

**INSTITUTO UNIVERSITARIO JESÚS OBRERO**

**PROGRAMA DE ESTUDIO**

<b>Unidad Curricular:</b> Educación Física, Deporte y Recreación	
<b>Carrera:</b> Educación Mención: Educación Preescolar	
<b>Semestre:</b> Segundo	<b>Código:</b> EFD-232
<b>Horas Semanales:</b> 3	
<b>Horas Teóricas:</b> 1	<b>Horas Prácticas:</b> 2
<b>Unidades de Crédito:</b> 2	<b>Prelaciones:</b> TNL-132

## **PRESENTACIÓN**

Es evidente la importancia del docente y su papel protagónico en la educación. Es igualmente evidente que si se desea hacer de la educación un instrumentos de promoción del desarrollo individual y social, el docente debe ser “Un profesional integral capaz de propiciar la innovación y el desarrollo educativo y participar constantemente y creativamente en la formación de la población facilitando el mejoramiento social, cultural, científico y tecnológico del país”. (Finalidad de la formación docente. Resolución N° 12).

La Educación Física, el Deporte y la Recreación, constituyen en el mundo de hoy, actividades imprescindibles para la educación y en general, para la formación de un ciudadano apto para la vida en sociedad. De ahí la necesidad de incluir este curso en el programa de formación docente. Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física se hace indispensable en el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano. La falta de trabajo físico ha generado una serie de enfermedades denominadas del sedentarismo, y la opulencia entre ellas, la obesidad, el estrés, la artritis, enfermedades de corazón, problemas respiratorios y alergias, así como el envejecimiento prematuro. El trabajo físico se hace necesario en todas las edades.

## **PROPÓSITOS DE LA UNIDAD CURRICULAR**

- ✓ Promover una reflexión acerca de la importancia de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
- ✓ Propiciar el desarrollo de habilidades y destrezas motoras y fundamentos técnicos deportivos.
- ✓ Facilitar la adquisición de conocimientos básicos pedagógicos propios del área de Educación Física, Deporte y Recreación.
- ✓ Incluir el trabajo de las actividades lúdicas, vida al aire libre y conservación de ambientes naturales y parque nacionales.

## **OBJETIVOS GENERALES**

Al finalizar este curso el alumno deberá conocer y demostrar dominio sobre:

- ✓ Comprender la importancia de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
- ✓ Desarrollar habilidades físicas y técnicas básicas metodológicas en la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
- ✓ Analizar la composición y funcionamiento del cuerpo humano.
- ✓ Practicar los fundamentos técnicos deportivos.
- ✓ Conocer la terminología básica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
- ✓ Asistir y participar en actividad recreativa especial.
- ✓ Realizar trabajo de investigación en equipo, en el área de Educación Física, el Deporte y la Recreación.
- ✓ Participar activamente en todas las sesiones de clase.

**OBJETIVO Nro. 1:****Unidad I: Conceptos. Fundamentos****Analizar la importancia de la educación física, deportes y recreación.**

<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conceptos básicos de la Educación Física, Deporte y Recreación.</li><li>✓ Ejecución de fundamentos técnicos.</li><li>✓ Desarrollo de acondicionamiento físico general.<ul style="list-style-type: none"><li>- Capacidad aeróbica.</li><li>- Capacidad anaeróbica.</li><li>- Flexibilidad</li></ul></li><li>✓ Conocimiento general de los aspectos legales.<ul style="list-style-type: none"><li>- Ley Orgánica de Educación.</li><li>- Ley del Deporte.</li><li>- Reglamentos.</li><li>- Voleibol</li><li>- Baloncesto</li><li>- Fútbol de salón</li><li>- Gimnasia artística femenina y masculina.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Clase expositiva.</li><li>✓ Clase práctica dirigida.</li><li>✓ Clase expositiva, discusión y análisis de clase.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Trabajo en equipo. Elaborar trabajo.</li><li>✓ Ejecutar los diferentes fundamentos, siguiendo indicaciones del docente.</li><li>✓ Realizar trote continuo, caminatas, ascensos por escaleras, ejerciendo coordinación y movilidad articular.</li><li>✓ Analizar en clase e interpretar con la ayuda del profesor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Exposición.</li><li>✓ Prueba práctica.</li><li>✓ Exposición.</li></ul>
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Papel bond, rotafolios, pizarrón, tiza, pizarra magnética, marcadores, radio, cassette, pelotas, colchonetas, reglamentos, leyes.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 10%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

**OBJETIVO Nro. 2.**

**Desarrollar habilidades físicas y técnicas básicas metodológicas en la educación física, el deporte y la recreación.**

<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Habilidades físicas.</li><li>✓ Técnicas básicas.</li><li>✓ Metodología para la enseñanza de la Educación Física, deporte y recreación.</li><li>✓ Actividades lúdicas y juegos predeportivos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conducción de las actividades a realizar.</li><li>✓ Clase expositiva teórica-práctica.</li><li>✓ Clase expositiva práctica.</li><li>✓ Dirigir y supervisar juegos y otras actividades recreativas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Realzar los objetivos siguiendo el patrón de la prueba.</li><li>✓ Ejecutar las técnicas a través de la imitación.</li><li>✓ Participar activamente en cada actividad propuesta.</li><li>✓ Participar activamente en cada uno de los juegos realizados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prueba práctica.</li><li>✓ Prueba práctica.</li><li>✓ Observación directa..</li><li>✓ Participación.</li></ul>
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Cancha, gimnasio, pelotas, colchonetas, tizas.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 10%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

<b><u>OBJETIVO Nro. 3.</u></b> <b>Analizar la composición y funcionamiento del cuerpo humano.</b>			
<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Partes del cuerpo. Principales articulaciones.</li> <li>✓ Sistema Óseo. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esqueleto.</li> <li>- Columna vertebral.</li> <li>- Extremidades <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superiores</li> <li>• Inferiores.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>✓ Principales huesos del cuerpo.</li> <li>✓ Sistema muscular <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos más importantes.</li> <li>- Motores principales.</li> <li>- Función de cada uno.</li> </ul> </li> <li>✓ Aparato cardiovascular <ul style="list-style-type: none"> <li>- Órganos principales.</li> <li>- Función cardíaca.</li> <li>- Fisiología a través del ejercicio.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clase expositiva teórica-práctica.</li> <li>✓ Exponer, explicar su estructura.</li> <li>✓ Exponer, mencionar lo más importante.</li> <li>✓ Exposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición, análisis e identificación.</li> <li>✓ Conocer e identificar lo más importante.</li> <li>✓ Ubicación e identificación de los motores principales.</li> <li>✓ Conocer los órganos más importantes y su reacción ante el ejercicio físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prueba escrita y práctica.</li> <li>✓ Prueba práctica.</li> <li>✓ Prueba escrita.</li> <li>✓ Prueba escrita y test de campo.</li> </ul>
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Portafolios, pizarrón, tizas, láminas, marcadores.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 10%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

<b><u>OBJETIVO Nro. 4.</u></b> <b>Demostrar dominio de fundamentos técnicos deportivos.</b>			
<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
✓ Voleibol. - Voleo alto, Voleo, bajo. - Saque. ✓ Baloncesto. - Pases, Drible, Lanzamiento, Doble paso. ✓ Gimnasia artística femenina y masculina. - Voltereta adelante y atrás, - Rueda, - Giros               • Longitud. • Transversal. ✓ Equilibrio. ✓ Fútbol de salón. - Conducción, Bordes, Pases.	✓ Clase expositiva teórica-práctica. ✓ Exponer, explicar su estructura. ✓ Exponer, mencionar lo más importante. ✓ Exposición.	✓ Exposición, análisis e identificación. ✓ Conocer e identificar lo más importante. ✓ Ubicación e identificación de los motores principales. ✓ Conocer los órganos más importantes y su reacción ante el ejercicio físico.	✓ Prueba escrita y práctica. ✓ Prueba práctica. ✓ Prueba escrita. ✓ Prueba escrita y test de campo.
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Portafolios, pizarrón, tizas, láminas, marcadores.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 10%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

<b><u>OBJETIVO Nro. 5.</u></b> <b>Manejar la terminología básica de la educación física, el deporte y la recreación.</b>			
<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
✓ Conceptos y términos técnicos de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación Física</li> <li>- Deporte</li> <li>- Recreación.</li> </ul> ✓ Palabras propias de la especialidad <ul style="list-style-type: none"> <li>- Significado</li> <li>- Utilización</li> <li>- Función</li> </ul> ✓ Escritura y pronunciación de los diferentes términos.	✓ Clase expositiva e implementación en cada clase (práctica y teórica) ✓ Poner en uso en cada clase. ✓ Facilitar de manera clara y exacta la terminología técnica de la especialidad	✓ Identificarlos para comenzar a utilizarlos en clase. ✓ Demostrar dominio a través de su uso. ✓ Leer y escribir de manera repetida cada uno de ellos.	✓ Oral y continua.
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Portafolios, pizarrón, tizas, textos			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 10%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>



<b><u>OBJETIVO Nro. 6.</u></b> <b>Planificar, ejecutar y evaluar actividades recreativas al aire libre.</b>			
<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
✓ Excursión, vida al aire libre.  ✓ Realización de actividades recreativas dirigidas (juegos tradicionales y pedagógicos).	✓ Coordinación General.  ✓ Evaluación en sitio de trabajo en equipo.	✓ Planificación y ejecución de la actividad general.	✓ Práctica por equipo..
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Transporte, alimentación, hidratación y refrigerio. Materiales didácticos para los juegos.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 15</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

**OBJETIVO Nro. 7:****Unidad II: Desarrollar fundamentos técnicos importantes e incrementar la terminología propia de la especialidad.****Presentar trabajo de investigación en equipo según tema asignado.**

<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Educación Física.</li><li>✓ Deporte, clasificación.</li><li>✓ Recreación tipos.</li><li>✓ Juegos recreativos.</li><li>✓ Cuerpo humano.</li><li>✓ Deportes individuales</li><li>✓ Deportes colectivos practicados en Venezuela.</li><li>✓ Instalaciones deportivas en Venezuela.</li><li>✓ Propósitos para el desarrollo de la capacidad aeróbica, potencial anaeróbico y flexibilidad.</li><li>✓ Importancia del ejercicio físico.</li><li>✓ Parques nacional y monumentos históricos de Venezuela.</li><li>✓ Nuevo diseño curricular</li><li>✓ La psicomotricidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Asesorar.</li><li>✓ Aclarar dudas.</li><li>✓ Hacer preguntas al grupo.</li><li>✓ Dirigir el debate.</li><li>✓ Especificar algún punto en especial.</li><li>✓ Desarrollar parte del tema.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Preparar tema.</li><li>✓ Exponerlo.</li><li>✓ Emplear el uso de herramientas metodológicas.</li><li>✓ Uso de recursos materiales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Oral por participante y equipo.</li></ul>
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Transporte, alimentación, hidratación y refrigerio. Materiales didácticos para los juegos.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 15%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

<b><u>OBJETIVO Nro. 8:</u></b> <b>Participar activamente en todas las sesiones de clase, teóricas y prácticas..</b>			
<b><u>CONTENIDOS</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Responsabilidad y puntualidad</li> <li>✓ Asistencia.</li> <li>✓ Participación.</li> <li>✓ Uniforme e imagen.</li> <li>✓ Organización</li> <li>✓ Cumplimientos</li> <li>✓ Integración con grupo.</li> <li>✓ Sociabilidad.</li> <li>✓ Compañerismo.</li> <li>✓ Colaboración (Profesor-alumno).</li> <li>✓ Creatividad.</li> <li>✓ Iniciativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluación directa y objetiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumplir a cabalidad con todos y cada uno de estos aspectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa..</li> </ul>
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b> Uniforme, disponibilidades, empatía, aula, cancha, material deportivo, gimnasio.			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>  Ver bibliografía recomendada			<b>PESO: 20%</b>
			<b>PONDERACIÓN: 50%</b>

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- **Universidad Pedagógica Experimental Libertador. *Educación Física, Deporte y Recreación. Volumen I.***
- **Universidad Pedagógica Experimental Libertador. *Educación Física, deporte y Recreación. Volumen II:***
- **BILBROUGH, A, Y PERCY, J., *Didáctica y desarrollo de la Educación Física.*** Editorial Kapeluz.
- **SEYBOLD, A., *Principios didácticos en la Educación Física.*** Editorial Kapeluz.
- **BEAN, R., *Como desarrollar la creatividad en los niños.*** Editorial Debate.
- **RAMÍREZ T., Jorge A., *Lo pedagógico del deporte menor.*** Editorial Episterme.
- **MINISTERIO DE EDUCACIÓN (1998).** Nuevo diseño curricular. Caracas. Venezuela.
- **BACH A., (1976).** Principios didácticos de la educación física. Editorial Kapeluz, S.A. Buenos Aires.
- **DI SANTE BRACHIERI, E., (1998).** *Psicomotricidad y desarrollo motor del niño en edad escolar (2 Ed.)* UPEL. Caracas. Venezuela.
- Programa de Estudio y Manual del Docente, Educación Física y deporte (1992). Ministerio de Educación.