



Comisión Curricular de la Carrera de TSU Informática UNELLEZ

CONTENIDO PROGRAMÁTICO EDUCACION FISICA

VICERRECTORADO:	Planificación y Desarrollo Social
PROGRAMA:	Ingeniería, Arquitectura y Tecnología
SUB-PROGRAMA:	T.S.U en Informática
CARRERA:	T.S.U en Informática
ÁREA DEL CONOCIMIENTO:	Formación Profesional Básica
PROYECTO:	
SUB-PROYECTO:	Educación Física
PRELACIÓN:	Ninguna
CÓDIGO:	56021102
HORAS SEMANALES:	(03) Horas Teórico/Prácticas
UNIDADES DE CRÉDITO :	(02) Dos
SEMESTRE:	I
CONDICIÓN:	Obligatorio
MODALIDAD DE APRENDIZAJE:	Presencial
PROFESOR (ES) DISEÑADOR (ES):	Prof. Mendoza Jesús

Barinas, Julio 1999

JUSTIFICACIÓN

El deporte es el fenómeno social de la época actual, ningún otro acontecimiento genera mayor movilización y participación de millones de personas en todo el mundo que lo utilizan como vía para prevenir enfermedades cardiovasculares y mantener una agradable estética corporal.

Debido a ello toda persona debe practicar algún tipo de actividad física en forma continua y metódica de manera tal que pueda descubrir, fortalecer y desarrollar actitudes, capacidades y destrezas en diferentes manifestaciones de carácter deportivo que le permitan mantener un óptimo estado de salud; lo que elevaría considerablemente sus expectativas y rendimiento en el trabajo.

OBJETIVO GENERAL

Al concluir el sub-proyecto el alumno ejecutara los fundamentos técnicos básicos y aplicara las reglas más importantes del atletismo, baloncesto, fútbol de salón y voleibol utilizando sus conocimientos en situaciones de juego donde podrá desarrollar sus aptitudes y destrezas deportivas.

MODULO I:

ATLETISMO

DURACION: 4 SEMANAS

VALOR: 25%: 1,25 PUNTOS.

JUSTIFICACIÓN

Considerando que el atletismo es la base de todos los deportes pues es un sistema de entrenamiento se conjugan actividades aeróbicas y anaeróbicas es recomendable que el estudiante se inicie en las actividades físicas con aquellas que pueda ejecutar de manera natural como correr saltar y que adicionalmente mejore sustancialmente su condición física. El atletismo es además el más completo de los deportes, fue desarrollado en los antiguos juegos regionales griegos y en la actualidad sigue siendo el eje de los juegos olímpicos. Desde siempre el hombre conscientemente no a practicado atletismo por diversas razones: para gastar exceso de energía, ocupar sus ratos de ocio, mejorar su salud o perfeccionar sus habilidades motoras.

Por todas estas consideraciones se incluye este deporte individual en el modulo I.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el modulo, el estudiante ejecutara salida baja en carretera de velocidad, recepción y entrega de testigo en el relevo de salto largo; clasificara además las diferentes pruebas atléticas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ejecutar en salida baja en carreras de velocidad.
- Ejecutar la transferencia del testigo (recepción entrega)
- Realizar el salto largo con carrera de impulso previa.
- Clasificar las diferentes pruebas atléticas

ACTIVIDADES DEL APRENDIZAJE

- Trotes suaves
- Carreras con velocidad constante y en progresión.
- Carreras levantando radillas. (Skipping).
- Correr tocando los glúteos con los talones.
- Familiarización con los tacos de salida.
- Adopción de la posición a sus marcas, listo y salida.
- Carreras de velocidad en distancias cortas.
- Corrección de movimientos de brazos y piernas.
- Ataque a la llegada con flexión del tronco.
- Familiarización con el testigo.
- Ejercitación del pase ascendente en parejas, sin desplazamiento y con desplazamiento.
- Participación en una carrera de relevo 4x100.
- Realizar desplazamientos a saltos (indios).
- Saltos de longitudes a pies juntos.
- Saltos de longitudes con impulsos cortos.
- Carrera de impulso con pique unipodal y caída libre.
- Carrera con impulso con conteo de pasos, pique unipodal y caída bipodal.
- Secuencia metodologica: instrucción, demostración, ejecución y corrección,

EVALUACION	INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE	VALOR
Teoría	Prueba Objetiva	5%	0,25
Practica	Listados de cotejo	20%	1,00

CONTENIDO DEL MODULO I

- Organización y clasificación de las pruebas atléticas
- Carreras tipos y características
- Sistemas y tipos de entrenamientos
- Reglamento

RECURSOS HUMANOS: Profesores y alumnos.

MATERIALES: Bibliografía, bloques de salidas, pista atlética, silbato, cronometro, foso de salto y rotafolio.

TIEMPO: 04 semanas

MODULO II: BALONCESTO

DURACION: 4 SEMANAS

VALOR: 25%: 1,25 PUNTOS.

JUSTIFICACIÓN

Por su vistosidad y la facilidad de ejecución de sus fundamentos el baloncesto a alcanzado altos niveles de popularidad y es el favorito de muchas personas que prefieren practicarlo en equipos desarrollando desarrollando sus habilidades físicas de una manera agradable. Por ello se incluye en este segundo modulo de manera que el estudiante realice actividades físicas mediante el juego y desarrolle su destres oculomanuales.

OBJETIVOS GENERAL

Al finalizar el modulo, el estudiante ejecutara los fundamentos técnicos básicos del baloncesto y en situaciones de juegos con sus compañeros organizara los sistemas de ataques y defensas aplicando las reglas de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ejecutar individualmente y en pareja los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- Organizar con sus compañeros de equipo los sistemas defensivos y de ataques.
- Aplicar el reglamento en situación de juego.

ACTIVIDADES DEL APRENDIZAJE:

- Familiarización con el balón.
- Drible con una mano sin desplazamiento, con desplazamiento alternando y las manos
- En pareja ejecutar el lanzamiento del balón con una mano con la técnica para el tiro libre.
- Realizar el tiro libre desde la línea.
- Sin balón dar dos pasos de forma continua y rápida elevándose con despegue unipodal
- Posteriormente con balón partiendo de una posición estática efectuar el doble paso.
- Doble paso con pique previo del balón partiendo de la posición estática.
- Ejecución de la destreza con desplazamiento, drible doble paso y lanzamiento.
- Secuencia metodologica: instrucción, demostración, ejecución y corrección.

EVALUACION	INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE	VALOR
Teoría	Prueba Objetiva	5%	0,25
Practica	Listados de cotejo	20%	1,00

CONTENIDO DEL MODULO II

- Fundamentos técnicos básicos: Drible, Pases, Lanzamientos y Doble paso
- Fundamentos tácticos: Sistemas defensivos y sistemas de ataque
- Reglamento de juego

RECURSOS HUMANOS: Profesores y alumnos.

MATERIALES: Cancha múltiple, Balones, conos, silbato, cronometro, bibliografía y rotafolio.

TIEMPO: 04 semanas

MODULO III: FUTBOL DE SALON

DURACION: 4 SEMANAS

VALOR: 25% :1,25 PUNTOS.

JUSTIFICACIÓN

Este deporte colectivo de gran difusión en el país es uno de los pocos que permite desarrollar las destrezas motoras oculopodales razón por la cual ha sido incluido en este III módulo. Además la dinámica de su juego y sencillez de sus reglas lo hacen de fácil aceptación por personas de ambos sexos que lo practican continuamente.

OBJETIVOS GENERAL

Al concluir el módulo, el estudiante ejecutará los fundamentos técnicos básicos del fútbol de salón en situaciones de juego organizará con sus compañeros sistemas ofensivos y defensivos aplicando correctamente el reglamento del juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ejecutar individualmente el drible.
- En parejas recepcionar y pasar el balón.
- Efectuar el marcaje por zona e individual.
- Realizar las funciones del pivote en el ataque.
- Chutar al arco con carrera de impulso y balón en movimiento.
- Aplicar el reglamento en situaciones del juego.

ACTIVIDADES DEL APRENDIZAJE.

- Dominio del balón en forma individual.
- Realizar dribles en zigzag en forma individual utilizando el borde interno y externo del pie.
- En parejas recepcionar y pasar el balón utilizando el borde interno y externo del pie.
- Chutar al arco con carrera de impulso y balón detenido y en movimiento.
- Lectura e interpretación del reglamento del juego.

EVALUACION	INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE	VALOR
Teoría	Prueba Objetiva	5%	0,25
Practica	Listados de cotejo	20%	1,00

CONTENIDO DEL MODULO III

- Fundamentos técnicos básicos: Drible, recepción pases y disparos el arco
- Fundamentos tácticos básicos: sistemas defensivos y de ataque.
- Reglamento del juego.

RECURSOS HUMANOS: Profesores y alumnos.

MATERIALES: Cancha de fútbol de salon, Balones, conos, silbato, cronometro, listado de control, bibliografía y rotafolio.

TIEMPO: 04 semanas

MODULO IV: BOLEIBOLL

DURACION: 4 SEMANAS

VALOR: 25%: 1,25 PUNTOS.

JUSTIFICACION

De los deporte de asociación es uno de los que mayor desarrollo a logrado en el país, es practicado de igual modo por varones y hembras, su belleza estética y el poco riesgo de lesiones que su practica implica ha logrado que se convierta en el favorito de numeroso publico. Desarrolla las habilidades físicas adicionando mas que otros la nesecidad de trabajo en equipo. Por lo antes expuesto se incluye en este IV modulo.

OBJETIVO GENERAL

Al concluir el modulo, el estudiante ejecutara fundamentos técnicos básicos en parejas e individualmente, utilizara las formaciones de juegos defensivas y ofensivas y aplicara el reglamento en situaciones reales de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ejecutar en pareja voleos de pelotas altas y voleos de pelotas bajas.
- Ejecutar individualmente el servicio de tenis.
- Utilizar la formación defensiva 3 - 1 - 2 y 3 - 2 - 1 en situaciones de juego.

- Usar la formación defensiva 5 – 1 – y 4 – 2 que en situaciones de juego.
- Aplicar el reglamento en situaciones de juego.

ACTIVIDADES DEL APRENDIZAJE.

- Adopción de la posición básica y desplazamiento
- Lanzar y atrapar el balón a la altura del rostro, colocando las manos en posición de voleo.
- Golpear el balón con los dedos impulsándolo hacia arriba dejándolo rebotar y repetir el voleo.
- Volear el balón a un compañero colocado a 4 mts de distancia.
- Adopción de la posición para el boleo de pelotas bajas.
- Lanzar el balón hacia arriba y golpearlo con los antebrazos, dejarlo rebotar y repetir el golpe.
- Golpear el balón con los antebrazos sin dejarlo caer flexionando y extendiendo las rodillas.
- Lanzar el balón a un compañero colocado a 4 mts quien lo golpea con los antebrazos.
- Voleo bajo en pareja en forma continua.
- Lanzar el balón hacia arriba y golpearlo con la palma de la mano hacia un compañero colocada a 9 mts de distancia.
- Efectuar el mismo movimiento procurando que el balón pase por encima de la malla.
- Ejecución del servicio de tenis desde la línea final.
- En situaciones de juego utilizar las formaciones 3 - 1 – 2 y 3 – 2 – 1 para la recepción de servicio.
- Secuencia metodológica: Instrucción, Demostración, ejecución corrección.

EVALUACION	INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE	VALOR
Teoría	Prueba Objetiva	5%	0,25
Práctica	Listados de cotejo	20%	1,00

CONTENIDO DEL MODULO IV

- Fundamentos técnicos básicos: voleo, mancheta y servicio.
- Fundamentos tácticos: sistemas de recepción y ataque.
- Reglamento de juego.

RECURSOS HUMANOS: Profesores y alumnos.

MATERIALES: Cancha múltiple, Balones, silbato, malla, cronometro, listado de control, bibliografía y rotafolio.

TIEMPO: 04 semanas

BIBLIOGRAFIA:

F.I.V.V. Manual Internacional de entrenadores. Caracas.

F.V.A. 1994 Reglamento de atletismo. Caracas.

OLIVER, A 1986 Iniciación del atletismo. Editorial Alambra, Madrid.

PEREZ, C. 1985 Velocidad y relevos. Industrias Graficas Visedo. Salamanca.

SALVAT Editores, 1990. Enciclopedia salvat deportes. Barcelona.

F.V.B.A. 1988. Reglamento de Baloncesto. Caracas.

NARANJO, A Y otros (1982). El Baloncesto Actual. Ediciones MARAVEN. Caracas.

SALVAT Editores, 1990. Enciclopedia de deportes. Barcelona.

WALL, Kennet y García. 1982. Elementos prácticos del baloncesto. Edit Mapos. Caracas.

F.V.F.S, 1998 Reglamento de fútbol de salon. Caracas.

MENDIZABAL, A. 1981 Como mejorar el fútbol. Ediciones hispanoamericana, Buenos Aires.

F.V.V, 1988. Reglamento del Voleibol. Caracas.

VARGAS, R. 1980. La preparación física en voleibol. Editorial Pila Teleña. Madrid.

F.V.A. 1994 Reglamento del fútbol de salon. Caracas.