



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
Vicerrectorado Académico

DECANATO DE ESTUDIOS GENERALES
COORDINACIÓN DE: FORMACIÓN GENERAL

Departamento: *Formación general y ciencias básicas*

Asignatura: **TEORIA Y PRÁCTICA DEL DEPORTE**

Código de la asignatura: **FCL-111**

No. de unidades-crédito: **3**

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

Fecha de entrada en vigencia de este programa: **2002**

OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar la asignatura y luego de tomar parte en 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 de éste y en consideración de sus potenciales beneficios sociales, fisiológicos y psicológicos.

CONTENIDO PROGRAMATICO

1. Definición de Deporte Físico y ejercicio.
2. Clasificación de los Ejercicios Físicos.
3. Definición de Sistemas de Producción de Energía Aeróbico, Anaeróbico Alactacido y Anaeróbico Lactacido.
4. Identificación y emjemplificación de ejercicios Aeróbicos, Anaeróbicos Alactacidos y Anaeróbicos Lactacido.
5. Definición de intensidad del Ejercicio Físico y su Relación con la Frecuencia Cardíaca.
6. Definición de Volumen del ejercicio Físico.
7. Medición de la Frecuencia Cardíaca antes, durante y después de la realización del Ejercicio o Actividad Física.
8. Estructura de una Sesión de Entrenamiento Físico.
9. Importancia del Calentamiento, antes de la Ejecución del Ejercicio Físico.
10. Deporte y Sociedad
11. Deporte y Psicología
12. Deporte y Nutrición
13. Efectos fisiológicos del Entrenamiento Físico deportivo. }
14. El Entrenamiento Deportivo, su Estructura y los Factores que Influyen

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

- AORETO, R. (1984). **Preparación Psicológica del Atleta Venezolano**. Caracas
- BUNN, J. (1972). **Entrenamiento Deportivo Científico**. Editorial Pax. México.
- CIRO R., (1987). **Filosofía Deportiva**. Editorial El Ateneo.
- GOLDBERG, L.. (1985). **Técnicas de Entrenamiento**. Editorial Torino. Venezuela.
- HEGEBUS, J: (1984). **Teoría General y Especifica del Entrenamiento Deportivo**. Editorial Stadium. Argentina.
- LUNA, M: (1982). **Diario del Deportista**. Caracas.