



## CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO: ENTRENAMIENTO FÍSICO GENERAL

<b>VICERRECTORADO:</b>	Planificación y Desarrollo Social
<b>PROGRAMA:</b>	Ciencias de la Educación
<b>SUBPROGRAMA:</b>	Especialidades
<b>CARRERA:</b>	Educación
<b>MENCIÓN:</b>	Todas las Menciones
<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	Actividades Culturales, Deportivas y Recreativas
<b>PROYECTO:</b>	Educación Física y Recreación
<b>SUBPROYECTO:</b>	Entrenamiento Físico General
<b>PRELACIÓN:</b>	Ninguna
<b>CÓDIGOS POR MENCIONES:</b>	Arte: EA 540130101 Castellano y Literatura: EC 540130101 Educa. Fisi. Deporte y Recr.: ED 540130101 Educación Integral: EI 540130101 Física: EF 540120101 Geografía. EG 540130101 Matemática: EM 540130101
<b>HORAS SEMANALES:</b>	04 Horas. 01 Teórica y 03 Prácticas
<b>UNIDADES CRÉDITO:</b>	02
<b>SEMESTRE:</b>	I
<b>CONDICIÓN:</b>	Obligatorio
<b>MODALIDAD DE APRENDIZAJE:</b>	Presencial
<b>PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES)</b>	Prof. Jesús Mendoza

Barinas, Febrero 2006

## **JUSTIFICACIÓN**

Las nuevas tendencias del entrenamiento físico suponen una amplia gama de actividades orientadas a preservar la salud y conseguir un óptimo estado físico en la población, cobran vital importancia los conceptos de salud, bienestar físico y calidad de vida como elementos que integrados permitirán de manera notable la reducción de los riesgos para nuestro organismo que ocasiona el sedentarismo y la comodidad de la vida moderna. La tendencia es lograr motivar a las personas a ser más activos y realizar actividades físicas de manera regular y sistemática bajo la orientación de especialistas del área de educación física que prescribirán, fundamentados en sólidos principios científicos la calidad, cantidad y duración de los ejercicios; dirigidos a la población saludable y para aquellos que padecen problemas de salud derivados de condiciones crónicas degenerativas como la hipertensión, cardiopatías entre otras, de este modo el entrenamiento físico además de ser un elemento indispensable en la preparación de atletas de desarrollo ó alto rendimiento se convierte en un poderoso instrumento de preservación de la salud en la población.

El concepto calidad de vida, está asociado al desarrollo de grupos o comunidades, para lograr un óptimo bienestar e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como actividad física regular, buena alimentación, entre otros, y calidad ambiental. Para ello es indispensable que el especialista de educación física, deporte y recreación aplique la metodología del entrenamiento físico, los principios y ciclos del entrenamiento deportivo y valore la importancia del desarrollo de cualidades motrices, de allí la necesidad de incluir estos contenidos en el subproyecto Entrenamiento Físico dentro del componente de Formación Especializada de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación.

## **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el subproyecto, los alumnos estarán en condiciones de diseñar, administrar y dirigir programas de actividades físicas de carácter comunitario, donde se enfatiza la masificación, calidad de vida, la salud y el desarrollo social; considerando la cuantificación de variables que determinen la duración, frecuencia e intensidad de los ejercicios.

## **MÓDULO I**

### **COMPONENTES DE LA APTITUD FÍSICA RELACIONADOS CON LA SALUD**

**Duración:** 4 Semanas.

**Valor:** 25%

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el módulo los estudiantes estarán en condiciones de describir los componentes de la aptitud física asociados con la salud, relacionándolos con el aumento de la capacidad de trabajo físico y la prevención de enfermedades o condiciones degenerativas e incapacitantes.

#### **CONTENIDO**

- Aptitud física. Concepto. Indicadores.
- Frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Valencias físicas (Tolerancia cardiorrespiratoria, flexibilidad, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, potencia, agilidad, coordinación).
- Efectos fisiológicos de la actividad física a nivel cardiovascular, muscular, respiratorio y neurológico.

#### **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Exposición del tema por el profesor.
- Leer y discutir en parejas material bibliográfico aportado por el profesor.
- Elaborar en grupos de cuatro un cuadro sinóptico acerca de los componentes de la aptitud física, su desarrollo e incidencia en la prevención de enfermedades degenerativas o crónicas.
- Redactar, en parejas una aproximación al concepto de calidad de vida.
- Leer y discutir en clases los diferentes conceptos.
- Elaborar individualmente, un cuadro sinóptico acerca de los efectos fisiológicos de los ejercicios de diferente intensidad.

- En parejas ejercitarse en la toma del pulso a nivel radial, temporal y precordial.

## **RECURSOS**

Humanos: Alumnos, profesor.

Materiales: Material multigráfico, diskettes con el contenido programático, bibliografía recomendada. Retroproyector, aula virtual, marcador y pizarra acrílica.

## **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS.**

<b>Evaluación</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Valor</b>
Teórica	Trabajo escrito	8%	0,40
Teórica	Trabajo escrito	8%	0,40
Teórica	Prueba objetiva	9%	0,45

## **MÓDULO II**

### **EVALUACIÓN DEL ESTADO DE SALUD DE LOS PARTICIPANTES EN UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**Duración:** 5 semanas.

**Valor:** 25 %.

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el módulo, los estudiantes deberán evaluar el estado de salud de los participantes en un programa de actividades físicas o ejercicios utilizando pruebas de campo y aplicando las fórmulas correspondientes a cada indicador.

#### **CONTENIDO**

- Frecuencia cardíaca en reposo
- Máxima frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca de entrenamiento.
- Consumo máximo de oxígeno.
- Reserva funcional cardíaca.
- Índice de masa corporal
- Gasto energético.
- Cuestionario de salud.
- Valoración médica.

#### **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Exposición por parte del profesor.

- Lectura, análisis y discusión en clase del material bibliográfico entregado por el profesor.
- Ejercitación en clase en la resolución de las formulas para calcular los indicadores de la aptitud física.
- Ejercitarse en parejas en la administración y ejecución de las diversas pruebas de campo y procedimientos para obtener información acerca de los indicadores de aptitud física.
- Seleccionar cada estudiante un mínimo de cinco personas en su comunidad para determinar el nivel de aptitud física y estado de salud general.
- Elaboración de un tabla que indique los valores obtenidos comparándolos con los valores deseados

## RECURSOS

Humanos: Alumnos. Profesor. Miembros de la comunidad.

Materiales: Retroproyector. Transparencias. Pizarra,. marcador. Material multigrafiado. Diskettes con el contenido programático. Silbato. Cronómetro. Aula virtual.. Listado de control.

## ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

Evaluación	Instrumento	Porcentaje	Valor
Teórica-Práctica	Trabajo escrito	5 %	0,25
Teórica- Práctica	Prueba VO <sub>2</sub> máx.	10 %	0,50
Teórica	Prueba de desarrollo	10 %	0,50

## **MÓDULO III**

### **METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO**

**Duración:** 4 Semanas..

**Valor:** 20 %

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al finalizar el módulo, los estudiantes estarán en condiciones de aplicar los principios pedagógicos y científicos del entrenamiento deportivo para mejorar la aptitud física y rendimiento físico en diferentes grupos etáreos saludables o de alto riesgo.

#### **CONTENIDO**

##### **Principios pedagógicos del entrenamiento deportivo**

- Principio sensorceptual
- Principio de la accesibilidad
- Principio de la sistematización
- Principio de la conciencia y la actividad
- Principio de la organización de las cargas.

##### **Principios científicos del entrenamiento deportivo:**

- Principio de aumento de las cargas
- Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento
- Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas
- Principio de la individualidad
- Principio de la sistematización

- Principio de súper compensación.
- Dosificación de las actividades físicas de acuerdo a la edad, condiciones y nivel de aptitud.

## **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Exposición del profesor.
- Lectura y discusión en clase del material bibliográfico aportado por el profesor.
- Elaboración en grupos de cuatro, de un resumen acerca de los principios pedagógicos del entrenamiento y su aplicación en la administración de actividades físicas.
- Elaboración en grupos de cuatro, de un cuadro sinóptico acerca de los principios del entrenamiento y su utilización en la dosificación de las cargas de trabajo.
- Seleccionar en clases la manera de dosificar las cargas de trabajo en diferentes grupos etáreos, saludables o de alto riesgo.
- Ejercitarse en actividades físicas, de diversa intensidad siguiendo un ritmo determinado.
- Seleccionar en su comunidad un mínimo de cinco personas para ejecutar actividades físicas de moderada intensidad.
- Establecer en parejas los medios de control de la actividad física.
- Elaborar planilla de control de las actividades físicas.

## **RECURSOS**

Humanos: Alumnos. Profesor. Miembros de la comunidad. Promotores deportivos de los Institutos regionales y nacionales de Deporte. Asociación de vecinos.

Materiales: Retroproyector. Transparencias. Pizarra,. marcador. Material multigrafiado. Diskettes con el contenido programático. Silbato. Cronómetro. Aula virtual.. Listado de control..

## **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS**



<b>Evaluación</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Valor</b>
Teórica	Trabajo escrito	5 %	0,25
Práctica	Registro de participación	5 %	0,25
	Prueba objetiva	5%	0,25
Teórica-Práctica	Planilla de control	5 %	0,25

## **MÓDULO IV**

### **PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

**Duración:** 10 semanas.

**Valor:** 30 %.

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al término del módulo, los estudiantes deberán elaborar y aplicar un plan de entrenamiento deportivo recreativo o programa de actividades físicas en sus comunidades considerando la estructura cíclica, volumen, intensidad, medios, dosificación y métodos de entrenamiento a utilizar.

#### **CONTENIDO**

- Periodización del entrenamiento deportivo.
- Programa Deporte Para Todos. Elaboración de proyectos.( Municipalización del Deporte, Fortalecimiento de la Sociedad Civil y Eventos Deportivos Masivos).
- Actividades deportivas, recreativas y para la salud para los diferentes grupos poblacionales (Niños, adolescentes, adulto y adulto mayor)
- Actividades físicas preventivas.
- Actividades físicas terapéuticas.

#### **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Exposición del profesor.
- Lectura y discusión en clase del material bibliográfico.
- Elaboración en parejas del modelo gráfico del plan de entrenamiento.
- Revisión y corrección del plan por el profesor.
- Presentación del Plan Gráfico de Entrenamiento
- Elaborar planilla de control de las actividades físicas.

- Aplicación del Plan en las comunidades bajo la supervisión del profesor.
- Actividad final: caminata, bailo terapia, juegos tradicionales, deporte recreativo..

## **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS**

<b>Evaluación</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Valor</b>
Teórica	Plan Gráfico	8 %	0,40
Práctica	Registro de participación	22 %	1,10

## **LINEAS DE INVESTIGACIÓN**

A partir del subproyecto pueden derivarse líneas de investigación en el área deporte, orientadas al desarrollo integral del individuo y de las comunidades específicamente en lo referente al Programa Deporte Para Todos y Deporte en Ambientes Naturales.

## **LINEAS DE EXTENSIÓN**

Pueden desarrollarse en las comunidades de origen de los estudiantes o donde residen, cursos, proyectos y actividades especiales de extensión diseñadas de acuerdo a las demandas de la población orientadas al Programa Deporte Para Todos y Deporte en Ambientes Naturales.

## **INTEGRACIÓN DE DOCENCIA INVESTIGACIÓN EXTENSIÓN**

Al mismo tiempo que el profesor realiza sus actividades de docencia puede desarrollar en las comunidades proyectos de extensión o de investigación orientados a la promoción de la salud, mejoramiento de la calidad de vida, integración comunitaria. De este modo estaría integrando las tres actividades que debe desarrollar en su condición de docente universitario

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alba, A. (1996). Test de evaluación Funcional en el Deporte y la Educación Física.

Edit. Kinesis. Armenia.

Aquino, M y Zapata, H. (1.996). Psicología de la Educación Motriz en la Juventud.

Edit. Trillas. Méjico.

Diez, F. y Becerra, F. (1981). Medición y Evaluación de la Educación Física y el Deporte. Ediciones de la UPEL. Caracas.

Fox, E. (1.984). Fisiología del Deporte. Edit. Médica Panamericana. Buenos Aires.

García; J. Navarro, M. y Ruiz, J.. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Edit. Gymnos. Madrid.

González, J y Gorostiaga, E. (1.997). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza.

INDE Publicaciones. Barcelona.

Hoeger, B. (2.002). Evaluación de la Actividad Física. Material multigráfico. Caracas.

IND. (2005). Programa Deporte Para Todos. Ediciones del IND Caracas.

López, J y Fernández, A . ( 1.998). Fisiología del Ejercicio. Edit. Médica Panamericana.

Madrid.

Mendoza, J. (2005). Principios Científicos del Entrenamiento. Material multigráfico,

UNELLEZ. Barinas.

Platonov, V. (1.994). La Adaptación en el Deporte. Edit. Paidotribo. Barcelona.

Torres, J. (1.999). Didáctica de la Clase Educación Física. Edit. Trillas. Méjico.

Vander, Sherman y Luciano. (1998). Fisiología Humana. Edit. Mc Graw Hill. México.