

**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO
COORDINACION DE DEPORTES - UNIDAD DE ASESORAMIENTO DOCENTE**

ASIGNATURA: FORMACIÓN DEPORTIVA I

PROGRAMA

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA FORMACION DEPORTIVA

Propósitos:

- 1º.- Crear conciencia en relación a la importancia de la actividad deportiva como actividad social y su repercusión en el mejoramiento y preservación de la salud y en la formación integral del individuo.
- 2º.- Motivar, preparar y facilitar al estudiante su incorporación en la actividad deportiva universitaria mediante el desarrollo de experiencias que le permitan adquirir la capacidad física y los conocimientos técnicos necesarios para tal fin.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	EVALUACION
<p>UNIDAD 1</p> <p>Los alcances de la actividad deportiva.</p> <p>1.1 Importacia del deporte en la educación.</p> <p>1.2 Importancia social del deporte</p> <p>1.3 Importancia del deporte en la salud</p>	<p>Concluídas las actividades propuestas en esta Unidad, el estudiante podrá estar en capacidad de:</p> <p>1. Identificar los valores que están presentes en una determinada política deportiva, analizarlos y elaborar conclusiones al respecto.</p> <p>2. Aportar sus experiencias a los diferentes organismos que promueven el deporte en el medio universitario.</p>	<p>1. Charlas</p> <p>2. Discusión de problemas</p> <p>3. Proyección de material <u>audiovisual</u></p> <p>4. Distribución y manejo de material bibliográfico</p>	<p>Se tomará en cuenta la participación del estudiante en las actividades programadas y los aportes que haga en lo relativo a recopilación de información actualizada sobre los contenidos de la Unidad.</p>
<p>UNIDAD 2</p> <p>Aptitud física.</p> <p>2.1 Resistencia</p> <p>2.2 Fuerza</p> <p>2.3 Velocidad</p> <p>2.4 Flexibilidad</p>	<p>Concluídas las actividades contempladas en esta Unidad, el participante podrá estar en capacidad de responder satisfactoriamente a una prueba de aptitud física.</p>	<p>1. <u>Ejercicios aeróbicos</u></p> <p>2. Interval-training</p> <p>3. Circuit-training</p> <p>4. Starting practice</p> <p>5. Calistenia</p>	<p>De acuerdo al objetivo, se utilizará un test de campo (Test de Cooper)</p>

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	EVALUACION
<p><u>UNIDAD 3</u></p> <p>Técnicas y tácticas deportivas.</p> <p>3.1 Aprendizaje de la técnica deportiva</p> <p>3.2 Perfeccionamiento de la coordinación neuromuscular y habilidad motriz.</p> <p>3.3 Automatización de los movimientos específicos de determinadas especialidades deportivas.</p> <p>3.4 Aspectos tácticos del deporte.</p>	<p>Cumplidas las actividades previstas en esta Unidad, el participante podrá estar en capacidad de:</p> <p>1. Ejecutar debidamente los movimientos que, de acuerdo a sus características físicas, afectivas e intelectuales, le permitan obtener mejor rendimiento en la práctica de las especialidades deportivas tratadas.</p> <p>2. Aplicar adecuadamente esquemas tácticos que le permitan obtener ventajas en la competencia, en función de un uso racional de la capacidad física, técnica y mental tanto individual como de equipo.</p>	<p>1. Entrenamiento individual y de <u>equipo</u>.</p> <p>2. Estudio y solución de las diferentes situaciones que presentan distintas disciplinas deportivas en el desarrollo de la competencia.</p>	<p>Se realizará mediante observación directa del estudiante en la ejecución de actividades implícitas en los objetivos de la Unidad.</p>