



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
Vicerrectorado Académico

DECANATO DE ESTUDIOS GENERALES
COORDINACIÓN DE: FORMACIÓN GENERAL

Asignatura: *Deporte Integral*

Código de la asignatura: **FCB-521**

No. de unidades-crédito: **3**

No. de horas semanales: Teoría: **3** Práctica: --- Laboratorio: ---

Fecha de entrada en vigencia de este programa: **1986 hasta 1990**

OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar la Unidad Curricular y luego de tomar parte de las actividades deportivas de su elección, el estudiante estará en capacidad de diseñar un plan de entrenamiento para el deporte escogido en base a la naturaleza intrínseca de éste y en consideración de sus potenciales beneficios sociales, fisiológicos y psicológicos.

CONTENIDOS:

Tema 1: HISTORIA DEL DEPORTE

Actividad Teórica: Propósito: Concluida la unidad de Aprendizaje N° 1, el estudiante señalará por escrito la importancia del deporte como expresión cultural. Objetivos de Aprendizaje: dada la información necesaria, el estudiante explicará el significado del deporte en la Grecia Antigua. Dada la información necesaria, el estudiante explicará el significado del deporte en la Roma Antigua. Dada la información necesaria, el estudiante explicará el significado del deporte en la época moderna. Dada la información necesaria, el estudiante explicará el significado del deporte en la sociedad industrial. Dada la información necesaria, el estudiante explicará la relación entre el deporte en la sociedad actual y el deporte en la época moderna. Actividad Práctica: Propósito: Familiarizar al estudiante con las características generales de los diversos deportes que ofrecen el NUL. Objetivo Unico: dada la información necesaria y las instrucciones pertinentes el estudiante seleccionará el deporte a practicar durante el desarrollo del trimestre. Actividad Teórica: el deporte en la Grecia Antigua. El deporte en la Roma Antigua, el deporte en la Epoca Moderna. El deporte en la Sociedad Industrial. El deporte en la Sociedad Actual. Actividad Práctica: Introduccional: Beisbol: Baloncesto-Fútbol-Voleibol-Aletismo-Karate-Futbolito-tenis de Mesa.

Tema2: DEPORTE Y SOCIEDAD

Actividad Teórica: Deporte e identidad Nacional, Desarrollo deportivo y desarrollo Socio-Económico, el deporte como confrontación no bélica. Actividad Práctica: la preparación física.

Tema3: DEPORTE Y PSICOLOGÍA

Actividad Teórica: beneficios psicológicos que brinda la práctica deportiva, aportes de la psicología a la práctica deportiva. Actividad Práctica: los fundamentos técnicos.

Tema 4: DEPORTE Y SALUD

Actividad Teórica: efectos de la práctica deportiva en el sistema cardio-vascular, efectos de la práctica deportiva sistemática en el sistema muscular-óseo. Actividad Práctica: la práctica.

Tema 5: DEPORTE Y NUTRICIÓN

Actividad Teórica: el requerimiento calórico, funciones de los factores que determinan el requerimiento calórico, grupos de alimentos básicos, la dieta. Actividad práctica: la reglamentación.

Tema 6: Entrenamiento Deportivo

Al entrenamiento deportivo, la planificación del entrenamiento.

FUENTES DE INFORMACIÓN:

- ◆ **CHAVEZ, Lanier, Torres. (1977).** Los Test Pedagógicos en el Deporte. Derecho del Pueblo. La Habana.
- ◆ **HEGEDUS, J. (1978).** Teoría General y Específica del Entrenamiento Deportivo. Edit. Stadium. Buenos Aires.
- ◆ **KELECKEV, D. (1966).** Curso sobre Psicología del Deporte. La Habana. Cuba.
- ◆ **LANIER A. A. (1984).** Introducción a la Teoría y Método del entrenamiento Deportivo. La Habana.
- ◆ **LANIER, A. Y otros- (1977).** La Formación de la Educación y su Influencia en el Entrenamiento Deportivo. La Habana.
- ◆ **MATVIEN, L. (1972).** El Entrenamiento Deportivo Boletín Habana.
- ◆ **MATVIEV, L. (1972).** La Dinámica de las Cargas en el Entrenamiento Deportivo en Teoría y Práctica. Scipzig.
- ◆ **MATVIEV, L. (1965).** La Periodización del Entrenamiento Deportivo. Scipsig.
- ◆ **PILA T., A. (1978).** Preparación Física. Primer Nivel. Madrid.
- ◆ Preparación Física. (1978). Segundo Nivel. Madrid.
- ◆ Preparación Física. (1978). Tercer Nivel. Madrid.
- ◆ **RASCH/BURKE.** Kinesiología y Anatomía Aplicada. Editorial el Ateneo. S.A.
- ◆ **ULMEANU, F. (1965).** Medicina de la Cultura Física. Editorial Pax. México.
- ◆ **WAZHY, z. (1971).** Tendencias Actuales del Entrenamiento Deportivos. Edit. Stadium. Buenos Aires.

◆ **FUENTES DE INFORMACIÓN: complementaria:**

- ◆ **ALVAREZ, Carlos. (1978).** La Preparación Física del Jugador con Base en el Atletismo. Madrid. Deporte 2.000.
- ◆ **ALEMAN, F. (1968).** Sporto Medicine. Academia URSS. London.
- ◆ **BAVERSFELD/K. (1975).** El Desarrollo de la Formación Deportiva. Scipsig.
- ◆ **COMAS, J. (1966).** Manual de Antropología Típica. Universidad Autónoma de México.
- ◆ **CREFFN/BERARD. (1973).** Dietética Deportiva. Editorial Gráfica Ampusis. Barcelona.
- ◆ **CAMPION, R.** Psicología del Aprendizaje y de la Activación del Aprendizaje.
- ◆ **CHAVEZ, E. (1978).** El Desarrollo de la Psicología Aplicada al Deporte. B.T.C. INDER, Habana.
- ◆ **DEITRCK, R. (1978).** Short Quratica, High Intransity Aerobic Training and Refrogresica. J. Sports, New York.
- ◆ **GREBAUS, F. (1966).** Dependencia entre la Preparación. Psicología del Deportista y sus Condiciones de Vida. Fiz Kultura, Moscú.
- ◆ **HOCHMUTH, G. (1973).** Biomecánica de los Movimientos Deportivos. Edit. INEF. Madrid.
- ◆ **JACOBSON, E. (1972).** Aprenda a Relajarse. Edit. Compañía General. Fabrilleditonia. Buenos Aires.
- ◆ **LOPEZ, Cuadra. (1973).** Manual del Entrenador y Jugador de los Deportes de Equipos. Editorial Hispano Europea, Barcelona.