



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

**CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO:  
ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURA Y DEPORTE**

<b>VICERRECTORADO:</b>	Planificación y Desarrollo Social
<b>PROGRAMA:</b>	Ciencias de la Salud
<b>SUBPROGRAMA:</b>	Licenciatura en Orientación
<b>CARRERA:</b>	Licenciatura en Orientación
<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	II Semestre
<b>PROYECTO:</b>	Políticas Educativas y Sistema de Orientación
<b>SUBPROYECTO:</b>	Actividad Física, Cultura y Deporte
<b>PRELACIÓN:</b>	Ninguna
<b>CÓDIGODIURNO</b>	PFGLOSIUC1
<b>CODIGO: NOCTURNO Y FIN DE SEMANA</b>	PFGLONFSIUC1
<b>HORAS SEMANALES:</b>	Horas (semanales): 6. 108 no presenciales/112 presenciales Horas (totales): 220
<b>UNIDADES CRÉDITO:</b>	4
<b>SEMESTRE:</b>	II
<b>CONDICIÓN:</b>	Obligatorio
<b>MODALIDAD DE APRENDIZAJE:</b>	Presencial



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

<b>PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES):</b>	MSc. Freddy Ovalles V. Dra. María Colmenares
------------------------------------	---

Barinas, Agosto de 2018

### **JUSTIFICACIÓN**

Las actividades físicas, culturales y deportivas, contribuyen a la salud integral de los seres humanos. En todas las sociedades y culturas se han practicado diferentes modalidades de las mismas, las cuales les permiten desarrollar habilidades cenestésicas, artísticas, sociales, psicológicas, emocionales y mentales. Se puede afirmar con total formalidad que son una parte indispensable en el desarrollo integral y social del ser humano.

La práctica regular de estas actividades, permite garantizar la salud integral de quienes las practican, y por tal razón, el Estado venezolano, a través de la educación formal, con fundamento en el ordenamiento jurídico vigente, se ocupa de propiciar la realización de éstas en todos los estratos y espacios sociales.

En tal sentido el subproyecto: actividad física, cultura y deporte contribuye a la salud integral de los seres humanos, la cual va a permitir en el estudiante el desarrollo de habilidades, actitudes, aptitudes y destrezas físicas, sociales y motivacionales, fomentando en los mismos valores colectivos tales como: la sana competencia, el respeto, la conciencia, la identidad nacional, la disciplina, la solidaridad entre otros.

El escenario de participación y encuentro del futuro orientador en los espacios convencionales y no convencionales requiere de una formación que fomente en los estudiantes la investigación sobre los principales componentes de la aptitud física, las prácticas deportivas y culturales relacionándolos con la salud, la recreación, el trabajo físico y el mejoramiento integral del individuo y la sociedad.

### **OBJETIVO GENERAL DEL SUBPROYECTO**



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

Fomentar en los estudiantes la investigación sobre los principales componentes de la aptitud física, las prácticas deportivas y culturales relacionándolos con la salud, la recreación, el trabajo físico y el mejoramiento integral del individuo y la sociedad.

## **MÓDULO I**

### **ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDAD CULTURAL Y ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**Valor: 25%. Duración 4 semanas**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Enunciar los conceptos de actividad física, actividad cultural y actividad deportiva, vinculando las acciones tendientes al desarrollo de la aptitud física a través de la cultura y el deporte, resaltando la importancia para el desarrollo de la salud integral del individuo y la sociedad.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los conceptos de actividad física, actividad cultural y actividad deportiva en Venezuela y su importancia para el desarrollo de la salud integral del individuo y la sociedad.
- Señalar el conjunto de actividades físicas, culturales y deportivas, y los efectos que generan en el organismo en beneficio de una salud integral.
- Reflexionar acerca de la importancia de la actividad física, cultural y deportiva como elementos que contribuyen al desarrollo de la salud integral del individuo y la sociedad.

#### **CONTENIDO**

- Conceptos: actividad física, actividad cultural y actividad deportiva, salud integral.
- Principales actividades físicas, culturales y deportivas.



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

- Reconocimiento de la actividad física, cultural y deportiva en Venezuela, fundamento constitucional y legal.

### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SUGERIDAS**

- Lluvia de ideas.
- Producción escrita
- Ejercicios prácticos
- Revisión bibliográfica

### **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE SUGERIDOS**

- Fuentes de consulta física y virtual.
- Materiales que los/las estudiantes consideren necesarios
- Cronometro
- Indumentaria deportiva
- Espacio abiertos
- 

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Asamblea Nacional. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)  
Disponible en: [https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ven/sp\\_ven-int-const.htm](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ven/sp_ven-int-const.htm)
- Asamblea Nacional. Ley Orgánica de educación (2009).  
Disponible en [http://www.venezuelaiqualitaria.org/Documentos/Ley\\_Educacion.pdf](http://www.venezuelaiqualitaria.org/Documentos/Ley_Educacion.pdf)
- Elorza J. (s/f). Origen y desarrollo del deporte en Venezuela. Recuperado de:  
<http://www.monografias.com/trabajos70/origen-desarrollodeportevenezuela/origendesarrollo->



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

deporte-venezuela2.shtml

- Entrenamiento óptimo, de JurgenWeineck, Editorial Hispano Europea (1988).
- Enciclopedia de la musculación deportiva, de Jorge de Hegedus, Stadium Editorial (1985).  
La preparación física, de Platonov y Bulatova, Editorial Paidotribo (1995).
- Gimnasia. 1200 ejercicios. de Kos, Tepy y Volrab, Stadium Editorial (1981).
- Heyward, V. H. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Editorial Médica Panamericana.
- Pimienta, J. (2012). *Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje*. PEARSON EDUCACIÓN, México. Recuperado de
- <https://es.slideshare.net/Yuunuuuen23/estrategias-de-ensenanzaaprendizaje51563879>**MÓDULO II**

## **BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL**

**VALOR 25% (4 Semanas)**

### **OBJETIVO GENERAL**

Reconocer los principales componentes de la aptitud física, las prácticas deportivas y culturales relacionándolos con la salud, el trabajo físico y el mejoramiento integral del individuo y la sociedad.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las prácticas deportivas y culturales como parte del desarrollo físico y armónico para la conservación y mejoramiento de la salud física y mental del ser humano.



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

- Aplicar los conocimientos de la frecuencia cardíaca y su importancia dentro de la salud.
- Ubicar una comunidad seleccionada por los estudiantes para prácticas deportivas y culturales con la aplicación de un cuestionario.

## **CONTENIDO**

- Calidad de vida.
- Nutrición y dietética.
- Composición Corporal (talla, peso, frecuencia cardíaca).
- Frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Toma del pulso
- Valencias físicas.
- Acondicionamiento neuromuscular.
- La actividad física y la prevención de enfermedades.
- Instrumento para la sistematización de información respecto a la composición corporal:  
Cuestionario.

## **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SUGERIDAS**

- Lluvia de ideas.
- Exposición.
- Aprendizaje por indagación
- Trabajo colaborativo.
- Clase práctica.
- Trabajo de campo



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

## **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE SUGERIDOS**

- Material bibliográfico sugerido
- Lápiz, guía de apuntes
- Pizarra
- Cronometro
- Internet
- Recursos audiovisuales
- Espacio comunitario - Indumentaria deportiva - Otros.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Jorge A. Ramírez T, "Educación Física, Deporte y Recreación", Editorial Episteme, Venezuela.  
<http://www.webdelprofesor.ula.ve/humanidades/hoegerb/Bernhard/GUIAPRIN>.
- Néstor Carvajal, Régulo Rausseo y Henry Rico. "Educación Física y Deporte" 3ra. Etapa, Editorial Romor, Venezuela.
- Castillo, J. (2015). Calidad de vida y salud. Blog Sepimex. Mexico. Disponible en:  
<https://sepimex.wordpress.com/2015/01/06/calidad-de-vida-y-salud/>



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

### **MÓDULO III**

### **DINÁMICAS DE GRUPO**

**VALOR 25% (4 Semanas)**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

- Organizar dinámicas de grupo que fomenten y propicien la formación humanista e integral del individuo en el contexto socio- comunitario.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las dinámicas de grupo, técnicas y sus aportes en los distintos ámbitos educativos, socio-comunitarios.
- Comprender los distintos tipos de dinámicas grupales, técnicas y sus aportes





Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

- Coordinar los tipos de dinámicas grupales y técnicas que fomenten y propicien la formación humanista e integral del individuo en el contexto socio-comunitario.

## **CONTENIDOS**

- Dinámica de grupo. Tipos. Aportes.
- Dinámica de integración. Tipos. Aportes
- Técnicas rompe hielo. Tipos. Aportes
- Organización de actividades socio-comunitarias

## **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SUGERIDAS**

- Aprendizaje por indagación.
- Lluvia de ideas.
- Producción escrita
- Cuadros comparativos
- Clase práctica
- Trabajo colaborativo

## **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE SUGERIDOS**

- Recursos didácticos
- Material bibliográfico recomendado
- Lápiz, guía de apuntes
- Pizarra
- Internet
- Espacios abiertos - Indumentaria deportiva - Otros.



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García Ferrando, M. (1990a). **Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica.** Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1993b). **Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España.** Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- García, C, Julia, de la C(s/a) **Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación de los Consejos Populares.**
- **MÁRQUEZ, Tania.** 1.987. Los Juegos. (Guía de estudios). Instituto Pedagógico de Caracas. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.
- **MÁRQUEZ, Tania.** 1.987. Dinámicas. (Guía de estudios). Instituto Pedagógico de Caracas. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.
- Valdés, Y. (s/a) **El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana,** La Habana.
- <https://www.gestiopolis.com/dinamicas-de-grupo-tecnicas-de-animacion-grupal/#tecnicasdivisoria>



Universidad Nacional Experimental  
Ezequiel Zamora  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

## **MÓDULO IV**

### **ESTRATEGIAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS, CULTURALES, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD.**

**VALOR 25 % (4 SEMANAS)**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar estrategias para el desarrollo de actividades físicas, culturales, deportivas y recreativas a través de métodos de entrenamiento y dinámicas de grupo donde se promuevan los principios de la orientación, como elementos fundamentales para el desarrollo integral del ser humano en sociedad.



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las actividades físicas, culturales, deportivas y recreativas que promuevan los principios que sustentan la orientación, vinculando las mismas al proyecto sociointegrador.
- Detectar los procesos de gestión y formación sistemática que requieren en el desarrollo de actividades deportivas, físicas, culturales, y recreativas a través de métodos de entrenamiento y dinámicas de grupo, aplicándolas en la planificación de actividades sociocomunitarias.
- Diseñar actividades deportivas físicas, recreativas o culturales en los espacios sociocomunitarios donde se promuevan los principios de la orientación, como elementos fundamentales para el desarrollo integral del ser humano en sociedad, haciendo uso de los métodos de entrenamiento y dinámicas de grupo.

## **CONTENIDOS:**

- La gestión de actividades deportivas: Conceptos de Recreación
- Tipos de Recreación.
- Planificación de la Recreación.
- Actividades físicas, culturales, deportivas y recreativas como elemento de integración social en atención a los principios de la orientación: antropológico, de prevención, de desarrollo, de atención a la diversidad e intervención social.
- Organización de actividades socio-comunitarias.

## **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SUGERIDAS**

- Técnicas de trabajo en equipo: Seminario
- Juego de roles



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

- Enseñanza por descubrimiento
- Método de problemas
- Método de situaciones o de casos
- Simulaciones
- Identificación de palabras claves- ideas principales- Elaboración de juegos intercomunitario.
- Vivencias en contextos socio-comunitario.

### **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE SUGERIDOS**

- Guías didácticas
- Internet
- Material reusables
- Materiales didácticos
- Computadora
- Espacios deportivos
- Espacios convencionales y no convencionales

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aragón (1991), Gestión deportiva. Buenos aires Editorial IPASME.
- Bolaños T. (1996), Paradigmas de Valores. Revista Paradigma educativo Guayana, No. 12, Pg. 01.
- Bustos (2003), La Extensión Universitaria una estrategia pedagógica eficaz. Modulo introductorio. Manual de lectura. Caracas: Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

- CONSTITUCION DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. (1999), Gaceta oficial N° 36.860, (Extraordinario), Diciembre 1999. (p.36).
- Dávila (2001), Escuelas de Formación Deportiva Maracay, Instituto Pedagógico de Maracay (IUPEMAR).
- Estrada (1994), Recursos humanos y la competitividad. Bogotá: Mc Graw-Hill.
- Gómez (2003), Estudio de la gestión deportiva. Barcelona; España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- I. M. P. M. – U. P. E. L.1.997. Manual de Recreación. Ediciones del I. M. P. M. Caracas, Venezuela.
- James (1976), Forma y acción en la comunidad. Tesis de Maestría no publicada. UPEL, Maracay.
- Larrauri (2007), Planificación y recursos. Caracas: Fondo editorial TopykosClacdec.
- LEY DE LOS CONSEJOS COMUNALES, (2006), 07 de abril 2006 Caracas Extraordinaria N° 5.806.
- Martínez (2003), Justicia social y cultura ciudadana. Caracas: Fondo editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (FEDUPEL).
- Molina, D y De Luca, C. (2009). Orientación integral en los centros educativos y en el aula. ElectronicJournal of Research in EducationalPsychology, vol. 7, núm. 3. Universidad de Almería Almería,España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121984022>
- Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Trasmisibles.(s.f). Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-paraciudadanos/actividadfisica>



Universidad Nacional Experimental  
Institutos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud



Comisión Curricular de la carrera: Licenciatura en Orientación

### **PLAN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA:**

- Rescate de valores y desarrollo de la autoestima individual y colectiva a través del análisis y práctica de actividades colectivas y culturales que permitan la integración social.
- Planificación, diseño, organización y desarrollo de actividades recreativas y deportivas, dirigidas a la comunidad universitaria, local y regional.

### **LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:**

- Salud integral
- Recreación
- Planificación de la Recreación.
- Dinámicas de Grupo.