



UNIVERSIDAD FERMÍN TORO
VICE RECTORADO ACADÉMICO
FACULTADES
ESCUELA DE COMPUTACIÓN
ESCUELA DE ELECTRICA
ESCUELA DE MECÁNICA
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN
ESCUELA DE CIENCIA POLITICA

PROGRAMA INSTRUCCIONAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

CÓDIGO ASIGNADO	SEMESTRE	U. C	DENSIDAD HORARIA			THS/SEM	PRE - REQUISITO
			H.T	H.P/H.L	H.A		
EFD-121	I	2		4		4/64	S/P

Especialista en contenido:	PROF. ANTONIO MORALES MSC. JORGE PEÑA OTERO	AUTORIZADO POR VICE RECTORADO ACADÉMICO (FIRMA Y SELLO)
Fecha de elaboración:	1989	
Elaborado por:	PROF. ANTONIO MORALES MSC. JORGE PEÑA OTERO	

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa consta de cuatro (4) unidades orientadas a la sensibilización y práctica de la cultura física y deportiva como un componente esencial en la formación del universitario.

La primera unidad identifica los principios básicos de la fisiología del ejercicio. Seguidamente en la segunda unidad se ejercitan los métodos de entrenamiento más importantes. La unidad tres está destinada a la aplicación de los test de aptitud física. La última unidad tiene dos modalidades: en la modalidad A participan los estudiantes seleccionados para ejecutar un plan de entrenamiento de resistencia aeróbica. La modalidad B está conformada por los estudiantes que integran los diversos clubes deportivos.

MODALIDAD Y ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA

- Demostraciones.
- Clínicas y talleres deportivos.
- Revisiones bibliográficas.
- Ejercicios de desempeño psicomotriz.
- Estructuración de clubes deportivos.

ESTRATEGIA DE ESTUDIO

La asignatura requiere de una dinámica participativa del estudiante en los ejercicios físicos y la integración de clubes deportivos. Al igual que en otras asignaturas, se requiere de absoluta puntualidad, responsabilidad y un evidente sentido de cooperación y sana relación deportiva.

OBJETIVO TERMINAL DE LA ENSEÑANZA

Sobre la base de las experiencias generadas en el transcurso del programa aplicar con propiedad los elementos teórico-práctico básico de la actitud física, participando activamente en las actividades de cultura física y deportiva que se desarrollen.

UNIDAD I	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
PRINCIPIOS DE LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO.	FUNDAMENTADOS EN LA DISCUSIÓN TEMÁTICA Y LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: ANALIZAR LOS PRINCIPIOS DE LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO PRESENTANDO DICHO ANÁLISIS EN UN TRABAJO ESCRITO.
DURACIÓN	
2 SEMANAS	
EVALUACIÓN	
10%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Revisión Bibliográfica. • Discusión estructurada. • Controles de lectura.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Analizados los componentes básicos sobre fisiología del ejercicio, definir: 1.1 ejercicio físico. 1.2 Frecuencia cardíaca. 1.3 Resistencia orgánica. 1.3.1 Aeróbica. 1.3.2 Anaeróbica. 2. Previo análisis y discusión en clase, diferenciar las cualidades físicas del individuo referidas a: 2.1 Resistencia. 2.2 Fuerza. 2.3 Velocidad. 2.4 Potencia. 2.5 Flexibilidad. 3. Discutidos los cambios fisiológicos que ocurren a consecuencia de la preparación física dosificada, elaborar un ensayo no mayor de tres cuartillas. 4. Analizado los principios científicos del entrenamiento, definir: 4.1 Principio de Multilateralidad. 4.2 Principio de Sobrecompensación. 4.3 Principio de Individualidad. 4.4 Principio de Progresividad.	
CONTENIDOS	

- Conceptos básicos de fisiología y ejercicio.
- Calidades físicas.
- Efectos del entrenamiento.
- Principios científicos del entrenamiento.

UNIDAD II	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	DISCUTIDOS Y PRACTICADOS LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO: EJECUTAR TALES MÉTODOS DESEMPEÑANDO ADECUADAMENTE LAS ASIGNACIONES E INSTRUCCIONES DADAS POR EL DOCENTE.
DURACIÓN	
2 SEMANAS	
EVALUACIÓN	
20%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Ejercitación física. • Discusión estructurada.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Estudiados y discutidos los métodos del entrenamiento, elaborar un trabajo escrito referente a: 1.1 Carreras continuas. 1.2 Circuito de entrenamiento. 1.3 Cross Country. 1.4 Fartlek. 1.5 Intervalos. 1.6 Fuerza. 2. Previa orientación del profesor, ejecutar a mediana intensidad los diferentes métodos del entrenamiento: 2.1 Carreras continuas. 2.2 Circuito de entrenamiento. 2.3 Cross Country. 2.4 Fartlek. 2.5 Intervalos. 2.6 Fuerza.	
CONTENIDOS	

- Métodos del entrenamiento:
 - Carreras continuas.
 - Circuito de entrenamiento.
 - Cross Country.
 - Fartlek.
 - Intervalos.
 - Fuerza.

UNIDAD III	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
TEST DE APTITUD FÍSICA	SOBRE LA BASE DE LAS EXPLICACIONES Y DEMOSTRACIONES DEL DOCENTE: EJECUTAR TESTS DE APTITUD FÍSICA, EFECTUANDO LOS EJERCICIOS ASIGNADOS POR EL DOCENTE.
DURACIÓN	
2 SEMANAS	
EVALUACIÓN	
10%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Ejercitación física. • Discusión estructurada.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Leído el material impreso, discutir las características de cada uno de los tests de aptitud física. 2. Previa discusión, ejecutar los diferentes tests de aptitud física: 2.1 Tests de resistencia aeróbica. 2.2 Tests de Potencia. 2.2.1 Flexión y extensión de codos. 2.2.2 Salto vertical. 2.2.3 Salto largo. 2.3 Test de fuerza (carga máxima). 2.4 Test de flexibilidad.	

CONTENIDOS
• Test de actitud física.

UNIDAD IV	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
PLAN DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA AERÓBICA.	UNA VEZ LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARÁN EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO: EJECUTAR DICHO PLAN PARA MEJORAR LAS RESISTENCIA AERÓBICA ORGÁNICA, CUMPLIENDO PUNTUAL Y CABALMENTE CON LAS FECHAS Y EJERCICIOS ASIGNADOS.
DURACIÓN	
12 SEMANAS	
EVALUACIÓN	
60%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
• Demostraciones. • Ejercitación física. • Discusión estructurada.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Previa discusión y orientación por parte del profesor, elaborar un plan de entrenamiento para mejorar la resistencia orgánica aeróbica acorde a las condiciones individuales de cada uno de ellos. 2. Diseñado el plan escrito, ejecutar las actividades programadas en el mismo.	
CONTENIDOS	

- Plan de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

UNIDAD IV CONTINUACION	OBJETIVO TERMINAL DE UNIDAD
CLUBES DEPORTIVOS	SELECCIONADOS LOS INTEGRANTES DE LOS CLUBES DEPORTIVOS: PARTICIPAR EN ELLOS, REPRESENTANDO A LA INSTITUCIÓN EN LOS EVENTOS Y COMPETENCIAS DEPORTIVAS QUE SE PLANIFIQUEN.
DURACIÓN	
12 SEMANAS	
EVALUACIÓN	
60%	
ESTRATEGIA DE INSTRUCCIÓN	
- Asesoramiento por parte del profesor. - Explicaciones y demostraciones. - Ejecución de fundamentos técnicos y tácticos. - Discusiones grupales. - Revisión del reglamento. - Participación en competencias.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	

1. Los alumnos participarán en los clubes de su preferencia:

- 1.1 Club de volibol.
- 1.2 Club de baloncesto.
- 1.3 Club de atletismo.
- 1.4 Club de footing y deportes.
- 1.5 Club de ajedrez.
- 1.6 Club de tenis de campo.
- 1.7 Club de ping pong.
- 1.8 Club de aerobics.
- 1.9 Club de Sot Ball
- 1.10 Club de beis ball.
- 1.11 Club de futbol.
- 1.12 Club de esgrima.
- 1.13 Club de artes marciales.
- Otros.

CONTENIDOS

- Clubes deportivos.

BIBLIOGRAFÍA

LUNA, Manuel. Diario del Deportista. Caracas. 1982.

SUBIELA, José Vicente. Entrenamiento Físico. IPC. Caracas. 1978.

MORENHOUSE, Laurence. Fisiología del Ejercicio. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. 1976.

PILA TELEÑA, Augusto. Preparación Física. Tomos I, II, y III. Barcelona. 1976.

LOPEZ, Lenis y ZAMBRANO, Carlos. Nuestra Educación Física de Hoy. Caracas. 1982.

RECREACIÓN. Módulo Instruccional, Mejoramiento Profesional. UPEL. Caracas. 1988.

MATVEIEV, L. El Entrenamiento Deportivo. Ed. Científico-Técnica Ciudad de la Habana. 1981.

HARRE, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ed. Científico-Técnica. Ciudad de la Habana. 1980.