

CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO
NOMBRE DEL SUBPROYECTO Educación Física, Cultura y Deporte

VICERRECTORADO	Planificación y Desarrollo Social
PROGRAMA	Ciencias de la Salud
SUBPROGRAMA	Enfermería
CARRERA, PNF O PFG	Programa de Formación de Grado Licenciatura en Enfermería. PFGLE
ÁREA DE CONOCIMIENTO	Educación Física, Deporte y Recreación
PROYECTO	Ver diseño curricular
SUBPROYECTO	Educación Física, Cultura y Deporte
PRELACIÓN	Ninguna
CÓDIGO	PFGLESISP5
HORAS SEMANALES	6 Horas (semanales): 54 Horas HAP 56 horas HANP
UNIDADES CRÉDITO	2 UC
SEMESTRE	I
CONDICIÓN	Obligatoria
MODALIDAD DE APRENDIZAJE	Presencial
PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES)	MSc. Edward Monsalve MSc. Yulitza Sala MSc. Olga Pérez Dr. Aramis González
Perfil del profesor(a)	Docente de Educación Física Deporte y Recreación
Líneas de producción intelectual	Promoción de Estilo de Vida Saludable -Ejercicio físico y salud
Líneas de vinculación sociocomunitaria	La universidad en las comunidades
Relación entre docencia, producción intelectual y vinculación sociocomunitaria	El subproyecto permitira a través de los contenidos obtenido realizar proyecto socioprodutivos que le permitan desarrollar programas de actividades físicas que le permitira mejorar el estilo de vida de la población y de esta manera tener una mejor calidad de vida.
Integración de Temas Transversales	El deporte y la actividad física es de suma importancia en la vida tanto a nivel físico como mental, que nos ayudará considerablemente a prevenir muchas enfermedades, es por eso que la educación física es muy importante practicarla de forma adecuada, por el cual el principal objetivo de dicha materia es brindarle las herramientas necesarias que permitiran conocer diversas actividades físicas alternativa que le ayudará al individuo obtener una mejor calidad de vida.

Barinas, _____ de _____

PRESENTACIÓN

El contenido del Sub –Proyecto se ha estructurado en cuatro módulos:

El módulo I: Educación física, Componentes de la aptitud física, Frecuencia cardiaca y respiratoria, Efectos fisiológicos de la actividad física.

El módulo II: El Deporte y su Importancia, Deportes de Conjuntos, Deportes Individuales, Fundamentos legales del Deporte en Venezuela.

El módulo III: Actividad física, Entrenamiento funcional, Crossfit, yoga.

El módulo IV: Organización deportiva, Actividades terapéuticas para el adulto mayor, Actividad terapéutica preventiva, Actividades recreativas y juegos tradicionales.

JUSTIFICACIÓN

El Subproyecto de educación Física, Cultura y Deporte, está basado en una serie de actividades que tienen como finalidad orientar el estado de salud de las personas y mantener un buen nivel de salud de esta forma contar con una excelente calidad de vida que le permita dejar atrás el sedentarismo y estar activos a la hora de realizar cualquier actividad, contando con la orientación de especialistas en el área, aunado a ello mediante estas actividades se fomenta además el nivel de motivación de las personas y mejoras en el estado de ánimo. Mediante las actividades físicas se fomentan los valores culturales y de la región permitiendo así una oportunidad de planificar, organizar y ejecutar distintos proyectos donde los egresados de la carrera puedan participar en el futuro, donde la base fundamental es la preservación de la salud de la población.



Desde este punto de vista hay que tomar en cuenta diversos factores que influyen en la calidad de vida, como es la alimentación, la participación en actividades entre otros.

El contenido del Sub -Proyecto se ha estructurado en cuatro módulos; en el primero de ellos las y los estudiantes conocerán los Fundamentos Básicos de la Educación Física. En el segundo módulo comprenderán el patrimonio cultural y su importancia en el rescate de los valores tradicionales. El tercer módulo conocerá sobre la importancia del Deporte en Venezuela y su Fundamentaciones Legales. Y para concluir, el cuarto módulo tiene como finalidad la realización de actividades físico recreativas. Cada uno de ellos vinculados a los objetivos históricos del Plan de la Patria y por último Introducción al PFGLE.

OBJETIVO GENERAL DEL SUBPROYECTO

Promover a través del Subproyecto a los estudiantes los conocimientos básicos que le permita desarrollar 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 (VALOR: 25%) 04 SEMANAS

FUNDAMENTOS BASICOS DE LA EDUCACION FISICA.

OBJETIVO GENERAL DEL MÓDULO:

Valorar los fundamentos básicos de la educación física y su importancia en el cuidado de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los fundamentos históricos de la educación física.
- Disertar sobre los componentes de la aptitud física.
- Comprender el sistema cardio respiratorio como factor fundamental para mejorar el estado de salud y la prevención de enfermedades.
- Analizar el efecto fisiológico de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo.

CONTENIDOS

1. Educación física.
2. Componentes de la aptitud física.
3. Frecuencia cardiaca y respiratoria.
4. Efectos fisiológicos de la actividad física.

INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES

Promover en los estudiantes de enfermería los conocimientos básicos de la educación física, el sistema cardiorespiratorio y sus efectos fisiológicos durante la actividad física y de esta manera comprender su incidencia en el funcionamiento del cuerpo humano.

ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS SUGERIDAS

El estudiante expresara de forma crítica reflexiva sus puntos de vista sobre los temas abordados. Se valorara el trabajo en equipo, capacidad de síntesis, y la forma correcta de realizar las actividades prácticas.

Nº	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
	- Conocer los fundamentos históricos de la educación física.	Educación física.	Análizar de los fundamentos básicos de educación física	10 %	
	Disertar sobre los componentes de la aptitud física.	Componentes de la aptitud física.	Desarrolló de un debate grupal	5 %	
	Comprender el sistema cardio respiratorio como factor fundamental para mejorar el estado de salud y la prevención de enfermedades.	Frecuencia cardiaca y respiratoria.	Se realizara una clase teorica práctica en la toma de pulsaciones y respiraciones	5 %	
	Analizar el efecto fisiológico de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo	Efectos fisiológicos de la actividad física.	Realizaran una exposición sobre los efectos que sufre el cuerpo a través de la actividad física.	5 %	

RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

- Lecturas seleccionadas
- Pizarra
- TIC

PONDERACIÓN FINAL DEL MODULO: 25%

- Informe 10%
- Debates 5%
- Clase práctica 5%
- Exposiciones orales 5%

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS RECOMENDADAS

Ucha F. (2010). Deporte/Cultura-Física., www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php.

Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.

Maryyest (2016) Sistema Cardio Respiratorio,
<https://marianalopezgomez501.wordpress.com/2016/10/06/sistema-cardio-respiratorio/>

Zerpa Y. (2012). Efectos-fisiológicos-de-las-actividades. Blog spot.

MÓDULO II. (VALOR: 25%) 04 SEMANAS EL DEPORTE EN VENEZUELA Y SU IMPORTANCIA

OBJETIVO GENERAL DEL MÓDULO:

Comprender la importancia del Deporte en Venezuela y su Fundamentaciones Legales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir los Conceptos Básicos del Deporte y su Clasificación.
- Identificar los Deporte de Conjunto e Individuales
- Conocer Deberes y Derechos que Posee el Ciudadano para la Práctica Deportiva basados en los artículos de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

CONTENIDOS

1. El Deporte y su Importancia
2. Deportes de Conjuntos.
3. Deportes Individuales.
4. Fundamentos legales del Deporte en Venezuela.

INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES

El módulo le permitira valorar y concientizar los procesos de organización que rigen en Venezuela y la manera como garantiza la efectividad de las diferentes actividades deportivas con una actitud crítica y reflexiva. Permitiendo a cualquier individuo conocer sus derecho a la práctica deportiva sin importa el sexo, la raza, la religión, la condición social, física o psicologica.

ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS SUGERIDAS

Analizar y discutir los Conceptos Básicos del Deporte, partiendo de los puntos investigado por cada equipo de trabajo, los participantes desarrollaran una discusión referente al tema a exponer.

Nº	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
	Definir los Conceptos Básicos del Deporte y su Clasificación.	1. El Deporte y su Importancia	Se realizara un debate grupal.	5%	
	Identificar los Deporte de Conjunto e Individuales	1. Deportes de Conjuntos. 2. Deportes Individuales.	Se desarrollara una clase Teorico-practico de los diversos deportes.	10%	
	Conocer Deberes y Derechos que Posee el Ciudadano para la Práctica Deportiva basados en los artículos de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.	1. Fundamentos legales del Deporte en Venezuela.	Se organizarán en grupo y realizarán una Exposición explicando su punto vista los fundamentos legales.	10%	

RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

- Lecturas seleccionadas

- Videos
- Practicas

PONDERACIÓN FINAL DEL MODULO: 25%

- Debates 5%
- Exposiciones 10%
- Practica 10%

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS RECOMENDADAS

Dos Santos, T. (2006). **Concepto de Clases Sociales**, El perro y la rana, Caracas.

Fajardo, A. (1997). **Compendio de Derecho Constitucional General y Particular**, NNS, Venezuela.

Freire y otros. **Educación para el cambio social**, Tierra Nueva, Buenos Aires.

Guevara, E. (1964 mayo). Discurso en la clausura del seminario **La Juventud y la revolución**,” Disponible:

http://www.archivochile.com/America_latina/Doc_paises_al/Cuba/Escritos_del_Che/escritosdelche0064.pdf. (Consulta: 2009 Mayo 06).

Guevara, E. (1959 octubre). **Reforma universitaria y revolución**, organizado por la UJC del Ministerio de Industrias, Cuba, Disponible:

http://www.archivochile.com/America_latina/Doc_paises_al/Cuba/Escritos_del_Che/escritosdelche0006.pdf. (Consulta: 2009 Mayo 06).

MÓDULO III (VALOR: 25%) 04 SEMANAS

ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIONAL FUNCIONAL EMERGENTE.

OBJETIVO GENERAL DEL MÓDULO:

Analizar los diversos tipos de entrenamiento funcional que permiten involucrar los diversos grupos musculares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud.
- Definir los conceptos de entrenamiento funcional, crossfit, yoga, bailoterapia.
- Mejorar su bienestar personal y reducir la tensión en su cuerpo.

CONTENIDOS

1. Actividad física
2. Entrenamiento funcional.
3. Crossfit.
4. yoga.

INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES

Los deportes alternativos son actividades físicas que comparte un alto grado de afinidad por el arte que ha permitido mejorar el estilo de vida de la persona hoy en día, porque son actividades que se pueden adaptar de acuerdo a la edad, sexo o condición física que contempla la belleza estéticas mas allá de su utilidad competitiva.

ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS SUGERIDAS

Elaborar un informe donde se tratan los aspectos relevantes en el módulo. Aunado a ello el docente debe evaluar cuáles fueron las fortalezas y debilidades en el grupo y su accionar en el equipo en las actividades planteadas, tomando en cuenta la intervención de los estudiantes durante las clases, la conducta, y si cumplen con los trabajos asignados.

Nº	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
	Comprender la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud.	1. Actividad física	Realizaran un debate referente al estilo de vida del individuo y la importancia de realizar actividad física.	5%	
	Definir los conceptos de entrenamiento funcional, crossfit, yoga, bailoterapia.	Entrenamiento funcional. Crossfit. yoga. Bailoterapia.	Los estudiantes realizaran una Exposición de los deportes alternativo.	10%	
	Mejorar su bienestar personal y		Desarrollarán una clase Practica en el		

	reducir la tensión en su cuerpo.	Entrenamiento funcional. Crossfit. yoga. Bailoterapia.	cual lo adaptara de acuerdo a la edad, genero o condición física.	10%	
--	----------------------------------	---	---	-----	--

RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

- Lecturas seleccionadas
- Videos

PONDERACIÓN FINAL DEL MODULO: 25%

- Debates 5%
- Exposiciones 10%
- Practica 10%

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS RECOMENDADAS

[https://www.trendenciashombre.com/fitness/entrenamiento-funcional-para-optimizar-todo-tu-cuerpo.](https://www.trendenciashombre.com/fitness/entrenamiento-funcional-para-optimizar-todo-tu-cuerpo)

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/actividades-fitness/que-es-el-crossfit>

https://www.elnacional.com/sociedad/salud/actividad-fisica-una-alternativa-para-reducir-estres-crisis_205713/

MÓDULO IV. (VALOR: 25%) 04 SEMANAS

PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS

OBJETIVO DE LA UNIDAD:

Elaborar un Plan de actividades Deportivo-Físico-Recreativo y Cultural para la salud de grupos diversos de la población.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Disertar sobre la organización deportiva como función reguladora de los deportes.
- Analizar la calidad de vida del adulto mayor como agente activo de la sociedad.
- Conocer las perspectivas de la prevención y promoción de la salud sin restricción de edad.

CONTENIDOS

- Organización deportiva.
- Actividades terapéuticas para el adulto mayor.
- Actividad terapéutica preventiva.
- Actividades recreativas y juegos tradicionales.

INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES

Los estudiantes de enfermería obtendrá las herramientas necesarias para diseñar un programa de actividades físicas y recreativas que aplicara en las comunidades con el objetivo de promover un vida saludable y libre de sedentarismo a través de las actividades físicas ofertada en su programa de actividades, que estan estrechamente relacionado con los procesos productivo y el empleo del tiempo libre como parte integral de la vida social en las comunidades.

ESTRATEGIAS METODÓLOGICAS SUGERIDAS

El docente dará una explicación sobre la organización deportiva de Venezuela y los planes propuesto para mejorar la calidad de vida del individuo (adulto mayor) y los beneficios que trae la práctica de diversas actividades física alternativas. Los estudiantes realizaran un debate referente al tema y planificaran una de esas actividades para una comunidad necesitada.

N°	Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Evaluación	
				Cuantitativa (%)	Cualitativa (%)
	Disertar sobre la organización deportiva como función reguladora de los deportes.	Organización deportiva.	Los estudiantes se organizaran en grupo y se realizará un Debate.	5%	
	Analizar la calidad de vida del adulto mayor como agente activo de la sociedad.	Actividades terapéuticas para el adulto mayor.	Los estudiantes realizaran una Exposición de las actividades terapéuticas que se puede hacer el adulto mayor.	5%	
	Conocer las perspectivas	- Actividad	Desarrollaran una		

	de la prevención y promoción de la salud sin restricción de edad.	terapéutica preventiva. - Actividades recreativas y juegos tradicionales	clase Teórico-practico, donde aplicaran los conocimientos obtenido en el subproyecto.	15%	
--	---	---	---	-----	--

RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

- Lecturas seleccionadas
- Vídeos
- Practica de campo

PONDERACIÓN FINAL DEL MODULO: 25%

- Debates 5%
- Exposiciones 5%
- Teorico-Practica 15%

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS

Morales, T. (2013). **Organización Deportiva**. <http://tatianamoralescardenas.blogspot.com/>.

Yanes, T. (2011). Actividades Físicas y Recreativas para el adulto mayor de la Comunidad Francisco Suarez,
<https://www.monografias.com/trabajos84/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor.shtml#Relacionados>.



García, W.(2013) Actividad

física-terapéutica.https://www.ecured.cu/Actividad_f%C3%ADsica-terap%C3%A9utica

Calzadilla, R. (2011) Propuesta de actividades físicas recreativas para el disfrute de la Recreación sana mediante juegos tradicionales en el barrio Las Coloradas,
[https://www.efdeportes.com/efd160/actividades-recreativas-mediante-juegos-tradicionales](https://www.efdeportes.com/efd160/actividades-recreativas-mediante-juegos-tradicionales.htm)
.htm