



EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Especialista en contenido:	PROF. PASTOR MARQUEZ PROF. NORMA PARRA PROF. CARLOS COLMENÁREZ PROF. JOSÉ VILLAROEL PROF. LOURDES FERRER PROF. DOUGLAS DANIEL PROF. FRANCISCO PÉREZ
Fecha de elaboración:	MARZO, 1996
Elaborado por:	PROF. PASTOR MARQUEZ PROF. NORMA PARRA PROF. CARLOS COLMENÁREZ

AUTORIZADO POR
VICE RECTORADO ACADÉMICO

(FIRMA Y SELLO)

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 ejecuta 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 DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.
DURACIÓN	
6 SEM. CICLO DE EST. GRALS. 12 SEMANAS DERECHO	
EVALUACIÓN	
20%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
- Investigaciones Bibliográficas - Discusión Estructuradas	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
- Definir las bases legales de la Educación Física y Deporte. - Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela. - Describir los conceptos básicos de la Actividad 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 bipolares.	

UNIDAD III	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
PRIMEROS AUXILIOS	EXPLICAR LOS PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE QUEMADURAS, HERIDAS, INSOLACIONES, ESGUINCES, LUXACIONES, ASFIXIAS, ETC.
DURACIÓN	
2 SEMANAS. CICLO DE EST. GRLAS. 6 SEMANAS DERECHO	
EVALUACIÓN	
10%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones • Aplicación practica • Discusión en clase • Clínica y talleres	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Elaborar material de apoyo donde 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 luxaciones, señalando además los signos y síntomas específicos. 4. Adquirir dominio sobre las diferentes técnicas del vendaje.	
CONTENIDOS	
• Primeros auxilios en quemaduras, heridas, insolaciones, esguinces y luxaciones, entre otros. • Medidas preventivas para evitar lesiones. • Esguinces, luxaciones y sus síntomas. • 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 SEM. CICLO DE EST. GRALS. 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 y 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 (prácticos). - Discusiones grupales. - Revisión de reglamento. - Participación de competencias.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
- Seleccionar el Club Deportivo de su preferencia, entre los ofertados por la Dirección de Deportes de la Universidad. - Participar en las actividades deportivas planificadas.			
CONTENIDOS			
Club de Aerobic´s	Club de Fútbol de Salón	Club de Tenis de Campo	
Club de Ajedrez	Club de Judo	Club de Tenis de Mesa	
Club de Atletismo	Club de Karate-Do	Club de Voleibol	
Club de Baloncesto	Club de Lev. De Pesas	Club de Preparación Física	
Club de Béisbol	Club de Natación	Club de Lucha Olímpica	
Club de Coleo	Club de Polo Acuático	Club de Recreación	
Club de Esgrima	Club de Softbol		
Club de Fútbol	Club de Tae Kwon – Do		

BIBLIOGRAFÍA

- Belo, R. (1990) Educación Física, Deporte y Recreación. Módulo 1 y 2. Caracas. UPEL.
- Braun, H. (1980) teoría y Practica 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. (1978) Programa de Entrenamiento de Base. Caracas. Seguros la Previsora.