

UNIVERSIDAD NUEVA ESPARTA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
ESCUELA DE INGENIERÍA CIVIL

DISEÑO CURRICULAR  
OPTATIVA IV  
(DEPORTE)

<b>CÓDIGO DE LA ESCUELA:</b> 20-17223		<b>PENSUM:</b> Abril 1997
<b>ASIGNATURA:</b> Optativa IV		<b>CÓDIGO DE ASIGNATURA:</b> 20-0722
<b>SEMESTRE:</b> 4	<b>UNIDADES CREDITOS:</b> 1	<b>TOTAL HORAS/SEMESTRE:</b> 32

PRELACIÓN	ELABORACIÓN	REVISADO POR
-	Prof. Manuel Bellido	Prof. Gladys Hernández
-	Fecha: Enero 2004	Fecha: Enero 2004

**OBJETIVO GENERAL**

Demostrar un nivel adecuado de aptitud física, conocimiento del reglamento, dominio técnico y táctico de un deporte colectivo que contribuya con su desarrollo integral.

**UNIDAD I:**

1. Objetivos de la Unidad:

1.1. Objetivo Terminal:

Realizar una planificación del entrenamiento deportivo, tomando en consideración las valencias físicas y los principios científicos del entrenamiento.

1.2. Objetivos Específicos:

1.2.1. Realizar trabajos de flexibilidad y movilidad articular dirigidos a todos los segmentos corporales.

1.2.2. Desarrollar los sistemas aeróbicos y anaeróbicos mediante trabajos prácticos.

1.2.3. Desarrollar las valencias físicas

2. Contenidos: Circuitos de entrenamiento: carreras combinadas con diferentes intervalos de duración e intensidad. Ejercicios de resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia, y coordinación.

3. Estrategias Metodológicas:

3.1. Explicación.

3.2. Demostración

3.3. Ejecución.

**UNIDAD II:**

1. Objetivos de la Unidad:

- 1.1. Objetivo Terminal:  
Dominar los fundamentos técnicos y tácticos de una de las disciplinas deportivas abordadas. (Fútbol de Sala, Voleibol, Baloncesto etc.)
- 1.2. Objetivos Específicos:
  - 1.2.1. Reconocer las reglas básicas de la disciplina deportiva abordada.
  - 1.2.2. Realizar ejercicios para desarrollar los fundamentos técnicos de la disciplina deportiva abordada.
  - 1.2.3. Realizar ejercicios para desarrollar los fundamentos tácticos de la disciplina deportiva abordada.
  - 1.2.4. Participar en juegos arbitrados
2. Contenidos: Fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina deportiva abordada (Fútbol de Sala, Voleibol, Baloncesto etc.)
3. Estrategias Metodológicas:
  - 3.1. Explicación.
  - 3.2. Demostración
  - 3.3. Ejecución.

### **UNIDAD III:**

1. Objetivos de la Unidad:
  - 1.1. Objetivo Terminal:  
Al término de la unidad los participantes tendrán pleno conocimiento teórico del reglamento de una de las disciplinas deportivas abordadas.
  - 1.2. Objetivos Específicos:
    - 1.2.1. Demostrar dominio del reglamento de la disciplina deportiva abordada
    - 1.2.2. Aplicar el reglamento en simulaciones de juegos
2. Contenidos: Reglamento de la disciplina deportiva abordada. (Fútbol de Sala, Voleibol, Baloncesto etc.)
3. Estrategias Metodológicas:
  - 3.1. Exposición.
  - 3.2. Demostración.
  - 3.3. Ejecución.

### **UNIDAD IV:**

1. Objetivos de la Unidad:
  - 1.1. Objetivo Terminal:  
Demostrar los conocimientos básicos sobre arbitraje, de una de las disciplinas deportivas abordadas.

- 1.2. Objetivos Específicos:
  - 1.2.1. Participar en juegos reglamentados como árbitro
  - 1.2.2. Distinguir y sentenciar los tipos de sanciones en juegos reglamentados.
2. Contenidos: Arbitraje de la disciplina deportiva abordada. (Fútbol de Sala, Voleibol, Baloncesto etc.)
3. Estrategias Metodológicas:
  - 3.1. Exposición/Ejecución.
  - 3.2. Las estrategias metodológicas son de carácter indicativo; queda a criterio del profesor sustituirlas por otras de la misma índole.
4. Evaluación:

El profesor de la asignatura determinará en el Plan Cronograma las fechas y el tipo de evaluación a realizar. Adoptará en las Pruebas Parciales las normas establecidas en el Reglamento de Evaluación de la Universidad Nueva Esparta.

### **Bibliografía:**

Campos, J. (2001) Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial: Paidotribo. Barcelona.

De Hegedus, J. (s/f) Teoría General y Especial del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium, Buenos Aires.

Chávez, J. (1998) Tácticas y Estrategias en Fútbol Sala. Editorial Hispano Europeo. Barcelona.

Rubalcaba, L. (s/f) Apuntes Metodológicos sobre la Preparación Deportiva. Editorial: Rólica

Vellón, J (2003) Planificación y Dirección del Entrenamiento Deportivo. [Documento On Line] Disponible:

<http://www.google.co.ve/search?q=planificaci%C3%B3n+del+entrenamiento+deportivo&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es&btnG=B%C3%BAqueda+en+Google&meta=>