



UNIVERSIDAD FERMÍN TORO
VICE RECTORADO ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS
FACULTAD DE INGENIERÍA

PROGRAMA INSTRUCCIONAL

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA							
Nombre de la asignatura:		Código	Semestre	U.C.	Pre- Requisito		
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE		EFD-121	I	2	S/P		
Tipo de Asignatura:	OBLIGATORIA	DENSIDAD HORARIA					
		Presencial	Semi presencial				THS/SEM
		H.T.	H.P/H.L	H.A	H.V	H.P	3/48
Escuela:	FACULTADES	1	2	-	-	-	
DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO/S RESPONSABLE/S			ELABORADO POR:				
DEPARTAMENTO/S:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE		Prof. Msc. Samir de Jesús Matute Prof. Msc. Domingo Colmenarez				
DATOS BÁSICOS DE LA AUTORIZACIÓN							
FECHA DE VIGENCIA	REVISADO POR DECANATO		AUTORIZADO POR VICE RECTORADO ACADÉMICO				
SEPTIEMBRE, 2015	(FIRMA Y SELLO)		(FIRMA Y SELLO)				

FUNDAMENTACIÓN

El programa de Educación Física y Deportes está elaborado con la finalidad de contribuir al desarrollo integral del estudiante. Para ello, se le ofrecen una serie de actividades que le permitan conocerse, actuar, manifestarse, experimentar, divertirse, socializar y convivir. De igual manera, conduce a formar hábitos de 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, garantizando al individuo moldear su carácter, mediante el descubrimiento de sus propios valores y la promoción de una buena salud física, mental y espiritual.

Aunado a ello, 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 y especializada como miembros activos de las diversas selecciones deportivas de la universidad e integrarse al ámbito deportivo competitivo universitario regional, nacional e internacional.

El programa consta de las siguientes unidades:

- I. Unidad: Salud Integral y Alimentación.
- II. Unidad: Bases Legales. Organización deportiva. Conceptos básicos
- III. Unidad: Sistemas de Entrenamiento Físico Deportivo
- IV. Unidad: Deportes
- V. Unidad: Primeros Auxilios
- VI. Unidad: Recreación

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA

Incentivar al logro, mantenimiento y conservación de un nivel de salud óptima, a través de la realización de actividades físico-deportivas, apoyados en el consumo de una dieta balanceada, proporcionando elementos básicos de la cultura física y actividad deportiva para la obtención de un nivel de vida individual y social de alto nivel, promoviendo la participación en juegos y deportes, modernos y tradicionales, como medios de convivencia recreativa para fortalecer la autoestima y el respeto a normas compartidas.

UNIDAD I		OBJETIVO TERMINAL
SALUD INTEGRAL Y ALIMENTACIÓN BALANCEADA		ASUMIR COMO MEDIO DE VIDA EL DERECHO A DISFRUTAR DE UN ESTADO DE SALUD INTEGRAL A TRAVÉS DEL CONSUMO DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA.
DURACIÓN		
2 SEMANAS		
EVALUACIÓN		
15 %		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN
1. Explicar el concepto de salud integral. 2. Analizar las causas y consecuencias a nivel fisiológico y psicosociales de la actividad física en el individuo sobre su salud integral. 3. Explicar los conceptos de Nutrición, Malnutrición y Desnutrición. 4. Reconocer los elementos que conforman una dieta balanceada. 5. Determinar la importancia del Índice de Masa Corporal (IMC).	• Concepto de Salud Integral. • Efectos fisiológicos y psicosociales de la actividad física. • Conceptos de Nutrición, Malnutrición y Desnutrición. • Concepto de dieta balanceada. • Índice de Masa Corporal	Presencial • Revisiones bibliográficas. Análisis. • Discusión socializada. • Trabajo Escrito. • Exposiciones. Semi –presencial • Revisión biográfica • Tradicional y sitios Web. • Chats • Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) • Skype
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN		
Presencial Diagnóstico: Dinámicas de grupo. Formativa: Trabajos escritos, Discusión socializada. Sumativa: Participación en clase, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		Semi-presencial Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Sumativa: Mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts.

UNIDAD II		OBJETIVO TERMINAL	
BASES LEGALES ORGANIZACIÓN DEPORTIVA CONCEPTOS BÁSICOS		CONOCER MEDIANTE LA LECTURA ADECUADA DE LA BIBLIOGRAFÍA APORTADA, LAS BASES LEGALES, ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN VENEZUELA.	
DURACIÓN			
3 SEMANAS			
EVALUACIÓN			
15 %			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
1. Definir las bases legales de la Educación Física y el Deporte en Venezuela. 2. Describir la estructura organizativa del deporte en Venezuela. 3. Definir los conceptos básicos de la Educación Física y el Deporte.	• Artículos de: Constitución Nacional, Ley Orgánica de Educación y su Reglamento, Ley de Universidades, Ley Orgánica del Trabajo, Ley para las personas con discapacidad, Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. • Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. • Pirámide Deportiva • Educación Física, Deporte, Actividad Física, Aptitud Física, Valencias Físicas.	Presencial • Revisiones bibliográficas. Análisis. • Discusión socializada. • Trabajo Escrito. • Exposiciones. • Pruebas Prácticas. • Elaboración de hoja de control Semi-presencial • Revisión biográfica • Tradicional y sitios Web. • Chats • Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) • Skype	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			
Presencial		Semi-presencial	
• Diagnóstico: Participación activa en clase, trabajos escritos. • Formativa: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativa: Participación en clase, pruebas prácticas, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		• Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. • Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. • Sumativa: mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts.	

UNIDAD III		OBJETIVO TERMINAL	
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO		APLICAR LOS DIFERENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA.	
DURACIÓN			
3 SEMANAS			
EVALUACIÓN			
15 %			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
1. Conceptualizar los componentes del entrenamiento deportivo. 2. Describir los Métodos de entrenamiento que desarrollen la capacidad aeróbica y anaeróbica. 3. Ejecutar los diferentes Métodos de entrenamiento que desarrollen la capacidad aeróbica y anaeróbica.	- Entrenamiento técnico, entrenamiento táctico, entrenamiento físico general y específico, entrenamiento psicológico y entrenamiento invisible. - Realizar un análisis teórico de los diferentes métodos que se utilizan en los entrenamientos deportivos para mejorar las condiciones físicas. - Carrera continua, Fartlek, Cross Country, Intervall Training, Circuitos de Entrenamiento.	Presencial - Revisiones bibliográficas. . - Trabajo Escrito. - Exposiciones. - Pruebas Prácticas. - Elaboración de hoja de control - Demostraciones - Ejercitación física. - Discusión socializada. - Ejecución Práctica. - Elaboración de instrumentos de medición. - Aplicar test de aptitud física. Semi-presencial - Revisión biográfica - Tradicional y sitios Web. - Chats - Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) - Skype	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			
Presencial		Semi-presencial	
Diagnóstico: Aplicar pre-test de actitud física, pruebas prácticas, trabajos escritos. Formativa: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. Sumativa: Participación en clase, pruebas prácticas, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Sumativa: mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts. Prueba práctica.	

UNIDAD IV		OBJETIVO TERMINAL	
DEPORTES		APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO, VOLEIBOL, FUTBOL DE SALA Y KIKIMBALL EN SITUACIONES REALES DE JUEGO, RESPETANDO LOS CRITERIOS TÉCNICOS Y REGLAS ESTABLECIDAS.	
DURACIÓN			
3 SEMANAS			
EVALUACIÓN			
15 %			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCION	
1. Explicar previa lectura del Reglamento de juego (baloncesto, voleibol, futbol de sala y kickingball), su finalidad y características principales del juego. 2. Aplicar los fundamentos técnicos-tácticos del baloncesto, voleibol, futbol de sala y kickingball en situaciones reales de juego.	- Fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto. - Fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol. - Fundamentos técnicos y tácticos del futbol de sala - Fundamentos técnicos y tácticos del kickingball	Presencial - Revisiones bibliográficas. - Análisis. - Discusión socializada. - Trabajo Escrito. - Exposiciones. - Pruebas Prácticas. - Elaboración de hoja de control Semi-presencial - Revisión biográfica - Tradicional y sitios Web. - Chats - Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) - Skype	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			
Presencial		Semi-presencial	
Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. Formativa: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. Sumativa: Participación en clase, pruebas prácticas, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Sumativa: mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts, prueba práctica.	

UNIDAD V		OBJETIVO TERMINAL	
PRIMEROS AUXILIOS		EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS, TANTO EN SITUACIONES DE LA VIDA DIARIA, COMO EN EL ÁMBITO LABORAL.	
DURACIÓN			
2 SEMANAS			
EVALUACIÓN			
20%			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
1. Definir Primeros Auxilios 2. Explicar la importancia de los Primeros Auxilios durante la realización de paseos, excursiones, campamentos y otros. 3. Definir lo que es una lesión ósea, muscular y articular. 4. Aplicar adecuadamente los diferentes tipos de vendajes. 5. Conocer la importancia de la LOPCYMAT como futuros profesionales en ejercicio.	• Primeros Auxilios. • Medidas preventivas. • Fracturas, Luxaciones y esguinces • Vendajes, tipos y características. • Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. (LOPCYMAT)	Presencial • Revisiones bibliográficas. • Trabajo Escrito. • Exposiciones. • Pruebas Prácticas. • Discusión socializada. • Ejecución Práctica. Semi-presencial • Revisión biográfica • Tradicional y sitios Web. • Chats • Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) • Skype	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			
Presencial		Semi-presencial	
• Diagnóstico: Lluvias de ideas. • Formativa: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativa: Participación activa en clase, pruebas prácticas, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		• Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. • Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. • Sumativa: mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts. Prueba escrita.	

UNIDAD VI		OBJETIVO TERMINAL	
RECREACIÓN		PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FINALIDAD DE ADQUIRIR CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS QUE PUEDA UTILIZAR EN SU TIEMPO LIBRE.	
DURACIÓN			
3 SEMANAS			
EVALUACIÓN			
20%			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN	
1 Definir la recreación y las diferentes áreas que la conforman. 2 Participar efectivamente en juegos recreativos activos y pasivos para desarrollar la socialización y el intercambio cultural	• Recreación y sus áreas. • Juegos pedagógicos, recreativos, pre-deportivos y tradicionales.	Presencial • Revisiones bibliográficas. • Análisis. • Discusión socializada. • Trabajo Escrito. • Exposiciones. • Pruebas Prácticas. • Elaboración de hoja de control. Semi-presencial ••Revisión biográfica • Tradicional y sitios Web. ••Chats ••Uso de herramientas web (Slide share, Issuu, Scrib, blogs) •.Skype	
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			
Presencial		Semi-presencial	
• Diagnóstico: Test, pruebas prácticas, trabajos escritos. • Formativas: Pruebas prácticas, trabajos escritos, observación directa. • Sumativa: Participación en clase, pruebas prácticas, pruebas teóricas, análisis crítico e interpretaciones.		Diagnóstico: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Formativa: Participación en los Foros de interacción y/o Chats. Sumativa: mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes publicados en blog, revista digitales, videos, hangouts.	

BIBLIOGRAFÍA

Asamblea Nacional (1999). **Constitución Nacional de la República de la República Bolivariana de Venezuela**. Gaceta 36.860

Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (2011). **Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física**.

Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (2014). **Ley Orgánica de Recreación**.

Belo, R (2010). **Educación Física, Deporte y Recreación**. Modulo I y II. Caracas, UPEL

Berrones, Diego (2005) **Enciclopedia Educación Física Plus** 1ra Edición.

González, C. (2010). **Didáctica de la Educación Física**. Editorial Grao; Barcelona, España.

Incarbone, O. (2006). **Actividades Recreativas**. Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.

J.A. Pérez Turpín, Concepción Suárez Llorca, (2005). **Fundamentos y Generalidades del Baloncesto**. Editorial Imprenta Gramma. España

Medina, E. (2003). **Actividad Física y Salud Integral**. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Serra, L. (2006). **Actividad Física y Salud**. Editorial Masson, S.A. Barcelona, España

Zagalaz, Ma. (2001). **Corrientes y tendencias de la Educación Física**. INDE Publicaciones; Barcelona, España

Páginas Web:

LOCYPMAT

<http://www.oprelab.com/articulo-lopcymat>

<http://www.mindeporte.gob.ve/ministerio/>

Primeros Auxilios

<http://www.seguridadpublica.es/2011/03/manual-de-primeros-auxilios-basico/>

http://www.cruzrojaayamonte.org/manual/manual_de_primeros_auxilios.htm

Reglamento de Voleibol

<https://www.norceca.net/2013%20Events/FIVB%20Rules%202013/Reglas%20de%20Juego%20Esp%202013-2016%20%281%29.pdf>

Reglamento de Baloncesto

http://cmaab.es/pdf/Reglas_de_Juego_FIBA_2014.pdf

Tutoriales:

Slideshare

<http://es.slideshare.net/lalunaesmilugar/tutorial-de-slideshare>

Issuu

http://es.slideshare.net/Franco_98/manual-de-issuu-en-issuu

Calameo

<http://es.slideshare.net/jenny2093/tutorial-calameo-28500634>

Blogger

https://youtu.be/m8Wat_TFLKw

Scribd

<https://youtu.be/tRaMKtWFe88>

Camtasia

<https://youtu.be/wba4UeTI0C8>

Hangouts

<http://computerhoy.com/paso-a-paso/internet/tutorial-google-hangouts-que-es-como-funciona-8652>