



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
Vicerrectorado Académico

DECANATO DE ESTUDIOS GENERALES
COORDINACIÓN DE: FORMACIÓN GENERAL

Departamento: *Formación general y ciencias básicas*

Asignatura: TEORIAS DEL EJERCICIO FISICO Y LA SALUD

Código de la asignatura: **FCL-112**

No. de unidades-crédito: **3**

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

Fecha de entrada en vigencia de este programa: **2005**

JUSTIFICACIÓN

Por medio del desarrollo de este curso el estudiante obtendrá conocimientos básicos del funcionamiento del organismo, fundamentalmente en lo que se refiere al restablecimiento del Equilibrio Psicofisiológico por medio del desarrollo de ejercicio físico, así como las estrategias básicas que le permitan lograr un estado de conciencia más elevado en entorno a la importancia que tiene el ejercicio físico durante los procesos vitales en el mantenimiento del equilibrio Psicofisiológico interno, orientado hacia la consecución del mantenimiento, control y optimización de su salud, y en base a este nivel de conciencia que se aspira que alcancen, puedan por sí mismos fijarse las estrategias más adecuadas, que le permitan minimizar el alto impacto que tiene el bajo grado de movilidad corporal y el sedentarismo en el que está sumergido el ser humano, de tal manera que puedan repotenciar su organismo hacia el logro de un mejor rendimiento y desenvolvimiento académico, profesional y social.

RESUMEN

El desarrollo de este curso contempla los aspectos relacionados con el funcionamiento del organismo y los procesos vitales, la movilidad corporal, el sedentarismo y su incidencia en la salud, así como los beneficios que ocasiona la ejercitación física en el control, mantenimiento y optimización de la salud, orientado hacia la consecución de un estado de conciencia más elevado que le permita al estudiante repotenciar su organismo para lograr el mejor desenvolvimiento y rendimiento académico, profesional y soca.

OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar el programa y luego de realizar un estudio profundo en base a las informaciones e investigaciones existentes en relación con los problemas de salud originados como una consecuencia de la falta de ejercitación física, el estudiante obtendrá los conocimientos y estrategias básicas que le permitan comprender e interpretar los factores que influyen durante los procesos vitales para el mantenimiento del equilibrio psicofisiológico interno del organismo y la importancia que tiene el ejercicio físico en el proceso de optimización de la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1) Elaborar una definición de salud, condición física y ejercicio físico dentro del contexto de desenvolvimiento social del ser humano.
- 2) Identificar los factores que intervienen en el mantenimiento de la salud como elemento fundamental en el rendimiento del ser humano en su ámbito social, académico y profesional.
- 3) Analizar las causas de los diferentes problemas de salud y sus posibles soluciones en el contexto nacional y mundial.
- 4) Analizar los factores que intervienen en los procesos vitales para el mantenimiento del equilibrio psicofisiológico del organismo.
- 5) Clasificar los ejercicios físicos de acuerdo a su aporte en el mantenimiento de la salud.
- 6) Analizar los beneficios del ejercicio físico en relación con la optimización del rendimiento físico y la salud.
- 7) Describir los test para valoración del estado de salud previos a la realización de los ejercicios físicos, durante y después.
- 8) Describir los test para la valoración de la condición física para conocer el nivel alcanzado en el desarrollo de los componentes de la aptitud física.
- 9) Describir la teoría y metodología para la realización de los ejercicios físicos para el control, mantenimiento y optimización de la salud.
- 10) Diseñar programas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas orientados a la optimización de la salud.

METODOLOGÍA

Las estrategias metodológicas estarán basadas fundamentalmente en:

- Clases dirigidas por el docente.
- Trabajos de investigación y exposiciones por parte de los estudiantes.
- La participación activa de los estudiantes.

EVALUACIÓN

Las estrategias de evaluación estarán basadas en:

1. La realización de tres (3) parciales, con una ponderación de 20 % (el primero), de 20% (el segundo) y de 25% (el tercero).
2. La realización de un trabajo de investigación con exposición (defensa y discusión del mismo) por parte de los estudiantes, cuya ponderación será: 15% el trabajo de investigación y 15 % la exposición.
3. La participación activa por parte de los estudiantes en clase, la cual tendrá una ponderación de 5%.

CONTENIDO PROGRAMATICO

- Definición de salud, condición física y ejercicio físico.
- Ejercicio físico sociedad y salud
- Ejercicio físico, psicología y salud
- Ejercicio físico, nutrición y salud
- Factores que intervienen en el mantenimiento de la salud
- Causas de los diferentes problemas de salud y sus posibles soluciones en el contexto Nacional y Mundial
- Factores que intervienen en los procesos vitales para el mantenimiento del equilibrio psicofisiológico del organismo
- Clasificación de los ejercicios físicos de acuerdo a su aporte en el mantenimiento de la salud
- Definición, Identificación y ejemplificación de Ejercicios Aeróbicos, Anaeróbicos Alactácidos y Anaeróbicos lactácidos
- Beneficios del ejercicio físico en relación con la optimización del del rendimiento físico y la salud

- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Sistemas de producción de energía en el organismo
 - Test para la valoración del estado de salud
 - Test para la valoración de la condición física
 - Definición de intensidad del ejercicio físico y su relación con la Frecuencia Cardíaca
 - Definición de volumen del Ejercicio Físico
 - Estructura de una sesión de entrenamiento físico
 - Metodología para la realización de los ejercicios físicos
- Programas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Dres. Roberto Andrivet – Jean Claude Chignon Y Joe Leclereg **Fisiología del Deporte** Editorial Diano S.A., 1era. Edición. México-D.F.
- Eduard L. Fot. **Fisiología del Deporte**. Editorial Buenos Aires.
- **Entrenamiento Deportivo. Teoría Y Metodología**. Vladimir Nicolaiivitch. Editorial Paidotribo S.A. 2da. Edición
- Vivian H. Heyward, PHD. **Evaluación y Prescripción del ejercicio**.
- Editorial Paidrotivo C/Consejo de cierto. 1era.Edición. Barcelona.
- Dra. Yuri Verkhoshansky y Dr. Nel C. Siff. **Super Entrenamiento**.
- Editorial Paidrotivo S.A. 1era. Edición. Barcelona-España
- Jaojkh, Wilmore. **Fisiología del Esfuerzo y del Deporte**. Editorial Paidotribo S.A. 1era Edición. Barcelona-España
- Jurgen, Weineck. **Entrenamiento Óptimo**. Editorial Hispano Europea S.A. 2da. Edición. Barcelona-España
- Dr. Werner, W.K. Hoeger. **Ejercicio Salud y Vida**. Editorial Arte. 1era. Edición. Venezuela.
- Charler B., Corbin. **Fitness and Wellness Concepts**. McGraw Hill Companies. Primis Publishing United States of America.
- Jarc H., Wilmore y David L. Costill. **Fisiología Del Esfuerzo y Del Deporte**. Editorial Paidotribo. 2da.Edición. Barcelona-España

- Aoreto, R. **Preparación Psicológica del Atleta Venezolano.** Caracas 1.984
- Bunn, J. **Entrenamiento Deportivo Científico.** Editorial Pax, 1.972.
- México.
- Ciro, R. **Filosofía Deportiva.** Editorial El Ateneo, 1.987
- Goldberg, L. **Técnicas de Entrenamiento.** Editorial Torino.
- Venezuela
- Hegebus, J. **Teoría General y Específica del Entrenamiento Deportivo.** Editorial Stadium,1.984. Argentina
- Luna, M. **Diario del Deportista.** Caracas,1.982