



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

PROGRAMA INSTRUCCIONAL

Nombre de la asignatura:				Código	Año	U.C.	Pre - Requisito		
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE				EFD-121	1º	2	S/P		
Tipo de Asignatura:	General	Obligatoria	Electiva	DENSIDAD HORARIA					
	x			HT	HA	HV	HP	HP/HL	THS/AÑO
Escuela:	Departamento:			1	0	29	19	2	3/48
UNIFICADA (TODAS LAS ESCUELAS)	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE			Profesor/es responsable/s:					
				Prof. MsC. SAMIR MATUTE PROF. MsC. NORMAN PARRA					
Fecha de Vigencia	Revisado por			AUTORIZADO POR VICE RECTORADO ACADÉMICO					
	DECANATO								
SEPTIEMBRE, 2010									
(FIRMA Y SELLO)				(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.

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.

El programa consta de las siguientes unidades:

- | | | |
|------|---------|--|
| I. | Unidad: | Bases legales. Organización deportiva. Conceptos básicos |
| II. | Unidad: | Sistemas de entrenamiento |
| III. | Unidad: | Deportes |
| IV. | Unidad: | Primeros auxilios |
| V. | Unidad: | Recreación |
| VI. | Unidad: | Clubes Deportivos |

Perfil del Docente:

El profesor de Educación Física debe ser un conocedor de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano (psicológico y Bio-socio-económico). Poseer fundamentos básicos de todos los deportes, planifica, ejecuta, controla y evalúa planes, programas pedagógicos y deportivos.

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.

Competencia:		Demostrar conocimientos sobre diferentes aspectos teóricos relacionados con las bases legales y organización deportiva.			
UNIDAD I				OBJETIVO TERMINAL	
BASES LEGALES. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA				DETERMINAR MEDIANTE LA LECTURA ADECUAD, LAS BASES LEGALES, ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	
Duración	3 Semanas	Ponderación	20%		
Objetivos Específicos de aprendizaje		Contenidos		Estrategias Instruccionales	
Conceptuales:					
1. Definir bases legales de la Educación Física y deporte.		• Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. • Ley de Educación. Reglamento General LOE. • Ley de Deporte y su Reglamento.		• Método expositivo. • Interacción en el aula virtual • Exposiciones modalidad video. • Materiales didácticos multimedia	
Procedimentales:					
2. Aplicar conocimientos adquiridos para la toma del pulso.		• Frecuencia cardiaca.		• Ejercicios prácticos.	
Actitudinales:					
3. hacer un cuadro comparativo con los conceptos estudiados.		• Conceptos básicos de la actividad física.		• Discusiones grupales.	
Estrategias de Evaluación:		Evidencias de Desempeño.			
Evaluación formativa – sumativa.como producto de un taller, elaborar un informe escrito sobre la toma del pulso de la frecuencia cardiaca.		Conocimiento:		Dominio del tema, claridad y coherencia en la exposición. Informe escrito. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. •Materiales didácticos multimedia	
		Producto:		Informe escrito donde refleje los procedimientos en la toma del pulso.	
		Actitud:		Disposición favorable para la autocrítica y la crítica.	

Competencia:		Demostrar niveles adecuados de capacidad aeróbica (asistencia cardio-respiratoria) Potencia anaeróbica (resistencia y fuerza muscular) y flexibilidad de acuerdo a su edad, sexo y a las características de su grupo.			
UNIDAD II				OBJETIVO TERMINAL	
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO				EJECUTAR LOS DIFERENTES SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A SITUACIONES PREVIAMENTE ESTABLECIDAS.	
Duración	4 Semanas	Ponderación	20%		
Objetivos Específicos de aprendizaje		Contenidos		Estrategias Instruccionales	
Conceptuales:					
1. Describir los diferentes sistemas de entrenamiento que desarrollan la aptitud física.		• Métodos de entrenamiento.		• Revisión de literatura especializada (libros, revistas, folletos, material instruccional en la web). • Lectura comentada. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. • •Materiales didácticos multimedia	
Procedimentales:					
2. Ejecutar test de aptitud física. 3. Mejorar la capacidad física a través de la práctica de los diferentes sistemas de entrenamiento.		• Ejecutar test de aptitud física.		• Trabajo práctico. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. • •Materiales didácticos multimedia	
Actitudinales:					
4. Valorar la importancia de la actividad física para el logro de una salud integral.		• Métodos de entrenamiento.		• Discusión socializada.	
Estrategias de Evaluación:		Evidencias de Desempeño.			
Evaluación formativa - sumativa. Mediante la actividad práctica, elaborar un mapa conceptual sobre los sistemas de entrenamiento.		Conocimiento:	Mapa conceptual sobre los diferentes sistemas de entrenamiento. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. •Materiales didácticos multimedia		
		Producto:	Ensayo sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del individuo.		
		Actitud:	Valoración expresada sobre la actividad física en la adquisición de hábitos de vida saludable.		

Competencia:		Aplicar conocimientos sobre todo lo concerniente a Primeros Auxilios.			
UNIDAD III				OBJETIVO TERMINAL	
PRIMEROS AUXILIOS				EXPLICAR LOS PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN DIFERENTES SITUACIONES PLANTEADAS.	
Duración	3 Semanas	Ponderación	20%		
Objetivos Específicos de aprendizaje			Contenidos		Estrategias Instruccionales
Conceptuales:					
1. Explicar los pasos a seguir en la aplicación de los primeros auxilios.			• Primeros auxilios (heridas, quemaduras, esguinces, luxaciones y fracturas).		• Método expositivo. • Interacción en el aula virtual • Exposiciones modalidad video. • Materiales didácticos multimedia
Procedimentales:					
2. Señalar las diferencias entre luxación, esguince y fractura. 3. Mostrar dominio en la realización de los diferentes tipos de vendajes.			• Luxaciones, esguinces y fracturas. • Vendajes.		• Demostración. • Ejercicios. • Prácticas. • Simulación durante los primeros auxilios para la ejecución de vendajes, fracturas, luxaciones.
Actitudinales:					
4. Reconocer la importancia de la aplicación adecuada de los primeros auxilios en diversas situaciones de la vida cotidiana.			• Primeros auxilios.		• Discusión dirigida. • Taller experiencial. • Conversatorio.
Estrategias de Evaluación:			Evidencias de Desempeño.		
Mediante la aplicación de una prueba escrita, demostrar los conocimientos sobre los primeros auxilios. Elaborar un informe escrito en relación a la práctica de vendajes.			Conocimiento:	Prueba escrita. Cuestionario en línea	
			Producto:	Entrega de informe sobre la práctica de vendaje.	
			Actitud:	Manifiesta sentido de solidaridad.	

Competencia:		Demostrar conocimientos y destrezas sobre diferentes elementos teóricos y prácticos de la recreación.			
UNIDAD IV				OBJETIVO TERMINAL	
RECREACIÓN				PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FINALIDAD DE ADQUIRIR CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS QUE PUEDA UTILIZAR EN SU TIEMPO DISPONIBLE.	
Duración	3 Semanas	Ponderación	20%		
Objetivos Específicos de aprendizaje			Contenidos		Estrategias Instruccionales
Conceptuales:					
1. Conceptualizar la recreación y sus áreas.			• Recreación: conceptos, áreas, tipos.		• Estudio dirigido. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. •Materiales didácticos multimedia
Procedimentales:					
2. Planificar actividades recreativas. 3. Ejecutar juegos recreativos. 4. Elaborar material de apoyo que señale de una manera clara y sencilla los aspectos concernientes a cada una de las destrezas señaladas en el contenido.			• Juegos pedagógicos, recreativos y predeportivos.		• Demostración práctica individual y grupal de cada una de las destrezas. • Videos
Actitudinales:					
5. Valorar el trabajo colectivo durante las actividades realizadas.			• Organizaciones Públicas y Privadas, relacionadas con recreación, vida al aire libre y campismo.		• Discusión dirigida. • Conversatorios.
Estrategias de Evaluación:			Evidencias de Desempeño.		
Evaluación Diagnóstica. Evaluación Formativa. Mediante la demostración práctica ejecutar los juegos recreativos.			Conocimiento:		Mapa conceptual. Web.
			Producto:		Trabajo escrito.
			Actitud:		Es solidario con sus compañeros.

Competencia:		Participar en diferentes actividades deportivas y competitivas, demostrando una adecuada preparación física.			
UNIDAD V				OBJETIVO TERMINAL	
DEPORTES				APLICAR FUNDAMENTOS, TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DEPORTES COLECTIVOS, SEGÚN LOS CRITERIOS TÉCNICOS Y REGLAS ESTABLECIDAS.	
Duración	3 Semanas	Ponderación	20%		
Objetivos Específicos de aprendizaje		Contenidos		Estrategias Instruccionales	
Conceptuales:					
1. Conocer mediante la lectura apropiada el reglamento de juego.		• Reglamento de Baloncesto y Voleibol.		• Método expositivo. •Interacción en el aula virtual •Exposiciones modalidad video. •Materiales didácticos multimedia	
Procedimentales:					
2. Realizar los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y/o baloncesto en situaciones reales de juego.		• Fundamentos técnicos y tácticos.		• Trabajo práctico.	
Actitudinales:					
3. Demostrar respeto y tolerancia con los compañeros que no poseen el mismo nivel de destreza.		• Juegos reglamentados.		• Demostración.	
Estrategias de Evaluación:		Evidencias de Desempeño.			
Evaluación Formativa. - Sumativa. A través del trabajo práctico realizar un mapa conceptual sobre los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto y/o voleibol.		Conocimiento:	Informe escrito. Mapa mental.		
		Producto:	Informe escrito. Mapa mental.		
		Actitud:	Disposición para el cumplimiento de las normas de juego “fair play”		

BIBLIOGRAFÍA (POR ÁREAS)

Metodología y Planificación:

Bilbrough Jones. **Didáctica y Desarrollo de la Educación Física**. Editorial Kapeluz. Argentina. 1975.

Dassel H. Haag. **El Circuit-training en la escuela**. Editorial Kapelusa. Argentina. 1975.

Giradles Mariano. **Metodología de la Educación Física**. Editorial Stadium. Buenos Aires. 1976.

Evaluación:

Diez F. y Becerra. **Medición y Evaluación de la Educación Física y el Deporte**. S/E. Venezuela. 1981.

Ministerio de Educación. **Manual de Evaluación de Rendimiento Escolar**. Venezuela. 1988.

Subiela J. **Principios de Medición de la Potencia aeróbica y anaeróbica, sus aplicaciones prácticas al entrenamiento**. IUPC. Venezuela. 1980.

Aptitud Física:

Hoeger W. **Ejercicio, Salud y Vida**. Editorial Arte. Venezuela. 1980.

Subiela J. **Entrenamiento Físico**. IUPC. Venezuela. 1980.

Jonson P.A. y Volentine A. **Educación Física. Técnica y Práctica**. Ediciones CEAC. Barcelona. 1982.

Deporte

Sustic Zissu y Rodríguez. **El Atletismo Actual**. Ediciones Deportivas Maraven. Venezuela. 1978.

Busch N. **Fútbol en la Escuela**. Editorial Kapeluz. Argentina. 1980.

Recreación

Asociación de Scouts de Venezuela. **Curso Punta de Flecha en Bronce**. Venezuela. 1980.

Cole y Pueston. **Primeros Auxilios**. Editorial Interamericano. México. 1972.

Flosdorf R. **Deportes y Juegos en Grupo**. Editorial Kapeluz. Argentina. 1980.

Páginas Web:

www.adi.uam.es/vmartita

www.huneresport.com

www.saludmed.com

www.primerosauxilios.org

www.monografias.com/trabajos/auxilios