

**INSTITUTO UNIVERSITARIO JESÚS OBRERO**

**PROGRAMA DE ESTUDIO**

<b>Unidad Curricular:</b> Actividades Complementarias (Ed. Física)	
<b>Carrera:</b> Informática	
<b>Semestre:</b> Segundo	<b>Código:</b> ACC-220
<b>Horas Semanales:</b> 2	
<b>Horas Teóricas:</b> - - -	<b>Horas Prácticas:</b> 2
<b>Unidades de Crédito:</b> S.C	<b>Prelaciones:</b> No tiene

## **PRESENTACIÓN**

La Educación Física el deporte y la recreación, son considerados hoy por hoy actividades físicas indispensables para el normal mantenimiento de las habilidades motoras naturales del ser humano. Son además actividades que conducen al disfrute y a la reflexión por la vida; ya que, orientan al practicante a rehacer y organizar mejor sus hábitos rutinarios, de manera de dar a conocer el margen ilimitado de actividades que tiene como ser vivo, alejándolos de todos aquellos vicios que por falta de llevar una vida planificada y la misma escasez de estas, los conducen al ocio y al abandono de su persona.

De ahí la necesidad de incluir este curso en el programa de formación de esta especialidad 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. Entre ellas, la obesidad, el estrés, la artritis, enfermedades del corazón, problemas respiratorios y alergias, así como el envejecimiento prematuro de las células, la arterioesclerosis, etc. El trabajo físico se hace necesario e imprescindible en estos tiempos para todas las edades.

La asignatura Educación Física y Deporte, es una de las materias más importantes que conllevan a la formación integral del individuo, y lo orienta para que organice y planifique una vida más sana, para ellos y sus futuros descendientes.

## **PROPÓSITOS**

- Desarrollar la Educación Física, el Deporte y la Recreación como medio importante para mantener un buen estado de salud.
- Propiciar el desarrollo de habilidades y destrezas físicas y técnicas básicas metodológicas para la preparación Física.
- Demostrar dominio de los fundamentos técnicos deportivos.
- Incluir el trabajo de las actividades lúdicas (juegos), vida al aire libre y conservación de Ambientes Naturales en Parques Nacionales (Actividades especiales)
- Presentar trabajo en equipo según el tema seleccionado
- Organizar y ejecutar juegos recreativos en equipos
- Asistir y participar activamente en todas las secciones de clase (teórico-práctica)
- Participar en juegos predeportivos.

## **APTITUD FÍSICA**

<b><u>OBJETIVO N° 1: Desarrollar las valencias a través de un test de aptitud física</u></b>			
<b><u>CONTENIDO SEMANA N°</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Desarrollo de la capacidad aeróbica 2. Desarrollo de la potencia muscular 3. Desarrollo de la flexibilidad 4. Desarrollo de la velocidad 5. Desarrollo de la agilidad 6. Desarrollo de la coordinación 7. Desarrollo de la fuerza muscular	1. Conducción de las actividades a realizar - Explicación - Demostración - Ejecución - Corrección	1. Realizar trote continuo y uniforme 2. Realizar flexión y extensión de codos 3. Realizar prueba de máxima flexibilidad en un banco 4. Realizar carrera de velocidad 5. Realizar ejercicio de agilidad con cambios de dirección 6. Realizar ejercicios de coordinación con un ritmo musical 7. Realizar abdominales	1. Pruebas escritas
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 10%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## **APTITUD FÍSICA**

<b>OBJETIVO N° 2: Desarrollar habilidades físicas y técnicas básicas metodológicas para el entrenamiento físico</b>			
<u><b>CONTENIDO SEMANA N°</b></u>	<u><b>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</b></u>	<u><b>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</b></u>	<u><b>EVALUACIÓN</b></u>
1. Circuito de entrenamiento 2. Capacidad aeróbica 3. Capacidad anaeróbica 4. Ejercicios de movilidad articular y elongación muscular 5. Técnica para la toma del pulso	1. Conducción de las actividades a realizar - Explicación - Demostración - Ejecución - Corrección	1. Realizar los objetivos siguiendo el patrón de cada actividad	1. Prueba escrita
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 20%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## DEPORTES

**OBJETIVO N° 3:** Desarrollar los fundamentos técnicos más importantes e incrementar la terminología propia de la especialidad

<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u>	<u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u>	<u>EVALUACIÓN</u>
1. Voleibol - Voleo alto - Voleo bajo - Saque - Desplazamiento 2. Baloncesto - Drible - Pases - Desplazamiento - Lanzamiento - Tiro libre - Doble paso	1. Clase teórico – práctica de los fundamentos básicos y juego predeportivo 2. Clase teórico – práctico, de los fundamentos básicos y juego predeportivo	1. Participación activa y voluntaria, trabajo en equipo, ayuda y refuerzo general (grupo) 2. Participación activa y voluntaria, trabajo en equipo, ayuda y refuerzo general (grupo)	1. Prueba de campo práctico
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 20%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## RECREACIÓN

<b><u>OBJETIVO N° 4:</u> Asistir y participar en actividad recreativa especial</b>			
<b><u>CONTENIDO</u></b> <b><u>SEMANA N° 7 Y 8</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL</u></b> <b><u>PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL</u></b> <b><u>ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Excursión, vida al aire libre 2. Realización de actividades recreativas dirigidas (juegos tradicionales y pedagógicos)	1. Coordinación general 2. Evaluación en sitio de trabajo por equipo	1. Planificación y ejecución de la actividad en general 2. Respetar normas de trabajo del equipo	1. Prueba práctica en el campo por cada sesión de clase 2. Prueba práctica en el campo por cada sesión de clase
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 15%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## INVESTIGACIÓN

<b>OBJETIVO N° 5: Presentar trabajo de investigación en equipo, según tema asignado</b>			
<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Educación Física 2. Recreación, tipos y juegos 3. Deporte en la tercera edad 4. Deportes individuales y colectivos 5. Instalaciones deportivas 6. Propósitos para el desarrollo de la capacidad aeróbica, potencia anaeróbica y flexibilidad 7. Importancia del ejercicio físico para la salud 8. Parques nacionales y monumentos históricos de Venezuela 9. El Doping Deportivo	1. Asignación del tema 2. Asesoría en cada clase, orientación 3. Esquema de trabajo	1. Preparar el tema 2. Presentación de un trabajo de investigación	1. En equipo a través del trabajo de investigación
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 5%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>



## RECREACIÓN

<b>OBJETIVO N° 6: Organizar y ejecutar juegos recreativos en equipo</b>			
<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Juegos motrices 2. Juegos cognoscitivos 3. Juegos sociales 4. Juegos tradicionales 5. Imitación e interpretación de personas u oficios 6. Actividades de expresión rítmica corporales	1. Coordinar 2. Evaluar 3. Supervisar	1. Entrega escrita de cada actividad (juego) detalladamente 2. Selección de los equipos participantes 3. Desarrollo del juego 4. Dominio del grupo 5. Logros en el juego	1. Prueba de campo
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 10%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## RECREACIÓN

<b>OBJETIVO N° 7: Asistir y participar activamente en todas las sesiones de clase. Teóricas y prácticas</b>			
<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Responsabilidad y puntualidad 2. Asistencia y participación 3. Uniformidad e higiene 4. Imagen 5. Integración grupal 6. Sociabilidad y compañerismo 7. Colaboración 8. Creatividad e iniciativa	1. Evaluación directa y objetiva 2. Supervisión y control diario 3. Observaciones periódicas	1. Proactivo 2. Participación activa voluntaria 3. Colaboración espontánea	1. Pruebas prácticas
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 5%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## RECREACIÓN

<b><u>OBJETIVO N° 7:</u></b> Participar en juegos pre-deportivos			
<b><u>CONTENIDO</u></b> <b><u>SEMANA N°</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD DEL</u></b> <b><u>PROFESOR</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES DEL</u></b> <b><u>ALUMNO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
1. Participar en juegos pre-deportivos relacionados con: 2. Voleibol 3. Baloncesto 3. Kickingball 4. Fútbol	1. Clase teórico-práctico, juego predeportivo	1. Participación activa y voluntaria, trabajo en equipo, ayuda y refuerzo general (grupo)	1. Prueba de campo práctico
<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:</b>			<b>VALOR DE LA EVALUACIÓN</b>
			<b>PESO 15%</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b>			<b>PONDERACIÓN 50%</b>

## **BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

- MACHADO. RAMÓN. (2001). Manuel de Educación Física deporte y Recreación.
- ZAMBRANO, Carlos. LÓPEZ, Lenni (1999). La Educación Física de hoy.
- RAUSEO, Régulo, RICO, Henry. Educación Física.