 2. Ejecutar Test de capacidad Aeróbica y Anaeróbica. 3. Ejecutar los diferentes sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad Aeróbica y Anaeróbica.	
CONTENIDOS	
• Carreras continuas. Circuito de entrenamiento. Fartlek. Cross Country. Intervalos. Fuerza. • Test de Cooper y Test de 1.500 Metros hombres y 1.200 Metros mujeres, abdominales y dorsales superiores e inferiores, flexión y extensión de codos, saltos bipodales.	

UNIDAD III	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
PRIMEROS AUXILIOS	EXPLICAR LOS PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASOS DE QUEMADURAS, HERIDAS, INSOLACIONES, ESQUINCES, LUXACIONES, ASFIXIAS ETC.
DURACIÓN	
2 SEMANAS CICLO DE ESTUDIOS GENERALES 6 SEMANAS DERECHO.	
EVALUACIÓN	
10%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Aplicación Práctica. • Discusión en clase. • Clínicas y Talleres.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Elaborar material de apoyo donde se describan los pasos a seguir en los Primeros Auxilios. 2. Explicar la importancia de los Primeros Auxilios durante la realización de paseos, Excursiones, Campamentos y otros. 3. Diferenciar los esguinces de las luxaciones, señalando además los signos y síntomas específicos. 4. Adquirir dominio sobre las diferentes técnicas del vendaje.	
CONTENIDOS	
1. Primeros Auxilios en quemaduras, heridas, insolaciones, esguinces y luxaciones entre otros. 2. Medidas preventivas para evitar lesiones 3. Esguinces, luxaciones y sus síntomas. 4. Realización de práctica para los diferentes tipos de vendajes.	

UNIDAD IV	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
RECREACIÓN.	PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS DE CARÁCTER SOCIAL, PSICOMOTOR, CULTURAL Y CIENTÍFICO, CON LA FINALIDAD DE ADQUIRIR CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS QUE PUEDA UTILIZAR EN SU TIEMPO DISPONIBLE.
DURACIÓN	
6 SEMANAS CICLO DE ESTUDIOS GENERALES 3 SEMANAS DERECHO	
EVALUACIÓN	
20%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Discusión Estructural. • Investigaciones Bibliográficas.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Demostrar los conocimientos básicos sobre la recreación y sus áreas. 2. Participar activamente en juegos.	
CONTENIDOS	
• Clubes recreativos. Propósitos. estructura. Funcionamiento. • Juegos Pedagógicos, recreativos, predeportivos, tradicionales.	

UNIDAD V	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
CLUBES DEPORTIVOS.	PARTICIPAR EN LOS DIFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DONDE SE DEMUESTREN LAS CUALIDADES TÉCNICAS – TÁCTICAS EXIGIDAS EN EL DEPORTE SELECCIONADO.
DURACIÓN	
VER DINÁMICA DE EJECUCIÓN DE PROGRAMA	
EVALUACIÓN	
.30%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Asesoramiento por parte del profesor. • Explicaciones y Demostraciones. • Ejercitación de Fundamentos Técnicos y Tácticos. • Entrenamientos (práctica). • Discusiones grupales. • Revisión del Reglamento. • Participación en Competencias.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Seleccionar el Club Deportivo de su preferencia, entre los ofertados por la Dirección de Deportes de la Universidad. 2. Participar en las actividades deportivas planificadas.	
CONTENIDOS	
• Club de Aeróbics. • Club de Ajedrez. • Club de Atletismo. • Club de Baloncesto. • Club de Béisbol. • Club de Coleo. • Club de Esgrima. • Club de Fútbol. - Club de Futbol de Salón - Club de Judo. - Club de Kárate-Do. - Club de Lev. De Pesas. - Club de Natación. - Club de Polo Acuático. - Club de Softbol. - Club de Tae Kwon-Do. - Club de Tenis de Campo. - Club de Tenis de Mesa. - Club de Voleibol. - Club de Preparación Física. - Club de Lucha Olímpica. - Club de Recreación.	

BIBLIOGRAFÍA

BELO., R. (1990) Educación Física, Deporte y Recreación. Módulo 1 y 2. Caracas. UPEL.

BRAUN., H. (1980) Teoría y Práctica de los Test Deportivos Motores. Universidad de Tunja y Pamplona tomo 6. Convenio Colombo-Alemán (1980) de Educación Física, Deporte y Recreación.

MORALES., A. (1992) Manual de Educación Física I. Barquisimeto.

PILA TELEÑA., A. (1978) Preparación Física. Madrid. Editorial E. Minusa.

Programa de Estudio y Manual del Docente (1987) Tercera Etapa de Educación Básica. Ministerio de Educación. Caracas.

SUBIELA., J. (1978) Entrenamiento Físico. Caracas UPEL.

ZISSU., M. (1979) Programa de Entrenamiento de Base. Caracas. Seguros la Previsora.

DINÁMICA DE EJECUCIÓN DE PROGRAMAS

La elaboración de los trabajos teórico-Prácticos servirán de base para aquellos alumnos que presenten impedimentos físicos.

Realizar un Post – Test luego de 5 semanas de haber ejecutado el Pre – Test para poder realizar dicha evaluación, es obligatorio que el alumno haya participado en el Pre – Test.

Se sugiere que además de estos Test, el Docente pueda aplicar cualquier otro Test que mida las condiciones anaeróbicas y aeróbicas del alumno.

La asignatura requerirá de absoluta puntualidad, responsabilidad y un sentido de cooperación y sana relación.

La Unidad número cinco referente a clubes deportivos, se desarrollará durante todo el lapso de estudio de la asignatura.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

Para los diferentes tipos de evaluación se sugiere:

Diagnóstico: Pruebas Prácticas. Pruebas Escritas.

Formativas: Pruebas Prácticas. Pruebas Escritas.
Observación Directa.

Sumativas: Observación Directa. Pruebas Prácticas. Pruebas Teóricas.