



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



Comisión Curricular de la Carrera: Licenciatura en Botánica

**CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO:  
ACTIVACIÓN DEL DESARROLLO PSICOBIOLÓGICO I**

<b>VICERRECTORADO:</b>	Planificación y Desarrollo Social
<b>PROGRAMA:</b>	Ciencias de la Salud
<b>SUBPROGRAMA:</b>	Botánica Tropical
<b>CARRERA:</b>	PFGLicenciatura en Botánica Tropical
<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	Acreditable
<b>PROYECTO:</b>	Políticas de Salud y Plantas Medicinales
<b>SUBPROYECTO:</b>	Activación del Desarrollo Psicobiológico I
<b>PRELACIÓN:</b>	Ninguna
<b>CÓDIGO:</b>	PFGLBTSSIISP1
<b>HORAS SEMANALES:</b>	Seis(06)
<b>UNIDADES CRÉDITO:</b>	Cuatro (04)
<b>SEMESTRE:</b>	II
<b>CONDICIÓN:</b>	Obligatoria
<b>MODALIDAD DE APRENDIZAJE:</b>	Presencial
<b>PERFIL DEL PROFESOR (A):</b>	Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación
<b>DISEÑADOR(ES) DEL CONTENIDO PROGRAMÁTICO:</b>	MSc. Hernán Cordero MSc. Dulce Castro

Barinas, Enero de 2019



## **INTEGRACIÓN ENTRE DOCENCIA, CREACIÓN INTELECTUAL Y VINCULACIÓN SOCIOCOMUNITARIA.**

El subproyecto, Activación del Desarrollo Psicobiológico I, relaciona la Docencia, la Creación Intelectual y Vinculación Socio Comunitaria, a través de proyectos sociointegradores que vinculen estas áreas y las líneas de investigación relacionadas al subproyecto, abordando la problemática proveniente de las comunidades y aplicando los conocimientos adquiridos en las áreas relacionadas a la salud, el bienestar y la salud colectiva.

### **LÍNEAS DE CREACIÓN INTELECTUAL**

- Teoría y praxis de la botánica
- Rescate y revalorización del conocimiento de las especies vegetales de las etnias.
- Etnobotánica.

### **LINEAS DE VINCULACIÓN SOCIO COMUNITARIA**

La Dirección de Vinculación Socio comunitaria prevé la incorporación de los **motores productivos** como políticas transversales de vinculación social. Para el área de Botánica Tropical el motor productivo hace referencia a la salud colectiva.

### **INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES**

Los contenidos de los módulos de Activación del Desarrollo Psicobiológico I, aborda los conocimientos sobre la actividad física y la salud integral de las personas, por tanto se plantea un equilibrio armónico entre la naturaleza y el bienestar social.



## **PRESENTACIÓN**

El subproyecto Activación del Desarrollo Psicobiológico I, de la carrera Licenciatura en Botánica Tropical; introduce al estudiante en el conocimiento sobre la condición física y de salud del estudiante, mediante la ejecución de ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.

En este contexto se presentan los módulos a desarrollar:

Módulo I: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD,

Módulo II: ACTIVIDADES AEROBICA Y ANAEROBICAS,

Módulo III: HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS,

Finalmente, el Módulo IV: VIVENCIAL.

## **JUSTIFICACIÓN**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos que provoca un gasto de energía, cuando el cuerpo humano realiza actividad física, los requerimientos de energía aumentan, la ausencia de movimiento por actividad física es lo que se conoce por sedentarismo.

En este subproyecto las actividades físicas del futuro Licenciado en Botánica Tropical son importantes, puesto que deben ser constantes, la acción de recolección de muestras botánicas en espacios abiertos con marcado relieve y bascosidad, requiere que el estudiante botánico se encuentre en excelentes condiciones físicas para realizar largas caminatas y visitar zonas con diferentes niveles de altitud, en este sentido se encontrará apto para estas actividades y deberá conocer algunas técnicas y estrategias de sobrevivencia y primeros auxilios con los cuales podrá apoyarse en esta práctica que armoniza con la naturaleza y la salud integral.



## **OBJETIVO GENERAL DEL SUBPROYECTO**

Desarrollar competencias en los estudiantes, en cuanto a la ejercitación física que les permita conservar el bienestar físico, cuando realicen recolección de muestras botánicas.

### **MÓDULO I ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD VALOR: 25% (4 SEMANAS)**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Evaluar la condición física y de salud del estudiante, mediante la ejecución de ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Evaluar capacidad física a través de los test de aptitud física.
2. Determinar la importancia de la actividad física y su influencia en la salud.
3. Describir y explicar los beneficios de la actividad física en los estudiantes de Licenciatura en Botánica Tropical.

#### **CONTENIDOS:**

- Acondicionamiento Neuromuscular.
- Pulso
- Test de Cooper.
- Efectos fisiológicos que causa el ejercicio a nivel:
  - Cardiovascular
  - Respiratorio
  - Muscular y



- Circulatorio
- Valencia Físicas.

#### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- Exposición del profesor
- Observación Directa,
- Exposiciones y Discusión de lecturas recomendadas

#### RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

- Pizarrón, borrador, marcadores acrílicos, silbatos, cronómetros.
- Espacios naturales y canchas deportivas.
- Material de apoyo: Guías elaboradas por el profesor y, material de lecturas,
- Tiempo: 4 semanas (6 Horas. Semanales)
- Bibliografía sugerida.

#### ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Nº	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
1	Evaluar capacidad física a través de los test de aptitud física	- Acondicionamiento Neuromuscular -Pulso -Test de Cooper	Prueba objetiva sobre los temas estudiados	15%	
2	Determinar la importancia de la actividad física y su influencia en la salud.	- Efectos fisiológicos que causa el ejercicio a nivel: •Cardiovascular •Respiratorio •Muscular y			



		•Circulatorio			
3	Describir y explicar los beneficios de la actividad física en los estudiantes de Licenciatura en Botánica Tropical.	- Valencia Físicas	Test de aptitud física	10%	

### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

Pila Teleña, agosto. Preparación física. Tercer nivel. Ediciones Augusto Pila Teleña. Madrid, España. 1982.

### **MÓDULO II ACTIVIDADES AEROBICA Y ANAEROBICAS VALOR: 25% (4 semanas)**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Ejecutar ejercicios básicos para el incremento de la fuerza y resistencia realizando ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Investigar sobre los aspectos más resaltantes del atletismo
2. Determinar la importancia del atletismo.

#### **CONTENIDOS:**

- Sistemas de entrenamiento en circuito
- Caminata al aire libre
- Carreras de velocidad de 50 metros
- Maratón



### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

- Exposición del profesor
- Observación Directa,
- Exposiciones y Discusión de lecturas recomendadas

### **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:**

- Pizarrón, borrador, marcadores acrílicos, silbatos, cronómetros.
- Espacios naturales y canchas deportivas.
- Material de apoyo: Guías elaboradas por el profesor y, material de lecturas,
- Tiempo: 4 semanas (6 Horas. Semanales)
- Bibliografía sugerida.

### **ACTIVIDADES DE EVALUACION**

N°	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
1	Investigar sobre los aspectos más resaltantes del atletismo	-Sistemas de entrenamiento en circuito - Carreras de velocidad de 50 metros	Prueba práctica (Entrenamiento en circuito)	15%	
2	Determinar la importancia del atletismo	-Caminata al aire libre - Maratón	Prueba práctica (Caminata)	10%	

### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:**

Pila Teleña, Augusto. Preparación física. Tercer nivel. Ediciones Augusto Pila Teleña. Madrid, España. 1982.



**MÓDULO III.**  
**HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS**  
**VALOR 25% (4 semanas)**

**OBJETIVO GENERAL:**

Capacitar al estudiante en la aplicación de técnicas básicas de los primeros auxilios, así como también la higiene personal y su influencia en la salud

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Definir términos relacionados con los primeros auxilio, higiene y salud
2. Elaborar una lista de recomendaciones en la prevención de accidentes.

**CONTENIDOS:**

- Salud Física
- Salud Mental
- Higiene Personal
- Primeros auxilios
- Prevención de accidentes durante una caminata o un vivencial

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

- Exposición del profesor y personal capacitado
- Observación Directa,
- Pruebas prácticas
- Exposiciones y Discusión de lecturas recomendadas

**RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE**

- Pizarrón, borrador, marcadores acrílicos, silbatos, cronómetros.
- Espacios naturales y canchas deportivas.
- Recursos Humano



- Material de apoyo: Guías elaboradas por el profesor y, material de lecturas,
- Tiempo: 4 semanas (6 Horas. Semanales)
- Bibliografía sugerida.

### ACTIVIDADES DE EVALUACION

Nº	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
1	Definir términos relacionados con los términos: higiene, salud y primeros auxilios.	-Salud Física -Salud Mental -Higiene Personal	Taller	15%	
2	Elaborar una lista de recomendaciones en la prevención de accidentes	-Primeros auxilios -Prevención de accidentes durante una caminata o un vivencial	Prueba practica	15%	

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

C. R. E. P. Escolar, Gestión Integral de Riesgos: Conceptos Básicos, Recuperado de:  
[http://www.eduriesgo.org/eduriesgo/documentos/modulo\\_i/gestion\\_integral\\_de\\_riesgos\\_conceptos\\_basicos.pdf](http://www.eduriesgo.org/eduriesgo/documentos/modulo_i/gestion_integral_de_riesgos_conceptos_basicos.pdf).

COVENIN, Norma Venezolana: Gestión de Riesgos, emergencias y desastres. Definición de términos N° 3661:2001, Caracas. Fondonorma, 2001.

Reducción de Riesgo de Desastres a Nivel Nacional, 2008. Recuperado de:  
[http://ec.europa.eu/echo/files/funding/opportunities/interest\\_dipecho6\\_venezuela.pdf](http://ec.europa.eu/echo/files/funding/opportunities/interest_dipecho6_venezuela.pdf).



**MÓDULO IV**  
**VIVENCIAL**  
**VALOR 25% (4 semanas)**

**OBJETIVO GENERAL**

Participar activamente en actividades al aire libre aplicando los conocimientos adquiridos en los módulos anteriores, así como también habilidades y destrezas físicas adquiridas con el entrenamiento continuo.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Elaborar un plan de acción para la realización de actividades fuera de la universidad.
2. Participar en simulacro para la aplicación de los primeros auxilios.
3. Realizar caminatas de exploración para la recolección de nuevas especies de plantas.

**CONTENIDOS**

- Plan de acción y distribución de actividades.
- Improvisar sistemas de inmovilización y traslado de heridos.
- Vendajes, torniquetes, collarines, cervicales, esguince, hemorragias entre otros.
- Recolección de muestra

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Exposición del profesor y personal capacitado

- Observación Directa,
- Gincana
- Pruebas prácticas
- Toma de notas (cuaderno de campo)
- Análisis crítico



### RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

- Pizarrón, borrador, marcadores acrílicos, silbatos, cronómetros.
- Espacios naturales y canchas deportivas.
- Recursos Humano
- Material de apoyo: Guías elaboradas por el profesor y, material de lecturas,
- Tiempo: 4 semanas (6 Horas. Semanales)
- Bibliografía sugerida.

### ACTIVIDADES DE EVALUACION

N°	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
1	Elaborar un plan de acción para la realización de actividades fuera de la universidad.	-Plan de acción y distribución de actividades.	Informe grupal	10%	
2	Participar en simulacro para la aplicación de los primeros auxilios.	-Improvisar sistemas de inmovilización y traslado de heridos. -Vendajes, torniquetes, collarines, cervicales, esguince, hemorragias entre otros			
3	Realizar caminatas de exploración para la recolección de nuevas especies de plantas.	-Recolección de muestra	Salida del campus universitario (con pernocta)	15%	



Universidad Nacional Experimental  
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"  
Dirección de Innovación Curricular - DIC  
Programa Ciencias de la Salud  
Comisión Curricular de la Carrera: Licenciatura en Botánica



### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:**

COVENIN, Norma Venezolana: Comité de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Guía para su Integración y Funcionamiento N° 2270:2002, Caracas. Fondonorma, 2002.

Fernández, E. (1999). Fundamentos teóricos de la Recreación. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez". Caracas.

Mayora F. y Castillo M., Formación de brigadas de seguridad y emergencias en instituciones universitarias, Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Publicación. Caracas, Venezuela, 2008.

Marcillo C., Propuesta de un modelo para la elaboración de planes de emergencia y contingencia ante eventos adversos. Tesis. Instituto de Altos Estudios Nacionales. Quito, Ecuador, 2010.