



SALUD FÍSICA Y DEPORTE

Especialista en contenido:	PROF.CARLOS NUÑEZ PROF. CARLOS COLMENAREZ PROF. EYI GONZÁLEZ PROF. HENRY MACÍAS PROF.PASTOR SIGLES	AUTORIZADO POR: VICE-RECTORADO ACADÉMICO
Fecha de elaboración:	JULIO, 2001	
Elaborado por:	PROF.CARLOS NUÑEZ PROF. CARLOS COLMENAREZ PROF. EYI GONZÁLEZ PROF. HENRY MACÍAS PROF. PASTOR SIGLES	(FIRMA Y SELLO)

FUNDAMENTACIÓN

El programa de Educación Física y Deporte contribuye al desarrollo armónico del estudiante ya que a través del mismo, se abren posibilidades para conocerse, actuar, manifestarse, experimentar, divertirse, socializarse, convivir; de igual manera conduce a formar hábitos en la interacción social, a adquirir e interiorizar aprendizajes que producen satisfacción, alegrías que alivian tensiones y dejan sensaciones agradables, que permiten una mejor convivencia, así como el libre desarrollo de la creatividad, la iniciativa, la imaginación, la habilidad física y mental, ayudando al individuo a moldear su carácter, mediante el descubrimiento de sus propios valores y la promoción de una buena salud física, mental y espiritual. Esto permite justificar su inclusión en el plan de estudio de las carreras que desarrolla la Universidad Fermín Toro.

De igual manera mediante la práctica sistemática de actividades se favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Asimismo, a través de la práctica de juegos y deportes estudiantiles se favorece la integración del estudiante a los grupos en los que participa.

La práctica del deporte, además de sus propios fines recreativos, permitirá identificar a los estudiantes con facultades sobresalientes para que, si así lo desean, reciban atención técnica especializada y participen en el deporte competitivo.

Al involucrar la recreación y la actividad física en el currículo es evidente que el aprendizaje se hace más activo y dinámico, y se desarrolla una capacidad crítico creativa, comprensiva, analítica y comunicativa, en donde el estudiante adquiere conocimientos, desarrolla habilidades, maneja y complementa procesos de construcción, aprendizaje y formación.

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA

Proporcionar elementos básicos de la cultura física y actividad deportiva para la obtención de un nivel de vida individual y social más avanzado.

Promover la participación en juegos y deportes, tanto modernos como tradicionales, como medios de convivencia recreativa que fortalecen la autoestima y el respeto a normas compartidas.

UNIDAD I		OBJETIVO TERMINAL	
BASES LEGALES. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA. CONCEPTOS BÁSICOS.		DETERMINAR MEDIANTE LA LECTURA ADECUADA, LAS BASES LEGALES, ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	
DURACION			
2 SEMANAS			
EVALUACION			
10 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCION	
1. Definir las bases legales de la educación física y deportes. 2. Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela. 3. Definir los conceptos básicos de la actividad física.	• Artículos de: Constitución Nacional, Carta Olímpica, Ley de Deporte, Ley de Universidades, Decretos. • Pirámide Deportiva: atleta, equipo club, liga, asociación, federación, COV, COL. • Educación física, aptitud física, movilidad y elongación muscular, frecuencia cardíaca, capacidad aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, potencia, resistencia y flexibilidad.	• Investigaciones bibliográficas. • Discusión estructurada.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACION:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

UNIDAD II		OBJETIVO TERMINAL	
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO		EJECUTAR LOS DIFERENTES SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A INSTRUCCIONES DADAS POR EL DOCENTE.	
DURACION			
3 SEMANAS			
EVALUACION			
20 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCION	
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.	• Carreras continuas, circuito de entrenamiento, fartlek, cross country, intervalos, fuerza. • Test de Cooper y test de 1500 metros hombres y 1200 metros mujeres, abdominales y dorsales superiores e inferiores, flexión y extensión de codos, saltos bipodales.	• Demostraciones. • Ejercitación física. • Discusión estructurada.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

UNIDAD III		OBJETIVO TERMINAL	
DEPORTES		APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS TÉCNICOS Y REGLAS ESTABLECIDAS.	
DURACION			
7 SEMANAS			
EVALUACION			
20 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
Basquetbol: 1. Ejecutar lanzamiento en suspensión. 2. Ejecutar cortina por delante, lateral y por detrás. 3. Ejecutar tres defensas contra cortina en situación 2 Vs. 2. 4. Aplicar los reglamentos a juegos de Basquetbol. 5. Aplicar el Arbitraje en juegos de Basquetbol. Voleibol: 6. Ejecutar saque flotante. 7. Ejecutar remate. 8. Ejecutar bloqueo individual, doble y triple. 9. Realizar cobertura y apoyo. 10. Aplicar los reglamentos en juegos de voleibol. 11. Aplicar el arbitraje en juegos de voleibol.	Basquetbol: • Lanzamientos. • Fundamentos técnicos. • Fundamentos tácticos. • Reglamento. • Voleibol: • Saque. • Remate. • Bloqueo. • Penetración. • Cobertura y apoyo. • Reglamento.	• Asesoramiento por parte del docente. • Explicaciones y demostraciones. • Ejercitación de fundamentos técnicos y tácticos. • Entrenamientos. • Discusiones grupales. • Reglamento. • Participación en competencias.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

UNIDAD IV		OBJETIVO TERMINAL	
PRIMEROS AUXILIOS		EXPLICAR LOS PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASOS DE QUEMADURAS, HERIDAS, INSOLACIONES, ESGUINCES, LUXACIONES, ASFIXIAS, ETC.	
DURACION			
2 SEMANAS			
EVALUACION			
10 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCION	
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.	• 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.	• Demostraciones. • Aplicación práctica. • Discusión en clase. • Clínicas y talleres.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

UNIDAD V		OBJETIVO TERMINAL	
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.	
DURACION			
2 SEMANAS			
EVALUACION			
10 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCION	
1. Demostrar los conocimientos básicos sobre la recreación y sus áreas. 2. Participar activamente en juegos recreativos.	• Clubes recreativos, propósitos, estructura, funcionamiento. • Juegos pedagógicos, recreativos, predeportivos, tradicionales.	• Demostraciones. • Investigaciones bibliográficas. • Discusión estructural.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

UNIDAD VI		OBJETIVO TERMINAL	
CLUBES DEPORTIVOS		PARTICIPAR EN LOS DIFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DONDE SE DEMUESTREN LAS CUALIDADES TÉCNICAS – TÁCTICAS EXIGIDAS EN EL DEPORTE SELECCIONADO.	
DURACION			
DE ACUERDO A LA EJECUCIÓN DE PROGRAMA			
EVALUACION			
30 %			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
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.	• Club de Aerobics. • Club de Ajedrez. • Club de Atletismo. • Club de Baloncesto. • Club de Béisbol. • Club de Coleo. • Club de Esgrima. • Club de Fútbol. • Club de Lucha Olímpica. • Club de Fútbol de Salón. • Club de Judo. • Club de Karate – Do. • Club de Levantamiento de Pesas. • Club de Natación. • Club de Polo Acuático. • Club de Recreación. • 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.	• Asesoramiento por parte del docente. • Explicaciones y demostraciones. • Ejercitación de fundamentos técnicos y tácticos. • E3ntrenamiento (práctica). • Discusiones grupales. • Revisión de reglamento. • Participación en competencias.	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:			
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativas: Observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas.			

BIBLIOGRAFIA

Alvarez del Villar. **La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo**. Ed. Autor. Madrid. 1983.

Balo R. **Educación Física, Deporte y Recreación**. Módulo 1 y 2. UPEL. Caracas. 1990.

Braun H. **Teoría Práctica de los Test Deportivos Motores**. Tomo 6. Universidad de Tunja y Panplona. Convenio Colombo – Alemán de educación física, deporte y recreación. 1980.

González Gallego J. **Fisiología de la Actividad Física y del Deporte**. Ed. Interamericana Mc Graw Hill. Madrid. 1992.

Lacoste C y Richard D. **El Ejercicio Muscular: Adaptación Fisiológica del Organismo al Esfuerzo**. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1995.

López Chicharro J y Mulas A. L. **Fundamentos de Fisiología del Ejercicio**. Ediciones pedagógicas. Madrid. 1996.

Morales A. **Manual de Educación Física I**. Barquisimeto. 1992.

Pila Teleña A. **Preparación Física**. Editorial E. Minusa. Madrid. 1978.

Subiela J. **Entrenamiento Físico**. UPEL. Caracas. 1978.

Shephard R. J y Astrand P. O. **La Resistencia en el Deporte**. Ed. Apaidotribo. Barcelona. 1996.

Thibodeau. G. A. Y Patton K. T. **Anatomía & Fisiología**. Ed. Harcourt. Madrid. 2000.

Zissu M. **Programa de Entrenamiento de Base**. Seguros la Previsora. Caracas. 1979.

PAGINAS WEB:

<http://www.adi.uam.es/-vmartha/>
www.hubnersport.com.br