



## EDUCACIÓN PARA LA SALUD FÍSICA Y DEPORTE

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

## **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<br>ORGANIZACIÓN DEPORTIVA<br>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.<br>12 SEMANAS DERECHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
| 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Investigaciones Bibliográficas</li><li>• Discusión Estructuradas</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definir las bases legales de la Educación Física y Deporte.</li><li>2. Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela.</li><li>3. Describir los conceptos básicos de la Actividad Física.</li></ol>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Artículos de: constitución Nacional, Carta Olímpica, Ley del Deporte, Ley de Universidades, Decretos.</li><li>• Pirámide Deportiva: Atleta, Equipo Club, Liga, Asociación, Federación, C.O.V., C.O.I.</li><li>• Educación física, aptitud física, movilidad y elongación muscular, frecuencia cardiaca, capacidad aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, potencia, resistencia y flexibilidad.</li></ul> |                                                                                                                            |

| 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<br>12 SEMANAS DERECHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
| 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                   |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Demostraciones</li><li>• Discusión estructurada</li><li>• Ejercitación física</li></ul>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaborar trabajos escritos referentes a sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad Aeróbica y Anaeróbica.</li><li>2. Ejecutar Test de capacidad Aeróbica y Anaeróbica.</li><li>3. Ejecutar los diferentes sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad Aeróbica y Anaeróbica.</li></ol> |                                                                                                   |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Carreras continuas, circuito de entrenamiento, Fartlek, Cross Country, Intervalos, Fuerza.</li><li>• 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.</li></ul>                           |                                                                                                   |

| 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.<br>6 SEMANAS DERECHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |
| 10%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Demostraciones</li><li>• Aplicación practica</li><li>• Discusión en clase</li><li>• Clínica y talleres</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaborar material de apoyo donde describan los pasos a seguir en los primeros auxilios.</li><li>2. Explicar la importancia de los primeros auxilios durante la realización de: paseos, excursiones, campamentos y otros.</li><li>3. Diferenciar los esguinces de luxaciones, señalando además los signos y síntomas específicos.</li><li>4. Adquirir dominio sobre las diferentes técnicas del vendaje.</li></ol> |                                                                                                                                                           |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeros auxilios en quemaduras, heridas, insolaciones, esguinces y luxaciones, entre otros.</li><li>• Medidas preventivas para evitar lesiones.</li><li>• Esguinces, luxaciones y sus síntomas.</li><li>• Realización de práctica para los diferentes tipos de vendajes.</li></ul>                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |

| 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.<br>3 SEMANAS DERECHO.                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
| 20%                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Demostraciones.</li><li>• Discusión Estructural.</li><li>• Investigaciones bibliográficas.</li></ul>                                            |                                                                                                                                                                                                    |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Demostrar los conocimientos básicos sobre la recreación y sus áreas.</li><li>2. Participar activamente en juegos.</li></ol>                    |                                                                                                                                                                                                    |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Clubes recreativos, propósitos, estructura y funcionamiento.</li><li>• Juegos pedagógicos, recreativos, predeportivos, tradicionales.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                    |

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Asesoramiento por parte del profesor.</li><li>• Explicaciones y demostraciones.</li><li>• Ejercitación de fundamentos Técnicos y tácticos.</li><li>• Entrenamientos (prácticos).</li><li>• Discusiones grupales.</li><li>• Revisión de reglamento.</li><li>• Participación de competencias.</li></ul> |  |                                                                                                                                                                                |  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Seleccionar el Club Deportivo de su preferencia, entre los ofertados por la Dirección de Deportes de la Universidad.</li><li>2. Participar en las actividades deportivas planificadas.</li></ol>                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                |  |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |
| Club de Aerobic's<br>Club de Ajedrez<br>Club de Atletismo<br>Club de Baloncesto<br>Club de Béisbol<br>Club de Coleo<br>Club de Esgrima<br>Club de Fútbol                                                                                                                                                                                      |  | Club de Fútbol de Salón<br>Club de Judo<br>Club de Karate-Do<br>Club de Lev. De Pesas<br>Club de Natación<br>Club de Polo Acuático<br>Club de Softbol<br>Club de Tae Kwon – Do |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Club de Tenis de Campo<br>Club de Ten is de Mesa<br>Club de Voleibol<br>Club de Preparación Física<br>Club de Lucha Olímpica<br>Club de Recreación                             |  |

## **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.