



## CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO: EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

<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>	<b>Integral</b>
<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	Formación Profesional Específica
<b>PROYECTO:</b>	Educación Física y Recreación
<b>SUBPROYECTO:</b>	<b>Educación Física y Recreación.</b>
<b>PRELACIÓN:</b>	Entrenamiento Físico General.
<b>CÓDIGO:</b>	EI540130202
<b>HORAS SEMANALES:</b>	04 Horas (Totales): 02 H. Teóricas y 02 H. Prácticas
<b>UNIDADES CRÉDITO:</b>	03
<b>SEMESTRE:</b>	II
<b>CONDICIÓN:</b>	Obligatorio
<b>MODALIDAD DE APRENDIZAJE:</b>	Presencial
<b>PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES):</b>	Prof. Jesús Mendoza.

Barinas, Septiembre 2006.

## JUSTIFICACIÓN

La especial particularidad de la Educación Física como disciplina pedagógica, estriba en proporcionar durante la clase diversidad de vivencias motoras entretenidas y que el escolar realiza por el placer del movimiento, atendiendo el educador a las potencialidades y limitaciones de sus alumnos; para ello es necesario que utilice los medios y estrategias de aprendizaje que permitan que los niños y jóvenes puedan expresarse utilizando una amplia gama de actividades motrices. La orientación de esta disciplina está en mejorar la salud de los alumnos, que conozcan sus posibilidades y limitaciones desde el punto de vista físico, que valoren el trabajo en conjunto, mejoren su autoestima, le den un sentido positivo a su tiempo libre y su relación con la naturaleza. El educador integral requiere formación especializada en las cuatro áreas contempladas en el currículo de Educación Básica para afrontar con éxito su desempeño profesional, estas áreas son. Juegos motrices, actividades de acondicionamiento físico, actividades rítmicas corporales y actividades motrices al aire libre. Adicionalmente el conocimiento de procesos y herramientas que le permitan planificar, organizar y controlar la realización de diversos eventos deportivos y recreativos permitirá al educador interactuar con su comunidad de una manera positiva desarrollando un servicio social comunitario. Un educador solidamente formado en estos aspectos al adquirir y aplicar conocimientos relacionados con el ambiente, actividades motrices lúdicas y rítmicas se constituirá en un agente de cambio social al inculcar hábitos de salud, de actividad física permanente y de conservación del medio natural. Por estas razones se incluyen estos contenidos en el subproyecto Educación Física y Recreación, correspondiente a la carrera Educación Integral.

## **OBJETIVO GENERAL**

Aplicar conocimientos acerca de las actividades motrices, lúdicas, rítmicas y organización de eventos, realizando exploración y conservación del ambiente; valorando la salud como un estado óptimo de bienestar físico y social

## **MÓDULO I**

### **ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y JUEGOS MOTRICES**

**Duración:** 5 Semanas.

**Valor:**

25%

#### **OBJETIVO GENERAL**

Aplica actividades motrices sistemáticas generales y específicas, para mantener y mejorar los niveles de aptitud física, adquiriendo hábitos y actitudes necesarias para su utilización durante toda la vida.

#### **CONTENIDO**

- Aptitud física. Concepto. Indicadores.
- Valencias físicas (Tolerancia cardiorrespiratoria, flexibilidad, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, potencia, agilidad, coordinación).
- Destrezas básicas motrices.( Caminar, correr, lanzar, atrapar, reptar, saltar, manipulación)
- Destrezas deportivas.( Drible, recepción, pases, golpe )
- Juegos tradicionales.( De asociación y de oposición)
- Higiene y alimentación.

#### **. 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.
- Identificación de los nombres de articulaciones y segmentos corporales.
- Identificación de nombres de posturas corporales y formaciones grupales
- Ejecutar ejercicios de diversa intensidad y duración usando formas jugadas.
- En parejas ejercitarse en la toma del pulso.
- Realizar actividades físicas usando como medios juegos tradicionales de asociación y oposición.
- Participación en juegos que impliquen giros y desplazamientos variados en dirección, sentido y velocidad.
- Ejecutar progresiones de enseñanza de destrezas deportivas con balón o pelotas.
- Ejecución de desplazamientos, equilibrios estáticos, equilibrios dinámicos, equilibrios estáticos con objetos y equilibrios dinámicos con objetos, en orden creciente de complejidad.
- Elaboración en parejas de normas de higiene y de alimentación.

### **Recursos**

Humanos: Alumnos, profesor.

Materiales: Material multigrafiado, diskettes con el contenido programático, bibliografía recomendada. Retroproyector, aula virtual, marcador y pizarra acrílica. Balones. Pelotas. Cancha deportiva. Cintas. Aros.

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

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

## MÓDULO II

### EXPRESIÓN Y RITMO CORPORAL

**Duración:** 3 semanas.

**Valor:**

25 %.

#### OBJETIVO GENERAL

Ejecutar actividades motrices bajo un patrón rítmico- musical determinado y explorar formas expresivas espontáneas del cuerpo a través de imitaciones y simulaciones donde pongan en juego las capacidades kinestésicas y coordinativas.

#### CONTENIDO

- Rondas, danzas y bailes populares.
- Secuencias rítmicas y adecuación del movimiento.
- Expresión corporal. Gestos, imitación.
- Dramatización

#### ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

- Exposición por parte del profesor.
- Lectura, análisis y discusión en clase del material bibliográfico entregado por el profesor.
- Identificación de los nombres de las rondas y bailes practicados.
- Reconocimiento de la letra, la música y los desplazamientos de las rondas y los bailes practicados.
- Ejecución por grupos de rondas tradicionales, populares y contemporáneas.
- Ejecución por grupos de bailes tradicionales, populares y contemporáneos.
- Realización de movimientos continuos y discontinuos con distintas partes del cuerpo de manera individual y grupal como respuestas a estímulos visuales y acústicos.
- Exploración de expresiones corporales en combinación con sonidos onomatopéyicos
- Dramatizaciones de acciones habituales o cotidianas en pequeños grupos

## **RECURSOS**

Humanos: Alumnos. Profesor. Personal de la Coordinación de Cultura.

Materiales: Retroproyector. Transparencias. Pizarra,. marcador. Material multigrafiado. Diskettes con el contenido programático. Silbato. Cronómetro. Aula virtual.. Listado de control. Equipo portátil de sonido. CD o cintas grabadas. Vestuario.

## **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS**

<b>Evaluación</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Valor</b>
Práctica	Escala de estimación	10 %	0,50
Teórica	Trabajo escrito	5 %	0,25
Práctica	Escala de estimación	10 %	0,50



## MÓDULO III

### EXPLORACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

**Duración:** 4 Semanas..

**Valor:**

25 %

#### . OBJETIVO GENERAL

Realiza actividades motrices planificadas en ambientes naturales desarrollando sus habilidades físicas y motoras, participando en la conservación, mantenimiento y defensa del medio ambiente.

#### CONTENIDO

- Paseos
- Excursiones.
- Campamentos
- Orientación y señalización.
- Elaboración de nudos.
- Inmovilización y transporte de lesionados.
- Conservación del ambiente: Reforestación, prevención de incendios y evitar la contaminación del agua.

#### ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

- Exposición del profesor.
- Lectura y discusión en clase del material bibliográfico aportado por el profesor.
- Describir las características y las actividades de los paseos, campamentos y excursiones.
- Planificar en grupos paseos, excursiones y campamentos
- Realizar un paseo, excursión ó campamento.

- Utilización de las técnicas básicas de orientación, tales como indicios, ubicación del sol, manejo de la brújula
- Utilización de señalizaciones en ambientes naturales.
- Ejercitación en el uso de diferentes nudos de amarre, empalme y anclaje.
- Ejercitarse en grupos de cuatro en el transporte de lesionados.
- Elaborar normas para evitar la contaminación del agua y los incendios forestales.
- Realizar una actividad de reforestación o de sensibilización en las comunidades para evitar los incendios forestales y la contaminación de acuíferos.

**RECURSOS:** Humanos: Alumnos. Profesor. Miembros de la comunidad. Promotores deportivos de los Institutos regionales y nacionales de Deporte. Asociación de vecinos. Cuerpo de bomberos universitarios. Protección Civil. Personal del Jardín Botánico

Materiales: Material multigráfico. Silbato. Cronómetro.. Listado de control... Carpas. Brújulas. Cuerdas de diferente diámetro. Morrales. Utensilios de cocina. Lámparas.

#### **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	15 %	0,75
Práctica	Escala de estimación	5 %	0,25

## **MÓDULO IV**

### **ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS**

**Duración:** 3 semanas.

**Valor:** 25 %.

#### **OBJETIVO GENERAL**

Adquirir competencias y habilidades para la planificación, organización y gestión de eventos deportivos y recreativos con la participación de las comunidades.

#### **CONTENIDO**

- . Etapas de la planificación de eventos deportivos y recreativos.
- Comisiones de trabajo.
- Manejo del recurso humano.
- Gestión financiera y elaboración de presupuesto.
- Organización de actividades.
- Organización de eventos, protocolo, ceremonial logística y seguridad.

#### **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Exposición del profesor.
- Lectura y discusión en clase del material bibliográfico.
- Elaboración en grupos de cuatro de las tareas inherentes a las comisiones de trabajo.
- Estructurar en grupos, una planificación de un evento deportivo atendiendo a las diversas etapas (Antes, durante y después).
- Elaborar el presupuesto estimado de un evento deportivo y/o recreativo considerando ingresos y egresos.

- Participar en la planificación, organización y control de eventos deportivos o recreativos.
- Elaborar en grupos de cuatro un programa inaugural y de clausura de un evento deportivo y/o recreativo.

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

<b>Evaluación</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Valor</b>
Teórica	Trabajo escrito	8%	0,40
Práctica	Registro de participación	17%	0,85

### **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, recreación, conservación del ambiente e integración comunitaria. De este modo estaría integrando las tres actividades que debe desarrollar en su condición de docente universitario

## BIBLIOGRAFÍA

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.

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

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

Manzano, E. et al. (1981). Biología, Psicología y Sociología del niño en edad preescolar.

Ediciones CEAC. Barcelona.

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

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.