



UNIVERSIDAD FERMÍN TORO  
VICE RECTORADO ACADÉMICO  
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES  
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

## PROGRAMA INSTRUCCIONAL

### SALUD FÍSICA Y DEPORTE

| CÓDIGO ASIGNADO | SEMESTRE | U. C | DENSIDAD HORARIA |         |     | THS/SEM | PRE - REQUISITO |
|-----------------|----------|------|------------------|---------|-----|---------|-----------------|
|                 |          |      | H.T              | H.P/H.L | H.A |         |                 |
| SFD-121         | II       | 2    |                  | 2       |     | 2/32    | S/P             |

|                            |                                                                                    |                                                                                                   |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Especialista en contenido: | CARLOS NUÑEZ<br>CARLOS COLMENAREZ<br>EYI GONZÁLEZ<br>HENRY MACÍAS<br>PASTOR SIGLES | AUTORIZADO POR<br>VICE RECTORADO ACADÉMICO<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>(FIRMA Y SELLO) |
| Fecha de elaboración:      | MARZO, 1996                                                                        |                                                                                                   |
| Elaborado por:             | CARLOS NUÑEZ<br>CARLOS COLMENAREZ<br>EYI GONZÁLEZ<br>HENRY MACÍAS<br>PASTOR SIGLES |                                                                                                   |

## **DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

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 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 favorece 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, 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 creativo, comprensivo, analítico y comunicativo, en donde el estudiante adquiere conocimientos, desarrolla habilidades, maneja y complementa procesos de construcción, aprendizaje y formación

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 DE UNIDAD                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BASE LEGALES.<br>ORGANIZACIÓN DEPORTIVA.<br>CONCEPTOS BÁSICOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DETERMINAR MEDIANTE LA LECTURA ADECUADA, LAS BASES LEGALES, ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. |
| DURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |
| 2 SEMANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |
| 10%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Investigaciones bibliográficas.</li><li>- Discusión estructurada.</li></ul> <p>ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</li><li>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</li><li>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</li></ul>   |                                                                                                                                    |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Definir las bases legales de la educación física y deportes.</li><li>- Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela.</li><li>- Definir los conceptos básicos de la actividad física.</li></ul>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Artículos de: Constitución Nacional, Carta Olímpica, Ley de Deporte, Ley de Universidades, Decretos.</li><li>- Pirámide Deportiva: atleta, equipo club, liga, asociación, federación, COV, COL.</li><li>- Educación física, aptitud física, movilidad y elogación muscular, frecuencia cardíaca, capacidad aeróbica y 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
| 3 SEMANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |
| 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Demostraciones.</li><li>- Ejercitación física.</li><li>- Discusión estructurada.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |
| <b>ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</li><li>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</li><li>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</li></ul>                                                                           |                                                                                                    |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborar trabajos escritos referentes a sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad aeróbica y anaeróbica.</li><li>- Ejecutar test de capacidad aeróbica y anaeróbica.</li><li>- Ejecutar los diferentes sistemas de entrenamiento que desarrollen la capacidad aeróbica y anaeróbica.</li></ul> |                                                                                                    |
| 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 1500 metros de hombres y 1200 metros mujeres, abdominales y dorsales superiores e inferiores, flexión y extensión de codos, saltos bipodales.</li></ul>                       |                                                                                                    |

| UNIDAD III                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEPORTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS TÉCNICOS Y REGLAS ESTABLECIDAS. |
| DURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
| 7 SEMANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |
| 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Asesoramiento por parte del docente.</li><li>- Explicaciones y demostraciones.</li><li>- Ejercitación de fundamentos técnicos y tácticos.</li><li>- Entrenamientos.</li><li>- Discusiones grupales.</li><li>- Reglamento.</li><li>- Participación en competencias.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</li><li>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</li><li>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |
| <p>Basquetbol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecutar lanzamientos en suspensión.</li><li>- Ejecutar cortina por delante, lateral y por detrás.</li><li>- Ejecutar tres defensas contra cortina en situación 2 Vs. 2.</li><li>- Aplicar los reglamentos a juegos de Basquetbol.</li><li>- Aplicar el arbitraje en juegos de Basquetbol.</li></ul> <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecutar saque flotante.</li><li>- Ejecutar remate.</li><li>- Ejecutar bloqueo individual, doble y triple.</li><li>- Realizar cobertura y apoyo.</li><li>- Aplicar los reglamentos en juegos de voleibol.</li><li>- Aplicar el arbitraje en juegos de voleibol.</li></ul> |                                                                                                                                  |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |
| <p>Basquetbol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lanzamientos.</li><li>- Fundamentos técnicos.</li><li>- Fundamentos tácticos.</li><li>- Reglamentos.</li><li>- Voleibol.</li><li>- Saque.</li><li>- Remate.</li><li>- Bloqueo.</li><li>- Penetración.</li><li>- Cobertura y apoyo.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |

| UNIDAD IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRIMEROS AUXILIOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EXPLICAR LOS PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN DE LOS AUXILIOS EN CASOS DE QUEMADURAS, HERIDAS, INSOLACIONES, ESGUINCES, LUXACIONES, ASFIXIAS, ETC. |
| DURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |
| 2 SEMANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
| 10%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| <div><div><div>- Demostraciones.</div><div>- Aplicación práctica.</div><div>- Discusión en clase.</div><div>- Clínicas y talleres.</div></div><div>ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN</div><div><div>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</div><div>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</div><div>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</div></div></div> |                                                                                                                                                   |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| <div><div>- Elaborar material de apoyo donde se describen los pasos a seguir en los primeros auxilios.</div><div>- Explicar la importancia de los primeros auxilios durante la realización de paseos, excursiones, campamentos y otros.</div><div>- Diferenciar los esguinces de las luxaciones, señalando además los signos y síntomas específicos.</div><div>- Adquirir dominio sobre las deferentes técnicas del vendaje.</div></div>    |                                                                                                                                                   |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
| <div><div>- Primeros auxilios en quemaduras, heridas, insolaciones, esguinces y luxaciones, entre otros.</div><div>- Medidas preventivas para evitar lesiones.</div><div>- Esguinces, luxaciones y sus síntomas.</div><div>- Realización de prácticas para los diferentes tipos de vendajes.</div></div>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |

| UNIDAD V                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RECREACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS DE CARÁCTER SOCIAL, PSICOMOTOR, CULTURAL Y CIENTIFICO, CON LA FINALIDAD DE ADQUIRIR CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS QUE PUEDA UTILIZAR EN SU TIEMPO DISPONIBLE. |
| DURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    |
| 2 SEMANAS                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
| 10%                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Demostraciones.</li><li>- Investigaciones bibliográficas.</li><li>- Discusión Estructural.</li></ul>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
| ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</li><li>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</li><li>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</li></ul> |                                                                                                                                                                                                    |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Demostrar los conocimientos básicos sobre la recreación y sus áreas.</li><li>- Participar activamente en juegos recreativos.</li></ul>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Clubes recreativos, propósitos, estructura, funcionamiento.</li><li>- Juegos pedagógicos, recreativos, pre deportivo, tradicional.</li></ul>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |

| UNIDAD VI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CLUBES DEPORTIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PARTICIPAR EN LOS DEFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DONDE SE DEMUESTREN LAS CUALIDADES TÉCNICAS – TÁCTICAS EXIGIDAS EN EL DEPORTE SELECCIONADO. |
| DURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
| DE ACUERDO A LA EJECUCIÓN DE PROGRAMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |
| EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| 30%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Asesoramiento por parte del docente.</li><li>- Explicaciones y demostraciones.</li><li>- Ejercitación de fundamentos técnicos y tácticos.</li><li>- Entrenamiento (práctica).</li><li>- Discusiones grupales.</li><li>- Revisión de reglamentos.</li><li>- Participación en competencias.</li><li>-</li></ul>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |
| ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos</li><li>- Formativas: pruebas prácticas, , trabajos escritos, observación directa</li><li>- Sumativas: observación directa, pruebas prácticas, pruebas teóricas</li><li>-</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Seleccionar el club deportivo de su preferencia, entre los ofertados por la dirección de deportes de la Universidad.</li><li>- Participar en las actividades deportivas planificadas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Club de Aerobics, Club de Ajedrez, Club de Atletismo, Club de Baloncesto, Club Béisbol, Club de Coleo,</li><li>- Club de Esgrima, Club de Fútbol, Club de Lucha Olímpica, Club de Fútbol de Salón, Club de Judo,</li><li>- Club de Karate-Do, Club de Levantamiento de Pesas, Club de Natación, Club de Polo Acuático,</li><li>- Club de Recreación, Club de Softbol, Club de Tae Kwon – Do, Club de Tenis de Campo,</li><li>- Club de Tenis de Mesa, Club de Voleibol, Club de Preparación Física.</li></ul> |                                                                                                                                            |



## **BIBLIOGRAFÍA**

Álvarez del Villar. La Preparación Física de Fútbol basada en el Atletismo. Editorial 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 Pamplona. Convenio Colombo – Alemán de Educación Física, Deporte y Recreación. 1980.

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

La coste C. y Richard D. El Ejercicio Muscular: Adaptación Fisiológica del Organismo al Esfuerzo. Editorial. Paidotribo. Barcelona. 1995.

López Chicharro J. y Mulas A. L. Fundamentos de Fisiología de Organismo al Esfuerzo. 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. Editorial. Apaidotribo. Barcelona. 1996.

Thibodeau. G.A. Y Patton K. T. Anatomía & Fisiológica. Ediciones 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](http://www.hubnersport.com.br)