



PROGRAMAS DE ESTUDIOS.

PRIMER CURSO

PROGRAMA DE ESTADÍSTICA APLICADA

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 101
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	3 (tres) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El propósito de esta materia es lograr la formación del alumno en un espacio de pensamiento, de trabajo y de investigación; ayudarlos a resolver problemas y a descubrir la realidad con una actitud científica.

La materia proporciona una alternativa de brevedad, concisión y exactitud. Sirve para razonar, desarrollar la creatividad, medir hechos y conectar las situaciones reales con el mundo actual, constituyéndose en enlace entre la teoría estudiada y las exigencias de la Educación Física. Por su importancia capital, se incluyen las bases para elaborar e interpretar método y gráficos.

Las necesidades y problemas de nuestra época hacen indispensable el conocimiento de esta disciplina que posibilita el manejo de gran cantidad de datos, así como el cálculo, tabulación y graficación para su fácil interpretación, comprensión, análisis y comparación.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Conocer, comprender y utilizar los conceptos matemáticos para adaptarse a los requerimientos actuales de la Educación Física.
- 2.- Reconocer el valor instrumental de la matemática por su aporte a la Educación Física.
- 3.- Resolver ejercicios y problemas de números racionales, fraccionarios y decimales.
- 4.- Estudiar el sistema métrico decimal y resolver los problemas que se presentan
- 5.- Saber aplicar la estadística como instrumento o medio para llegar a la selección de situaciones problemáticas del quehacer profesional, con la base de datos reales recolectados, almacenados y procesados.
- 6.- Obtener conclusiones en relación con las implicancias de situaciones concretas y reales.
- 7.- Valorar la importancia de la estadística por sus aportes a las demás ciencias para abordar el conocimiento de la realidad.

Nota: La presente planificación ha sido elaborada a partir de objetivos amplios y por ello no se detallan los mismos en cada unidad



Unidad 1: **CONJUNTOS Y SUB-CONJUNTOS**

Contenidos: Conjuntos, definición, elementos, clases
 Sub-conjuntos, inclusión, no inclusión, notación
 Operaciones con conjuntos: unión, intersección y diferencia

Unidad 2: **CONJUNTO DE NUMEROS NATURALES**

Contenidos: Números naturales, operaciones fundamentales y problemas.
 Potenciación, radicación
 Divisibilidad, números primos y compuestos
 Descomposición factorial , MCD – m . c . m.

Unidad 3: **CONJUNTO DE NUMEROS ENTEROS**

Contenidos: Números enteros, concepto, propiedades, regla de los signos.
 Operaciones, uso de paréntesis
 Pares ordenados, producto y plano cartesianos, coordenadas
 Representación gráfica de pares ordenados y producto cartesiano.

Unidad 4: **CONJUNTO DE NUMEROS RACIONALES**

Contenidos: Números racionales, concepto , clases.
 Relación de orden entre números racionales fraccionarios y decimales.
 Conversiones, operaciones y problemas.

Unidad 5: **RAZONES Y PROPORCIONES**

Contenidos: Razón, concepto, relaciones.
 Proporciones aritmética y geométrica, magnitudes y aplicaciones
 Regla de tres simple y compuesta, interés, tanto por ciento
 Repartición proporcional

Unidad 6: **MEDIDAS Y APLICACIONES**

Contenidos: Sistema métrico decimal, reducciones, relaciones, medidas angulares y de tiempo.



Figuras geométricas planas y no planas, perímetro y área

Probabilidad y estadística, gráficos de barra, poligonal, circular y por ciento

Unidad 7: VARIABLES Y REPRESENTACIONES

Contenidos: Estadística descriptiva e inductiva

Población y muestra. Redondeo de datos

Variables discretas y continuas

Funciones, coordenadas, plano cartesiano

Unidad 8: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS

Contenidos: Toma y ordenación de datos

Distribución de frecuencia, reglas

Intervalos, límites, clases, marcas

Unidad 9: GRÁFICOS

Contenidos: Histograma, polígonos de frecuencia

Gráficos circulares, pictogramas

Frecuencias relativas y acumuladas, ojivas

Curvas de frecuencia, tipos

Unidad 10: MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL

Contenidos: Notación con índices y subíndices

Sumatorias, promedios

Medidas de tendencia central: media, mediana, moda

Datos simples y agrupados

Unidad 11: TEORÍA ELEMENTAL DE LA PROBABILIDAD

Contenidos: Definición clásica de probabilidad

Frecuencia relativa, probabilidad condicional

Sucesos independientes y dependientes

Análisis combinatorio

Factorial de “n”

Permutaciones, combinaciones



Unidad 12: TEORÍA DE MUESTREO Y DESVIACIÓN TÍPICA

Contenidos: Muestras al azar, números aleatorios
Distribuciones muestrales. Errores típicos
Dispersión o variación. Promedio
Varianza. Métodos y propiedades de la desviación típica

Unidad 13: TEORÍA DE ESTIMACIÓN ESTADÍSTICA Y DE PEQUEÑAS MUESTRAS

Contenidos: Estimación de parámetros, intervalos de confianza, errores típicos.
Pequeñas muestras, distribución, intervalos de confianza
Distribución chi - cuadrado

Unidad 14: TEORÍA DE LA CORRELACIÓN Y SERIES DE TIEMPO

Contenidos: Correlación y regresión

Variación explicada y no explicada
Teoría de la correlación y regresión de muestras
Series de tiempo, representación, movimientos
Comparación, predicción y resumen de pasos fundamentales

Unidad 15: TEORÍA DE LA DECISIÓN ESTADÍSTICA

Contenidos: Decisiones e hipótesis estadísticas

Ensayos de hipótesis y significación
Ensayos especiales, curvas de operación
Potencia de ensayos y gráficos de control

Unidad 16: APLICACIÓN PRÁCTICA DE ESTADÍSTICA A DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y PRUEBAS FÍSICAS DE LOS ALUMNOS DEL ISEF

Objetivo: Aplicar el método estadístico para una correcta evaluación de los objetivos propuestos.



Contenidos: Método descriptivo.
Clasificación y tabulación de datos
Valores ordenados y agrupados, medidas de tendencia central: modo, mediana, cuartiles, deciles y centiles o percentiles.
Medidas de dispersión: rango, desvío, desvío medio y desvío estándar o típico.
Representaciones gráficas. Tablas de calificaciones.

Bibliografía: LITWIN, Julio y FERNANDEZ, Gonzalo – Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física – Editorial Stadium - Capítulos 6, 9 y 10

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

a) Exámenes respondiendo a las normas vigentes

Trabajo Práctico: Elaborar cuadros estadísticos basados en datos que hacen referencia a la Carrera de Educación Física:

- Resultados de la Evaluación físico-deportiva de los alumnos del ISEF
- Resultados sobre datos antropométricos de alumnos del ISEF
- Resultados generales de los Juegos Deportivos, Recreativos y Culturales de la UNP.

BIBLIOGRAFÍA:

- Baldor, Aurelio – Aritmética – Edición 1979. Madrid
 - Burgos de González, Neida – Matemática I y II. Edición 1978 F.V.D
 - Leith de Rodríguez, Isabel – Matemática
 - Bedoya Hernando y Londoño Nelson – Álgebra y Geometría – Serie Matemática Progresiva – Tomos 2 y 3. 1994.
 - Alfa Nauta. Programa Educativo Temático. Matemática III. Ed. Nauta S.A. – Barcelona, España – 1995
 - Estadística. Gran Enciclopedia Científica Cultural
 - Toranzos Fausto. Teoría Estadística y Aplicaciones. Ed. Kapeluz
-



PROGRAMA DE COMUNICACIÓN-ESPAÑOL

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 102
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	3 (tres) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

Todo hecho comunicativo tiene importancia en nuestra cultura y consiste en un intercambio de mensajes entre individuos y grupos; es importante, pues, adquirir un instrumento que permita interpretar cabalmente una estructura lingüística.

Se pretende proporcionar con esta materia los conocimientos y las técnicas para desarrollar la habilidad para redactar, interpretar y analizar textos; así mismo, mejorar la expresión oral y escrita, ampliar la capacidad intelectual y expresiva tanto como la capacidad de interpretar, reflexionar y criticar temas.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Afianzar una comunicación oral y escrita correcta
2. Conocer las normas y reglas ortográficas.
3. Aprender a usar correctamente los vocablos y establecer concordancias
4. Expresar ideas con claridad y precisión.
5. Escribir sin errores de concordancia y ortografía
6. Desarrollar posibilidades para la expansión libre.
7. Comprender el hecho de la comunicación e identificar los tipos.
8. Apreciar la lectura como fuente de aprendizaje.
9. Desarrollar la capacidad de comunicarse en forma oral y escrita con propiedad y corrección.
10. Comprender la importancia del diálogo en las relaciones interpersonales.

Unidad 1: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Objetivos: Reconocer la importancia del lenguaje y de los medios
Caracterizar el bilingüismo paraguayo

Contenidos: Lenguaje y comunicación. Lenguaje y pensamiento. Lenguaje verbal. Lenguaje no verbal. Los medios de comunicación, información. Opinión, persuasión. Publicidad y propaganda.



Proceso de comunicación. Lan lengua como sistema. Lenguas del Paraguay.
Bilingüismo y diglosia. Lenguas en contacto. El español en América

Unidad 2: FONÉTICA Y FONOLOGÍA

Objetivos: Identificar el sistema fonológico del Español
Enriquecer el vocabulario

Contenidos: Fonética y fonología. Norma lingüística. Sistema fonológico del español y sus variantes.
Formación de palabras: composición y derivación. Relaciones semánticas entre palabras.
Sinonimia. Antonimia. Homonimia. Polisemia. Cambios de sentido de las palabras

Unidad 3: ORACIONES – ELEMENTOS LINGÜISTICOS

Objetivos: Analizar oraciones
Reconocer los elementos lingüísticos

Contenidos: Sintagma nominal. Sintagma verbal. Relaciones sintácticas: sujeto – predicado. La oración y su estructura. Elementos lingüísticos para la expresión; cantidad y cualidad. Elementos lingüísticos; tiempo, espacio, modo. Expresión de aserción, objeción, hecho, opinión. Expresión de duda, hipótesis, contraste. Expresión de causa, consecuencia y finalidad.

Unidad 4: ANÁLISIS DE TEXTOS

Objetivos: Reconocer la importancia de la correcta estructuración de textos.
Distinguir características de diferentes tipos de textos.

Contenidos: El texto como unidad comunicativa. Adecuación al contexto. Coherencia textual deixis, anáfora y catáfora. La progresión temática. Los trozos. Cohesión textual: estructuras, conectores, relacionantes y marcas de organización.

El texto descriptivo:	estructuras y características
El texto narrativo:	estructuras y características
El texto expositivo:	estructuras y características
El texto dialogo:	estructuras y características
El texto argumentativo:	estructuras y características
El texto científico y técnico:	estructuras y características



Unidad 5: EXPRESIÓN

Objetivos: Utilizar correctamente recursos de estilo
Practicar técnicas de comunicación oral

Contenidos: Comprensión y expresión de textos orales: bases lingüísticas, psicológicas y pedagógicas. Comprensión y expresión de textos escritos: bases lingüísticas, psicológicas y pedagógicas. Estratificación del uso lingüístico. El discurso literario como producto lingüístico, estético y social. Recursos expresivos. Análisis y crítica literaria.

Unidad 6: REDACCIÓN

Objetivos: Redactar correctamente documentos
Valorar la importancia de la prosa instrumental

Contenidos: Prosa instrumental. Estructuras formales.
Informe. Memorando. Currículum Vitae. Acta. Carta. Protesta. Recibo. Pagaré. Instancia.
Contratos. Correo electrónico.

Unidad 7: MÉTODOS DE ESTUDIO

Objetivo: Conocer las técnicas que facilitan el aprendizaje.

Contenidos: Técnica del subrayado
Toma de notas, resúmenes, esquemas, sinopsis, la escucha, otros.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

- Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- Natalizia Erminia – Lenguaje II – Editorial E. Molise 1987 . Paraguay.
- Vico Cajal, Concepción. Lenguaje. Barcelona CEAC.1985.
- Saavedra, Juan José. Nuevos caminos en la Enseñanza de la lengua. Madrid. 1988
- Barreto de Ramírez, María Isabel. Lectura y comunicación 3. Asunción . MEC. 1989
- Rowntree, Derek. Aprender a estudiar. Barcelona, 1985
- Fuentes, Juan Luís. Comunicación. San paulo. Bibliográfica. 1992.



PROGRAMA DE ANATOMÍA

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 103
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	3 (tres) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura tiene por objetivo dotar a los alumnos de los conocimientos anatómicos indispensables en la práctica de la Educación Física con un sentido funcional que permita la comprensión de su normalidad y alteraciones en relación con las prácticas corporales y motrices. Se buscará que los alumnos logren conocer toda la estructura osteo-articulo-muscular del cuerpo humano y la función de la misma en los movimientos corporales, así como conocer las principales formas de funcionamiento y comportamiento orgánico durante el esfuerzo, de tal forma a determinar las cargas de trabajo a ser aplicadas a las actividades físico-deportivas.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Conocer y comprender la terminología específica de la anatomía.
- 2.- Conocer los huesos del cuerpo humano y sus relieves.
- 3.- Conocer las articulaciones corporales y su amplitud de movimiento.
- 4.- Conocer las inserciones de la musculatura esquelética y las posibles sinergias.



Unidad 1: INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA

Objetivos: Conocer e interpretar los fundamentos teóricos de la Anatomía, así como la importancia de su conocimiento para el Profesional del área de la Educación Física. Conocer y comprender la terminología específica de la anatomía

Discriminar la terminología de los movimientos articulares.

Conocer los huesos, su estructura y función

Conocer de las articulaciones su estructura y tipo de movimiento

Conocer de los músculos su macro y micro-estructura, tipos y formas de trabajo.

Contenidos: **ANATOMÍA:** Concepto. Fundamentos, particularidades e importancia de su estudio. Terminología específica. Posición taxonómica (clasificación) del ser humano. Conceptos básicos. Niveles de organización La célula. Formación de los tejidos (embriogénesis). Nivel hístico. Nivel orgánico. Regiones. Bases químicas de la vida. ¿Por qué se mueve el ser humano?

PLANOS Y EJES: Planimetría. Posición anatómica. Descripción de los diferentes movimientos a partir de la posición anatómica. Planos y ejes. Movimientos que se realizan en cada uno de ellos. Ubicación en el cuerpo en general y en cada segmento. Sistemas de referencia anatómica. Planos y ejes. Análisis del movimiento. Efecto de la gravedad

OSTEOLOGÍA: Conceptos. Particularidades de diferentes segmentos óseos. Composición química de los huesos. Estructura microscópica y microscópica. Clasificación de los huesos. Membranas. Médula ósea. Función. Sistema óseo (osteología).

ARTROLOGÍA: Concepto. Elementos constitutivos. Clasificación según su grado de movimiento. Sinartrosis. Anfiartrosis. Diartrosis. Estructura y ejemplos

MIOLOGÍA: Concepto. Clasificación del tejido muscular. Músculo. Estriado esquelético. Membranas. Contracción muscular. Proteínas contráctiles. Sarcómero. Inervación muscular. Unidad neuro motriz. Función muscular. Fibras musculares

Unidad 2: LA COLUMNA VERTEBRAL

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Huesos que componen la columna vertebral. Descripción de una vértebra tipo. Diferencias entre vértebras cervicales, dorsales y lumbares. Descripción del Atlas y Axis. Curvaturas de la columna.

Articulación de la columna vertebral: articulación común a todas las vértebras. Articulación del Atlas y del Axis. Articulación de la columna vertebral con la cabeza.



Movimientos de la columna. Músculos de la columna: región del cuello: escalenos, ECOM, esplenio. Región de los canales vertebrales: ilio costal, dorsal largo, transverso espinoso, intertransverso, interespinoso. Inserción y acción muscular.

Unidad 3: EL TÓRAX Y EL ABDOMEN

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Configuración del tórax. Costillas, Esternón. Descripción. Artrología: articulación de las costillas con la columna. Articulación de las costillas con los cartílagos costales. Articulación condro-esternal. Articulación de los cartílagos costales entre si. Articulación de las piezas del esternón.

Miología: inserción y acción de intercostales, serrato menor postero superior, serrato menor postero inferior, recto anterior del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, oblicuo menor del abdomen, transverso del abdomen, esquema de Kendall. Diafragma: estructura, inserción, acción y mecánica.

Unidad 4: CINTURA ESCAPULAR - HOMBRO

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Osteología: escápula, clavícula, esternón. Descripción. Artrología: articulación esterno-clavicular. Articulación acromio-clavicular. Ligamento córacο-acromial. Ligamento córacο-clavicular. Unión de la escápula al tórax. Miología: inserción y acción de: trapecio, angular del omóplato, romboide, serrato mayor, pectoral menor, subclavio.

Osteología: húmero, descripción. Artrología: articulación escápulo-humeral, tipo, superficie articular y medios de unión. Miología: inserción y acción de: deltoides, supraespinoso, pectoral mayor, córacο-braquial, dorsal ancho, redondo mayor, redondo menor, infraespinoso, subescapular

Unidad 5: CODO Y ANTEBRAZO – MUÑECA Y MANO

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Osteología: extremo inferior del húmero, cúbito y radio. Descripción.

Artrología: articulación húmero-cubital, articulación húmero-radial, articulación radio-cubital superior, radio-cubital media, tipos de articulación, superficie articular, medios de unión. Miología: inserción y acción de: tríceps braquial, anconeο, bíceps braquial, braquial anterior, pronador redondo, pronador cuadrado, supinador largo, supinador corto.

Osteología: extremo inferior del cúbito y radio, huesos del carpo, huesos del metacarpo, falanges. Descripción y ubicación.

Artrología: articulación radio carpiana, intercarpiana, carpo-metacarpiana, metacarpo-falángica, interfalángica. Tipo de articulación, superficie articular y medios de unión.



Miología: inserción y acción de: palmar mayor, palmar menor, cubital anterior, primer radial externo, segundo radial externo, cubital posterior, flexor superficial de los dedos, flexor profundo de los dedos, extensor común de los dedos, extensor propio del índice. Músculos del pulgar: extensor largo del pulgar, extensor corto del pulgar, abductor largo del pulgar, abductor corto del pulgar, flexor largo del pulgar, flexor corto del pulgar, oponente del pulgar, aductor del pulgar.

Músculos de la mano: lumbricales, interóseos dorsales, interóseos palmares, músculos del meñique.

Unidad 6: LA PELVIS Y LA CADERA

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Osteología: Hueso ilíaco, sacro, cóccix, descripción. Pelvis en su conjunto: pelvis mayor y menor. hueso fémur. Artrología: sínfisis pubiana, articulación sacro ilíaca, sacro coccigea. Ligamento sacro-ciático mayor y menor, membrana obturatriz, articulación coxo-femoral. Tipo de articulación, superficie articular y medios de unión. Movimiento de la pelvis y cadera.

Miología: inserción y acción de: psoas ilíaco, cuádriceps crural, sartorio, tensor de la fascia lata, aductor mayor, mediano y menor, pectíneo, recto interno, glúteo mayor, mediano y menor, rotadores externos (piramidal, obturador interno y externo, cuadrado crural, gémino superior e inferior). Triángulo de Scarpa.

Unidad 7: RODILLA - TOBILLO Y PIÉ

Objetivo: Conocer su estructura y función.

Contenidos: Osteología: extremo inferior del fémur, tibia, peroné y rótula. Descripción. Artrología: articulación del fémur con la rótula, del fémur con la tibia, tipo de articulación, superficie articular y medios de unión, meniscos, ligamentos cruzados, ligamentos laterales, articulación tibio-peróneo superior, articulación tibio-peróneo media. Movimiento de la rodilla:

Miología: Inserción y acción de: bíceps crural, semitendinoso, semimembranoso, popliteo, tendones de la pata de ganso. Paradoja de Lombard.

Osteología: extremo inferior de la tibia y peroné, huesos del tarso, del metatarso y falanges. Descripción y ubicación.

Artrología: articulación tibio-perónea inferior, tibio-astragalina, medio tarsiana, tarso-metatarsiana, metatarso falángica, interfalángica. Tipo de articulación, superficie articular y medios de unión. Movimiento de tobillo y pié. Miología: inserción y acción de:



tibial anterior, extensor común de los dedos, peróneo anterior, extensor propio del dedo gordo, gemelos, sóleo, plantar delgado, tibial posterior, flexor largo común de los dedos, peróneo lateral largo y corto, músculos intrínsecos del pie, de la planta y del dorso.

Unidad 8: INTEGRACIÓN DEL TRABAJO MUSCULAR

Objetivo: Conocer y comprender la integración funcional de todos los músculos motores del sistema esquelético.

Contenidos: Acciones sinergistas y antagonistas de los músculos de la columna vertebral y tórax. Acciones sinergistas y antagonistas de los músculos de la cintura escapular y miembro superior. Acciones sinergistas y antagonistas de los músculos de la pelvis y el miembro inferior.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

- a). Exposiciones grupales. Parciales temáticos.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

Trabajos prácticos:

- 1.- Ejemplos de ejercicios en los cuales intervienen los distintos grupos musculares, describiendo las respectivas funciones articulares
- 2.- Toma de medidas antropométricas.
- 3.- Se realizará un trabajo grupal por unidad, determinado por el docente al frente de la cátedra, consistente en recopilación bibliográfica y exposición

BIBLIOGRAFÍA:

- CASIRAGHI, - Anatomía funcional y quirúrgica – Editorial Ursino.
- GRAY, - Anatomía humana -
- ROUVIERE, - Anatomía topográfica del cuerpo humano - Editorial Salvat
- ROUVIERE, - Compendio de anatomía y disección - Editorial Salvat
- TESTUT, LATARJET - Anatomía humana – Editorial Salvat
- TESTUT, LATARJET – Compendio de anatomía humana – Editorial Salvat
- de ROBERTIS y de ROBERTIS - Biología celular y molecular - Editorial El Ateneo.



PROGRAMA DE SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 104
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	3 (tres) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

Es un hecho incuestionable que el Deporte ha adquirido en la sociedad contemporánea una enorme trascendencia. En su doble vertiente, bien como práctica lúdica y recreativa, bien como espectáculo de masas, el hecho deportivo ha pasado a formar parte esencial en la vida y en la cultura del hombre moderno. Estamos por tanto ante un fenómeno social y cultural de primera magnitud.

De esta reflexión se desprende la gran importancia que adquiere hoy en día la SOCIOLOGIA DEL DEPORTE como disciplina encargada precisamente de analizar esta realidad social, teniendo como finalidad esencial, dar a conocer al alumno las principales líneas teóricas y de investigación de esta disciplina científica y familiarizarlo con las fuentes de documentación existentes.

El profesional de Educación Física, para desempeñarse como agente de cambio y realizar la tarea renovadora y modificadora de la sociedad, deberá tener conocimientos acerca de la sociedad, de su estructura, de los modos y formas de acción de las instituciones, de los factores condicionantes de las relaciones sociales, del valor de la cultura. Para ello, debe tener una sólida formación, que va más allá y comprende más que lo puramente técnico o instrumental, y que le permitirá dar respuesta y comprender las múltiples situaciones, actividades y medios en los que se desempeñará. La sociología, entre otras ciencias, contribuye a proporcionar esa formación.

El profesional de Educación Física debe conocerl, éste fenómeno de los últimos tiempos, que es la actividad física en general y el deporte en particular, conocer las formas de manipulación de los medios de comunicación masiva y de que manera incide esto en la conducta y comportamientos sociales de los niños, adolescentes y de la sociedad en general. Solo con la ayuda de estos conocimientos junto a los aportados por otras disciplinas, el licenciado de educación física, cuyo campo de acción laboral es cada vez más amplio, podrá realizar la tarea transformadora que de él se espera.

OBJETIVOS GENERALES:

- 2.- Ubicar a la sociología dentro del espectro de las Ciencias Sociales y la interrelación con directa con el deporte.
- 3.- Reflexionar crítica y objetivamente acerca de la realidad mediante el conocimiento de algunos de los procesos sociales que acontecen en el ámbito del deporte



4.- Reflexionar acerca de la realidad de la educación en general y de la educación física y los deportes en particular, en el proceso de desarrollo y cambio en la sociedad.

Unidad 1: LA SOCIOLOGÍA COMO CIENCIA

Objetivo: Conocer la importancia de la Sociología como ciencia y su aporte a la Educación Física como manifestación social.

Contenidos: Concepto y definición.
El objeto de estudio sociológico.
Los hechos sociales.

Bibliografía: CHINOY, Ely - Introducción a la sociología - Editorial Paidós, Buenos Aires,

Unidad 2: TEMAS FUNDAMENTALES DE LA SOCIOLOGÍA

Objetivo: Conocer los alcances de la Sociología.

Contenidos: La socialización. Agentes de socialización
Pautas y estructuras sociales.
El comportamiento social. Sus categorías.
El fenómeno educativo como objeto de la sociología.
Conflicto.

Bibliografía: CHINOY, Ely - La sociedad - Editorial F.C.E. 1978 -
ROMERO PEÑAS, José - Sociología para educadores - Editorial Cincel, 1974
AGULLA, Juan Carlos - La promesa de la sociología -
NIEVAS, Fabián – El control social de los cuerpos – C.A.C. Editores –
TEDESCO, Juan Carlos – Conceptos de sociología de la educación

Unidad 3: INDIVIDUO, CULTURA Y SOCIEDAD

Objetivo: Comprender la interacción permanente e indivisible que se produce constantemente entre el individuo, la cultura y la sociedad.



Contenidos: Elementos constitutivos de la cultura.
Aspectos normativos de la cultura.
La cultura: conducta pautada y vida colectiva.
Rol y estatus.
Cultura y personalidad.

Bibliografía: CHINOY, Ely - La sociedad - Editorial F.C.E. 1978
LINTON, Ralph - Cultura y personalidad - Editorial F.C.E. , 1971 -BERGER, G. – El dosel sagrado – Editorial Amorrortu –
SARLO, Beatriz – Escenas de la vida posmoderna – Editorial Ariel – Buenos Aires, 1994.

Unidad 4: LA EDUCACIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Objetivo: Conocer los principios y fundamentos que rigen a la educación en la sociedad actual

Contenidos: La educación frente a la nueva realidad social. La crisis del sistema tradicional educativo.
El déficit de socialización de la sociedad contemporánea.
Redefinición de la relación educación – mercado – trabajo. Las nuevas tecnologías. La escuela total. Los nuevos docentes.

Bibliografía: TEDESCO, Juan Carlos – El nuevo pacto educativo – Editores Grupo Anaya – Madrid, 1995.



Unidad 5: LA SOCIEDAD, LA CULTURA Y LOS ADOLESCENTES

Objetivos:

- Conocer la influencia del contexto sociocultural en el comportamiento, las actitudes y las expresiones de los adolescentes durante el proceso de construcción de su identidad.
- Comprender el carácter profesional del trabajo que realiza el profesional de Educación Física y los riesgos de las actitudes y relaciones que establece o asume con los jóvenes, al ser un modelo o referente en la construcción de la identidad.

Contenidos:

1. La “cultura” de los adolescentes, identificación y pertenencia: a) El proceso de construcción de la identidad apoyado en la identificación con pares (identidad generacional) y en la pertenencia social (identidad por condición socioeconómica). b) Emergencia de culturas alternativas: juveniles, estudiantiles y grupos de pares. c) La influencia de los medios de comunicación en la conformación de la identidad y en la adopción de valores en los adolescentes.
2. La expresión de los adolescentes y sus distintas manifestaciones: a) La idea de “contracultura” y las formas de expresión y valores de los adolescentes. b) Diferencias de género en la participación de los adolescentes en las culturas juveniles, estudiantiles y en los grupos de pares. c) Expresión de la corporeidad y la competencia motriz de los adolescentes.
3. Aportaciones de las culturas juveniles al cambio social y cultural: a) Culturas alternativas e importancia de los proyectos personales a futuro en la consolidación de la identidad. Proyectos de vida e incorporación laboral de los adolescentes. b) Expectativas de los adolescentes y sus aportaciones a la dinámica social. c) Organización social y uso del tiempo libre de los adolescentes.

Bibliografía: Castrillón Simmonds, Eulalia y Olga Velasco Cajiao (2002), “El análisis de la percepción del cuerpo por los adolescentes en el mundo actual”, en *Re-cre-arte, Revista Digital*, Colombia, Universidad de Cauca, Departamento de Educación Física
Guichard, Jean (1995), “Taxonomía escolar, sentidos y proyectos”, en *La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes*, Barcelona, Laertes (Psicopedagogía, 75), pp. 241-255.
Lutte, Gérard (1991), “Tiempo libre y consumo”, en *Liberar la adolescencia. La psicología de los jóvenes de hoy*, Barcelona, Herder, pp. 323-336.
Urzúa Bermúdez, David (1998), “Juventud, socialización y medios de comunicación? La crisis en las pantallas”, en *JOVENes. Revista de estudios sobre juventud*, cuarta época,



año II, núm. 7, abril-diciembre, México, Causa Joven/Centro de Investigación y Estudios sobre la Juventud, pp. 28-45.

Unidad 6: DEPORTE Y SOCIEDAD

Objetivo: Reconocer y dimensionar la influencia del deporte como manifestación y fenómeno social de importancia

Contenidos: El deporte como fenómeno social en las sociedades
La organización del sistema deportivo.
La función social del deporte de competición.
Deporte y control social.
El deporte en la sociedad contemporánea. Revisión del deporte como fenómeno social y símbolo cultural.
Valores deportivos en una sociedad civilizada.
El deporte en la post modernidad. Modelos corporales de la actualidad en el tiempo de ocio activo.
Hacia una interpretación del deporte del siglo XXI.
Análisis sociológico del sistema deportivo: subsistencia de la oferta, de la demanda y de las prácticas deportivas.

Bibliografía: LUSCHEN, G. y WEIS, N. - Sociología del deporte - Editorial Miñon, 1979 -
BRHOM, Jean Marie - Sociología política del deporte - Editorial F.C.E., 1982 -.
CAGIGAL, José María - Cultura intelectual y cultura física - Editorial Kapelusuz, 1979.
SEBRELI, Juan José – Fútbol y masas – Editorial Galerna, 1981 –
ALABARCES, P. y RODRIGUEZ, M.G. – Cuestión de pelotas – Editorial Atuel, 1996

Unidad 7: EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Objetivo: Reconocer la influencia positiva de la educación como medio de desarrollo en todos los niveles de la sociedad

Contenidos: El desarrollo, la educación y el cambio social.
La educación y el tiempo libre.
El progreso del hombre y el deporte.
El deporte como forma de conflicto.



- Bibliografía:** CAGIGAL, José María - Cultura intelectual y cultura física - Editorial Kapelusz, 1979.
ROMERO PEÑAS, José - Sociología para educadores - Editorial Cincel, 1974 -
MUNNÉ, Federic - Psicología del tiempo libre - Editorial Trillas, 1992
WAICHMAN, Pablo – Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico – Pablo

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- a) Observación del proceso del alumno en clase.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

Trabajo practico:

Trabajos prácticos individual o grupal a criterio del docente
Seminario.



PROGRAMA DE INTRODUCCION E HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y

LOS DEPORTES

Curso:	1° curso
CÓDIGO:	EFD 113
Carga Horaria Semanal:	3 (tres) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

Con esta asignatura se busca abordar la Educación Física y el Deporte epistemológicamente buscando en el pasado las raíces antropológicas de la educación por el movimiento, explorando los paradigmas clásicos de los distintos períodos de la historia, así como ofrecer una introducción de los deportes olímpicos que no son tratados en forma particular en el programa curricular de la carrera

OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Analizar el nivel científico desarrollado por la Educación Física.
- 2.- Descubrir en los diversos períodos de la historia, el ideario y la evolución de la Educación Física y del Deporte.
- 3.- Reconocer los paradigmas de nuestro tiempo.
- 4.- Adquirir los conocimientos generales y particularidades más importantes sobre otros deportes olímpicos.
- 5.- Analizar el grado de desarrollo y difusión alcanzado en nuestro país

Unidad 1: La Educación Física

Objetivo: Reconocer la importancia de elevar la Educación Física a la categoría de ciencia.

Contenidos: Análisis lingüístico. Educación física: realidad de difícil conceptualización.
La indefinición terminológica como punto de partida. Sentido etimológico del concepto "educación". Aspectos etimológicos del concepto "Física".
Objetivos y fundamentos en que se basa la Educación Física.
Contenidos de la Educación Física.
Nivel científico de la Educación Física en nuestro país y América Latina.
La Educación Física como teoría científica. Características de la ciencia
Relación de la Educación Física con el deporte y la salud. Importancia e influencias de la Educación Física en la calidad de vida de las personas .
. Relación de la Educación Física con el deporte.



Unidad 2: ANÁLISIS HISTÓRICO Y ANTROPOLÓGICO DE LA CULTURA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS AL CONCEPTO ACTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: Analizar el pasado como fundamento de la realidad presente

Contenidos: Las actividades físicas en los pueblos primitivos.
Las actividades físicas en Grecia y en Roma.
La Edad Media y el Renacimiento.
Del renacimiento gimnástico a la aparición de la gimnástica educativa.
El período de las escuelas gimnásticas: la escuela alemana, la escuela sueca, la escuela francesa, el modelo deportivo anglosajón.
Aportes del empirismo. El naturalismo
Los Juegos Olímpicos de la antigüedad. Pierre de Coubertin

Unidad 3: LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PARAGUAY.

Objetivo: Analizar la evolución de la Educación Física en el Paraguay,

Contenidos: Eras de la Educación Física Paraguaya.
La era indígena, la era colonial, la era independiente.
Ofertas de Cursos Normales de Educación Física en nuestro país.

Unidad 4: LA EDUCACIÓN FÍSICA: NATURALEZA Y SIGNIFICADO ACTUAL.

Objetivos: Inferir de las corrientes actuales, el futuro de la realidad de la Educación Física Conocer e interpretar la naturaleza y el significado actual de la Educación Física,
Reconocer la realidad de la escuela hoy para re pensar los cambios necesarios

Contenidos: Análisis epistemológico. Estatus actual de la Educación Física. ¿ciencia o tecnología?
La Educación Física como tecnología pedagógica.
La motricidad, el movimiento y las actividades físicas como objeto de estudio científico.
La motricidad, el movimiento y las actividades físicas como campo de intervención tecnológica.
Aplicación didáctica
CORRIENTES ACTUALES. La educación físico-deportiva: "El cuerpo acrobático". El deporte. La educación psicomotriz: "El cuerpo pensante". La reeducación psicomotriz.
La "Psicocinética" de J. Le Boulch. La concepción psico-pedagógica de



Pico y Vayer: de la educación psicomotriz a la educación corporal. La educación vivenciada de Lapierre y Acouturier: de la vivencia al concepto.

La expresión corporal: El cuerpo comunicación. Tendencias y aplicaciones de la expresión corporal. Un intento de síntesis de P. Parlebas.

EL OLVIDO DEL CUERPO POR LA ESCUELA TRADICIONAL: La escuela tradicional y el cuerpo. La escuela descorporalizada. El trabajo escolar. Ritmos escolares y ritmos biológicos

Unidad 5: INTRODUCCIÓN AL DEPORTE

Objetivos: Conocer e interpretar el término Deporte
Analizar su importancia como medio de fomento para el desarrollo de la formación integral de las personas.
Conocer y analizar el pasado histórico del Deporte, como fundamento de la realidad presente.

Contenidos: Acerca del término Deporte. Deporte para Todos: Importancia para el fomento de su práctica en los distintos niveles de la sociedad.
Historia del Deporte: Antecedentes históricos del Deporte en los Juegos Olímpicos. Los Deportes en la Edad Media. El Deporte Moderno.
Reseña histórica de los Deportes más difundidos en nuestro país:
Deportes de Equipo: Básquetbol, Fútbol de Campo, Fútbol de Salón, Fútbol 5, Voleibol, Hándbol, Rugby.
Deportes Individuales: Atletismo, Tenis de campo, Tenis de Mesa, Esgrima.
Deportes Acuáticos: Natación, Remo.

Unidad 6: OTROS DEPORTES

Objetivo: Conocer las particularidades más importantes de otros deportes olímpicos

Contenidos: **Deportes de Combate:** Boxeo, Lucha, Judo, Taekwondo. Esgrima. Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional.

Deportes Acuáticos: Piragüismo, Remo, Vela. Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración



organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional

Deportes Colectivos: Rugby. Béisbol, Hockey, Softball. Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional

Deportes de Raqueta: Tenis de mesa . Tenis. Badminton. Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional.

Tiro con Arco, Tiro Deportivo, Halterofilia: Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional.

Ecuestre, Pentatlón Moderno, Triatlón, Ciclismo: Referencias históricas. Conocimientos generales y particularidades más resaltantes. Aspectos reglamentarios. Estructuración organizacional, competencias, grado de desarrollo y trascendencia alcanzada en nuestro país y a nivel internacional

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

- a) Seminario.
- b) Exámenes según normas establecidas.

Trabajo practico:

Trabajo de investigación:

- Historia de la Educación Física en nuestro país. Monografía.
- Historia de los Deportes más difundidos en nuestro país. Monografía

BIBLIOGRAFÍA:

En todas las unidades, además de la indicada específicamente, se contará con apuntes del profesor.

CAGIGAL, José María - Deporte, pedagogía y humanismo - Editorial Gimnos - Madrid

GIRALDES, Mariano - Didáctica de una cultura de lo corporal - Edición del autor

ROMERO BREST, Enrique – Cursos normales de educación física – Editorial Las Ciencias

SARAVÍ RIVIERE, Jorge – Historia de la educación física argentina – Editorial INEF

VAZQUEZ, Benilde - La educación Física en la Educación Básica - Editorial Gimnos.

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES – Madrid – España

ENCICLOPEDIA ENCARTA.

ENCICLOPEDIA COMPLETA DE EJERCICIOS. Diagram Group. España



PROGRAMA DE PRÁCTICA I

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 106
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	4 (cuatro) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El nuevo enfoque sobre el Bienestar y Calidad de Vida que se pregona en la población enfatiza estilos de vida activos, y una de las formas para conseguir esto es a través de la acumulación continua de actividades físicas, recreativas y deportivas diarias.

El Instituto Superior de Educación Física, por la naturaleza de su especialidad dentro de su plan de estudio necesita de una materia que le brinde la posibilidad de encarar a través de la misma, el fomento de la práctica dirigida de actividades físicas, recreativas y deportivas, así como encarar los Proyectos Institucionales de Preparación para las Exhibiciones Gimnásticas, Desfiles en representación de la Institución, Evaluación Físico-Deportiva, así como la aplicación preliminar de los Proyectos de Exploración de la Realidad Educativa y Prácticas Pedagógicas en forma conjunta y simultánea de todos sus alumnos.

Consideramos que la materia Práctica I, II, III y IV será el vehículo a través del cual los alumnos del ISEF podrán desarrollar y fortalecer aspectos relacionados a la práctica de la Cultura Físico-Deportiva y sus elementos. (Físicos, técnicos y académicos).

También a través de esta materia se podrá retroalimentar en forma conjunta con los alumnos todas las actividades físicas y deportivas que tienden a fortalecer y mejorar el dominio de destrezas y habilidades relacionadas a la coordinación psicomotriz y rendimiento deportivo, de tal forma a fomentar, desarrollar, mejorar y acrecentar la educación del movimiento de los alumnos, razón que pasa a constituirse en fundamental teniendo en cuenta el futuro desempeño docente de los mismos.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Conocer y comprender el nuevo enfoque sobre el Bienestar y Calidad de Vida que se pregona en la población
2. Promover estilos de vida activos, a través de la práctica continua de actividades físicas, recreativas y deportivas.
3. Concientizar sobre la nueva dimensión del área de la Educación Física en nuestro tiempo.



4. Comprender la significación que tiene para la calidad de vida de las personas cambiar el estilo de vida sedentaria, por un estilo de vida activo que le proporcione beneficios físicos, mentales y sociales derivados de las actividades físico-deportivas.
5. Practicar actividades de destrezas locomotoras y destrezas de juego fundamentales, para incidir positivamente en la formación del profesional del Área de Educación Física.
6. Adquirir, mejorar y acrecentar la capacidad de rendimiento de las cualidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos, y mejorar los aspectos que tienen relación con otras materias impartidas en la Carrera de Educación Física del ISEF como ser Natación, Gimnasia, Gimnasia Deportiva, Atletismo, Básquetbol, Hándbol, Voleibol, Fútbol de Campo, Fútbol de Salón y Futsal FIFA..
7. Preparar en forma conjunta a los alumnos del ISEF para la ejecución de Proyectos de Expansión Comunitaria y Extensión Universitaria.

UNIDAD 1: ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

Objetivo: Adquirir, mejorar y acrecentar el rendimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los alumnos

Contenidos: **Entrenamiento práctico:** Trabajos en circuito - Trabajos de resistencia en pileta de natación - Fartlek - Entrenamiento con elementos (bancos, cajones, cuerdas, mancuernas, medicineball) - Musculación Deportiva. Circuitos técnicos con elementos propios de deportes colectivos. Paseos y competencias en Bicicleta – Competencias de Triatlón –. Competencias Atléticoas.

UNIDAD 2 PREPARACIÓN PARA LOS PROYECTOS DEL ISEF

Objetivo: Preparar a los alumnos para la realización de los Proyectos Institucionales del ISEF

Contenidos: **Preparativos y Entrenamientos para:** Exhibición Gimnástica, Participación del ISEF en los Desfiles del 14 y 15 de Mayo, Participación del ISEF en Competencias Deportivas. Organización de Caminatas y Aerobiadas Ciclísticas. Organización de Festivales de Actividades Físicas y Recreativas en los distintos niveles de la población. Participación de Talleres de Capacitación. Participación del Proyecto de mantenimiento y hermoseamiento de la Infraestructura del ISEF



UNIDAD 3: EDUCACIÓN CORPORAL

Objetivo: Preparar a los alumnos para adquirir, mejorar y acrecentar patrones de movimiento y destrezas coordinativas básicas

Contenidos: Gimnasia a manos libres. Gimnasia con elementos. Gimnasia de suelo. Gimnasia Aeróbica – Gimnasia rítmica. – Danzas y Bailes. Desplazamientos específicos para un Calentamiento Deportivo.

UNIDAD 4: EVALUACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

Objetivo: Conocer el grado de aptitud físico-deportiva de los alumnos

Contenidos: Test Físicos - Test del desempeño motriz para básquetbol, Fútbol de Campo, Hándbol, Voleibol y Fútbol de Salón - Test de desempeño en el agua. Test de coordinación básica a manos libres (estático y dinámico)

UNIDAD 5: ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Objetivo: Adquirir, mejorar y acrecentar el desempeño técnico y motriz en la pileta de natación

Contenidos: Natación: Intensificación de trabajos para mejoramiento de los estilos. Recreación en el agua – Competencias – Entrenamiento físico en la pileta de natación

UNIDAD 6: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PARA DEPORTES COLECTIVOS

Objetivo: Adquirir, mejorar y acrecentar el desempeño técnico y motriz en deportes colectivos

Contenidos: Básquetbol – Hándbol – Voleibol – Fútbol de Campo – Fútbol de Salón: Dominio y control del balón – Pases - Remates – Lanzamientos. Adquisición de destrezas técnicas encadenadas. Competencias Deportivas. Intensificación en la aplicación práctica de arbitraje y asistencia en mesa de control de estos deportes.



**UNIDAD 7: PROYECTO DE INICIACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE PRÁCTICAS
 PEDAGÓGICAS**

Objetivos: Adquirir, mejorar y acrecentar conocimientos y destrezas para la ejecución de una sesión de clase de Educación Física.

 Adquirir, mejorar y acrecentar las habilidades y el control de grupo de parte del futuro docente

 Vivenciar el desarrollo de una clase de Educación Física

Contenidos: Elaborar y ejecutar planes de clase relacionados a todos los contenidos de la Educación Física para los diferentes niveles de la Educación sistemática, (escuelas y colegios), así como para la no sistemática (escuelas de iniciación deportiva, clubes, etc.).

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

La evaluación será exclusivamente práctica:

- Evaluación Físico-deportiva sobre el desempeño motriz y técnico
- Aplicación práctica de clases de Educación Física

BIBLIOGRAFÍA:

- Manual Práctico de Organización Deportiva – Editorial Gymnos – España – 1998
- Planificación en Instituciones – Colección Gestión y Deporte - Editorial INDE – España 1998
- Gran Enciclopedia de los Deportes – Tomos 1 al 5 – Edición Cultural S.A – España
- Organización de Competencias Deportivas – Moacir Daito – Brasil – 1992
- Juegos Predeportivos – Iniciación a los deportes – Editorial Trillas – México.
- Proyectos Institucionales elaborados en la Dirección del ISEF – Año 2003



PROGRAMA DE NATACIÓN

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 111
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	4 (cuatro) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

La natación es el medio para crear un campo de procedimientos destinado a:

- 1) La comprensión del conocimiento científico y técnico (su estado actual y aplicaciones) hacia el cual convergen aportes de distintas disciplinas que abordan la problemática educativa.
- 2) Los aprendizajes de los aspectos metodológicos evolutivos del movimiento acuático y de los patrones motrices que de ellos devengan.

Como un ámbito propicio para fomentar la integración de los aspectos teóricos y prácticos a partir de un proceso de integración permanente entre la reflexión y la acción pedagógica.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Capacitar a los futuros docentes para la enseñanza de la natación.
- 2.- Lograr que obtengan una formación corporal de acuerdo con las funciones profesionales que deberán desarrollar.
- 3.- Brindarles todos los conocimientos técnicos y metodológicos necesarios para el buen desempeño de su función.

Unidad 1: ORIENTACIÓN DOCENTE - INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA

Objetivo: Que el alumno se capacite e investigue para la enseñanza - aprendizaje de la natación en todos los niveles de la educación.

Contenidos: Objetivos de la enseñanza de la natación.
La natación como medio: educativo, utilitario, deportivo.
Etapas en la formación de un nadador.
Concepciones pedagógicas tradicionales y actuales.
El método: coloquio, diálogo del uso del flotador o no.
Principios pedagógicos de las tres progresiones: flotabilidad, respiración, propulsión.
La adaptación al medio acuático: familiarización.



Naturaleza fisiológica y psicológica.
Juegos acuáticos para los principios fundamentales vistos.

Bibliografía: FRANCO, Pedro y NAVARRO, Fernando - Natación: habilidades acuáticas para todas las edades - Editorial Hispano Europea - Barcelona -
NAVARRO, Fernando - Pedagogía de la natación -
NAVARRO, Fernando - Hacia el dominio de la natación -

Unidad 2: ORIENTACIÓN DOCENTE - FAMILIARIZACIÓN

Objetivos: Capacitar e investigar para la enseñanza - aprendizaje de la natación en los niveles Enseñanza General Básica y nivel Medio
Adquirir conocimientos científicos, didácticos y pedagógicos para el desempeño de su función.

Contenidos: Psicología genética: desarrollo psicomotor del conocimiento, afectivo psicosocial.
Ambientación - familiarización.
Progresión evolutiva del equilibrio acuático. Respiración adaptada y motricidad diferente.
Contenidos: progresión metodológica para configurar estructuras comunes, diferenciando hacia el fin del proceso, patrones motrices .
Objetivos de cada contenido.
Concepto. Agentes externos e internos que inciden en la ambientación.
Contenidos. Objetivos. Ejercicios.

Bibliografía: FRANCO, Pedro y NAVARRO, Fernando - Natación: habilidades acuáticas para todas las edades - Editorial Hispano Europea - Barcelona -
FRANCO, Pedro - Sobre el agua - Comunidad de Madrid -

Unidad 3: NOCIONES DE BIOMECÁNICA DE LA NATACIÓN

Objetivos: Que el alumno integre a su caudal profesional conocimientos científicos.
Que estudie el comportamiento del cuerpo humano en el agua.

Contenidos: Leyes y principios físicos.
La estática (cuerpo en reposo), la dinámica (cuerpo en movimiento).
Propiedades físicas del agua: densidad, presión, resistencia, empuje.
Flotación (estática). Principio de Arquímedes.



Bibliografía: NAVARRO, Fernando - Hacia el dominio de la natación - Editorial Gymnos S.A. - Madrid

Unidad 5: ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS DE PECHO Y MARIPOSA.

Objetivos: Que el alumno incorpore a su formación psicofísica y técnica para ejercer la docencia, la ejecución funcional de modelos técnicos.

Que el alumno incorpore a su caudal docente recursos didáctico-pedagógicos para la práctica de la enseñanza, vivencia y perfeccionamiento técnico en sus acciones.

Contenidos: Historia de la evolución del estilo pecho, posición del cuerpo (hidrodinámica).

Movimiento de brazos: recorrido acuático (pecho), recorrido aéreo-acuático (mariposa).

Subfases de la propulsión.

Movimientos de piernas.

Respiración en coordinación con los brazos y las piernas.

Coordinación general: defectos funcionales.

El pecho moderno.

Proceso metodológico

Métodos: aplicación. Fuera del agua. Dentro del agua. Recursos auxiliares: material didáctico. Ejercitaciones: en posición ventral, dorsal, lateral, vertical.

Puntos de referencia y dimensiones: de las brazadas y patadas (amplitud y límites).

Ejercitaciones: para el aprendizaje y perfeccionamiento funcional de: Brazos, piernas, respiración, respiración en coordinación específica con los brazos o piernas, piernas y brazos en coordinación, coordinación general de los modelos. Ejercicios de zambullida, su perfeccionamiento y tomo de nado de pecho y mariposa. Defectos funcionales.

Bibliografía: NAVARRO, Fernando - Hacia el dominio de la natación -

Unidad 6: TÉCNICA: NADO COMBINADO (Medley)

Objetivo: Que el alumno perfeccione las técnicas que componen el "medley", revisando conocimientos teóricos de cada una de ellas y supere la dificultad técnica que significa cambiar de movimientos simultáneos alternos y de alternos a simultáneos.



Contenidos: Perfeccionamiento y fijación de las técnicas competitivas en un orden previsto (E - P - M -C).

Estructuración teórica y práctica de la prueba, a saber:

Consideraciones generales.

Análisis técnico, análisis táctico, formas de construir su entrenamiento.

Metodología de las vueltas de "medley", es decir de:

mariposa a espalda, de espalda a pecho y de pecho a "crol".

Salida a "medley".

Aspectos reglamentarios.

Bibliografía: Reglamento de natación- Editorial Stadium.

Unidad 7: ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN - ORIENTACIÓN DOCENTE.

Objetivo: Que el alumno aumente y actualice sus conocimientos para abordar la enseñanza de la natación en donde le toque actuar.

Contenidos: Escuela de natación. Áreas: administrativa, didáctica, pedagógica, socio-afectiva.

Estilos de enseñanza con posibilidades de aplicación en natación:

Asignación de tareas.

Recíproca.

Programa individual.

Descubrimiento guiado.

Resolución de problemas.

Enseñanza programada.

La natación en las distintas edades, consideraciones generales.

Bibliografía: NAVARRO, Fernando - Una escuela de natación, experiencia práctica. Conferencia.

NAVARRO, Fernando; FRANCO, Pedro - Natación: habilidades acuáticas para todas las edades - Evaluación y organización de la enseñanza, La natación en las distintas edades -

COMUNIDAD DE MADRID - Sobre el agua: escuela de natación –



Unidad 8: RECREACIÓN EN EL MEDIO AMBIENTE

Objetivo: Que el alumno integre las formas lúdicas de la natación a su caudal didáctico pedagógico.

Contenidos: **Juego como estrategia metodológica:** Naturaleza del juego infantil. Evolución de los juegos. Significado del juego para la acción didáctica. Juego-trabajo.

Juego: Importancia en el medio acuático. Formas de trabajar la recreación. Catálogo de juegos.

Unidad 9: SALVAMENTO Y DOMINIO DEL MEDIO.

Objetivo: Que el alumno incorpore elementos generales y funcionales del salvamento a sus recursos docentes.

Contenidos: Desarrollo metodológico del nado over . Descripción y ejecución de sus partes.

Búsqueda elemental de aproximación, toma, zafadura y arrastre.

Remolque de objetos y de un compañero. Ejercicios metodológicos de saltos y zambullidas. Flotaciones y cambios de posiciones en la parte profunda.

Bibliografía: BIRD, Juan C. - Natación - Editorial Uset Ruffaelli.

Unidad 10: ORIENTACIÓN DOCENTE, PROFESIONAL

Objetivo: Que el alumno compare métodos de investigación o estudio conceptual, reconocidos localmente o en el orden internacional.

Contenidos: Análisis de las diversas tendencias de la enseñanza.

Investigación sobre las cuatro técnicas de nado competitivo; sus similitudes y diferencias, revisión y actualización de su fundamentación científica.

Introducción en la problemática del aprendizaje en diferentes grupos (preescolar, adultos, discapacitados, etc.).

Bibliografía: JOHNSON, K . - El programa acuático y su administración -



Unidad 11: ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA EN NATACIÓN, WATER POLO

Objetivo: Que el alumno incorpore a su caudal docente, la organización de la actividad deportiva.

Contenidos: El torneo de natación, organización y desarrollo, dirección o manejo de la competencia.
El natatorio, su presentación para el torneo, disposición reglamentaria.
Autoridades: denominación y función de cada una.
Planillas: confección y manejo. Mesa de control.
Reglamentación: De la partida. De la carrera: de cada uno de los estilos. Del registro del tiempo. Composición de series para eliminatorias y finales
Water polo, generalidades, juego, reglamento básico.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

a) En el aspecto práctico:

Estilo crol, técnica correcta según lineamientos de la cátedra.

Estilo espalda, técnica correcta según lineamientos de la cátedra.

Un ancho de cada estilo. Un largo de cada técnica, dos largos de pecho, 25 m. de nado libre

Zambullida y toma de estilo. Salto de pie en la zona profunda.

Un ancho y un largo estilo "over" con recobro bajo.

b) En el aspecto teórico:

Presentación de carpeta especial sobre una investigación. Exámenes respondiendo a las normas vigentes.



BIBLIOGRAFÍA:

- BIRD, Juan Carlos - Natación -
- BROCKMAN, - Natación -
- CARLILE, Forbes - Natación -
- COMUNIDAD DE MADRID - Sobre el agua: escuela de natación -
- GAMBRIL, Donald - La Natación -
- HAASE, Johannes - Juegos en el agua - Editorial Stadium.
- La natación en las distintas edades -
- LEWIN, Gerhard - Natación -
- MAOTIN, Oscar - Juegos y recreación deportiva en el agua - Editorial Gymnos - Madrid.
- NAVARRO, Fernando; FRANCO, Pedro - Natación: habilidades acuáticas para todas las edades - Evaluación y organización de la enseñanza.
- NAVARRO, Fernando - Pedagogía de la natación -
- NAVARRO, Fernando - Una escuela de natación, experiencia práctica. Conferencia.
- SANDINO, Alejandro - Natación Deportiva -
- SANZ, Marta - Apunte de juegos. Recreación.
- Reglamento de Natación - Federación ...



PROGRAMA DE GIMNASIA

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 108
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	4 (cuatro) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

La cátedra se propone presentar las diferentes técnicas de movimiento inherentes a la gimnasia, sus distintas disciplinas y aplicaciones, las técnicas corporales clasificadas según grupos estructurales.

OBJETIVOS GENERALES:

Que el alumno logre:

- 1.- Aplicar una adecuada instrumentación técnica pedagógica para la didáctica de la Formación Física hacia las destrezas de la Gimnasia .
- 2.- Adquirir y desarrollar la formación física en los aspectos: corporal postural - orgánico funcional - perceptivo motriz.
- 3.- Conocer y comprender la nomenclatura y la clasificación de los movimientos.
- 4.- Internalizar y vivenciar los pasos metodológicos como recursos didácticos y la adaptación de los mismos a situaciones cambiantes.
- 5.- Ejemplificar y mostrar los movimientos con un máximo ajuste en relación al modelo técnico y estilo gimnástico.
- 6.-Enriquecer las técnicas generales de movimiento por variedad y complejidad con acento sobre los despegues con y sin inversión (sobre pies, sobre manos y de manos a pies) y sus niveles de aplicación sobre otras superficies (aparatos) o manipulando objetos (mancuernas, clavos, y otros)

Unidad 1: ENFOQUE ACTUAL DE LA GIMNASIA

Objetivo: Que el alumno conozca el marco teórico de las diferentes direcciones de la gimnasia en nuestro tiempo.

Contenidos: Formación Física, definición, aspectos y grados.
Ubicación de la gimnasia en nuestro tiempo.
Direcciones, características y metodología general del trabajo.



Unidad 2: FORMACIÓN PERCEPTIVA - EL MOVIMIENTO-

Objetivo: Que el alumno desarrolle una adecuada formación perceptiva motora a través de diferentes técnicas corporales.

Contenidos: Aspectos constitutivos del movimiento. Ejercicio, intencionalidad y sistematicidad. Su relación con el tiempo el espacio y el objeto.

La carrera: exploración perceptiva total.

Balances: Valor coordinativo, educación en el movimiento, su aplicación en los aparatos.

Toma y cambio de peso del cuerpo: su relación con las acciones deportivas.

Giros: fluidez y precisión, ajuste y relación con las destrezas deportivas.

Salto: Análisis desde la variabilidad coordinativa y su inserción en el deporte.

Unidad 3: FORMACIÓN CORPORAL POSTURAL

Objetivo: Que el alumno logre desarrollar una adecuada formación corporal - postural y los criterios para su instrumentación

Contenidos: La buena postura. Esquemas posturales.

La fuerza: Conceptualización, características, factores de acrecentamiento métodos, criterios metodológicos, dosificación.

b) La fuerza en los distintos núcleos de movimiento (brazos, piernas, tronco) sin y con elementos (medicine-ball, bolsas, bala, etc.)

c) La flexibilidad: conceptualización, características, factores de acrecentamiento, insistencias y criterios metodológicos.

Unidad 4: GIMNASIA A MANOS LIBRES

Objetivos: Que el alumno acceda al dominio de las técnicas corporales, a través de la gimnasia a manos libres

Contenidos: Desplazamientos corporales básicos: Frontal, Lateral, Retroceso, Carioca, Combinados.

Ejercicios de Brazos. Técnica de movimientos. Niveles de aplicación

Ejercicios de Tronco. Técnica de movimientos. Niveles de aplicación

Ejercicios de Piernas. Técnica de movimientos. Niveles de aplicación

Ejercicios Combinados. Técnica de movimientos. Niveles de aplicación

Cadena de ejercicios de coordinación en movimiento.



Unidad 5: GIMNASIA CON ELEMENTOS

Objetivos: Acceder al dominio de las técnicas manuales con los alteres, las clavas, las cuerdas, las pelotas, bastones y aros.

Contenidos: a) Generalidades. Formas de toma.
b) Gimnasia con alteres. Gimnasia con clavav. Gimnasia con bastones. Gimnasia con pelotas. Gimnasia con aros. Coordinación de movimientos con cuerdas.

Niveles de aplicación: con técnicas corporales acompañantes.

Unidad 6: INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA DEPORTIVA

Objetivo: Que el alumno vivencie las destrezas básicas de la gimnasia deportiva, realizando combinaciones con técnica correcta en su ejecución.

Contenidos: Formación física: técnicas de movimiento orientadas a diferentes destrezas del deporte.
Técnicas de movimientos y destrezas.
Formas básicas en piso y colchoneta.
Keeps y dominaciones en los aparatos, barra, paralelas.
Apoyos: keeps, volteos, impulsos, caída, giros.
Suelo: rondó, keep de nuca, keep de frente y mortero, flick-flack.

Unidad 7: FORMACIÓN MOTRIZ TÉCNICA EN CAJÓN DE SALTOS

Objetivo: Que el alumno ejecute las destrezas sobre el cajón de saltos respetando el modelo técnico.

Contenidos: a) Formas básicas y técnicas corporales preparatorias con y sin elementos
b) Cajón transversal: vertical pivote.
Cajón longitudinal: hockey (rango piernas por dentro flexionadas)
Pídola (rango piernas por fuera extendidas).



Unidad 8: EI DEPORTE GIMNÁSTICO.

Objetivo: Que el alumno acceda al conocimiento de las estructuras de los deportes gimnásticos, referido al análisis del movimiento.

Contenidos:

- a) Grupos estructurales de los movimientos gimnásticos: cadena cinemática abierta y cerrada. Forma de movimiento, fase culminante. Acciones preparatorias, principales o básicas y finales
- b) Familia de movimientos. Familia de ejercicios de las distintas disciplinas de la gimnasia.
- c) Taxonomía de los movimientos. Sistema referencial y clasificatorio para los gestos gimnásticos

Unidad 9: LA ENSEÑANZA

Objetivo: Comprender el proceso de enseñanza que incluye la progresión, los criterios de selección y la asistencia manual.

Contenidos:

- a) consideraciones metodológicas sobre las técnicas
- b) forma de asistencia en la ejecución de las destrezas. Factores: cantidad de fuerza, dirección, punto de aplicación, secuencia y tiempo.

Bibliografía: ROSSI, Elvira Cristina - Pasos metodológicos y experiencias previas.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

a) En el aspecto práctico:

- Rutinas de ejercicio a definir
 - o Desplazamientos básicos
 - o Gimnasia a Manos libres
 - o Gimnasia con Elementos
 - o Cadenas de ejercicios de coordinación en movimiento
 - o Ejercicios básicos sobre colchoneta
 - o Ejercicios básicos sobre el cajón de saltos.



b) **En el aspecto teórico:** Presentación de monografías y exámenes respondiendo a las normas vigentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- CAGIGAL, - Cultura intelectual y cultura física - Kapelusz , 1979.
- DALLO, Alberto y GIRALDES, Mariano - Metodología de las destrezas - Stadium.
- de HEGEDUS, Jorge – Enciclopedia de la musculación deportiva – Editorial Stadium
- FRONTERA, Jorge y AQUINO, - Gimnasia deportiva masculina - Stadium
- KNIRSCH, Kurt - Manual de gimnasia artística - Ediciones Castilla - Madrid.
- LE BOULCH, Jean - Hacia una ciencia del movimiento humano - Madrid, 1976.
- LE BOULCH, Jean - La educación por el movimiento - Paidos , 1977.
- MEINEL, Kurt - El aprendizaje motriz - Olímpia
- MENGUCCI, Luciano - Juguemos con las destrezas - D.N.E.F.D y R.





PROGRAMA DE VOLEIBOL

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 112
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	4 (cuatro) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El voleibol por su estructura de deporte colectivo posee grandes valores educativos: facilita el conocimiento de sí mismo, promueve la comunicación y la necesidad de pertenecer a un grupo, implica participación, colaboración, cooperación, requiere dominio de habilidades. Al jugar el individuo pone en juego procesos afectivos, cognitivos y motrices. El tener que actuar en situaciones cambiantes compromete el desarrollo de la percepción y del razonamiento a la vez que requiere de un bagaje de respuestas motrices que le permite abordar con eficacia los problemas que se enfrentan.-

La cátedra de Voleibol, tiende a priorizar la necesidad que el alumno del ISEF. comprenda el valor educativo de la práctica de éste deporte, a fin de abordar dos cuestiones fundamentales:

-  realizar como alumno su propio aprendizaje del deporte.
-  lograr transferir los aprendizajes alcanzados a nuevas situaciones, tanto propias como de sus futuros alumnos.

La cátedra tiene por finalidad dotar al futuro docente de conocimientos básicos, capacitándolo para actuar a nivel de enseñanza orientada a la niñez, así como en los diferentes ciclos de la Enseñanza Educativa Sistemática y la iniciación deportiva no formal como ser colonias, clubes, etc.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1.- Conocer y comprender las bases metodológicas para la enseñanza del deporte.
- 2.- Comprender la etapa de transición del juego al deporte. Aplicar formas jugadas.
- 3.- Conocer, comprender y aplicar el mini deporte.
 - 4.- Conocer y comprender la evolución de la motricidad general a la específica y su aplicación en los deportes colectivos.
- 5.- Conocer y comprender las estructuras básicas del juego organizado y su aplicación escolar.
- 6.- Comprender y aplicar las bases metodológicas de los fundamentos básicos del deporte adaptadas a las diferentes edades.-
- 7.- Conocer y comprender los aspectos reglamentarios y su aplicación en el juego.



Unidad 1: INTRODUCCIÓN Y RESEÑA HISTORICA

Objetivo: Conocer la historia del Voleibol, así como sus principales particularidades y estructura organizativa.

Contenidos: Historia. Generalidades
Particularidades del voleibol. Estructura organizativa a nivel nacional. Evolución.

Unidad 2: FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

Objetivo: Conocer y practicar los fundamentos técnico-tácticos del voleibol, así como la metodología de su enseñanza.

Contenidos: **El saque:** Aceptación reglamentaria, consideraciones generales. Tipos de saque, técnica individual, táctica individual, enseñanza progresiva. Aplicación práctica.

La recepción: Definición, informaciones generales, técnicas de recepción, enseñanza progresiva. Aplicación práctica

La levantada: Informaciones generales, táctica individual, enseñanza progresiva. Aplicación práctica

El remate: Informaciones generales, táctica individual, recomendaciones, enseñanza progresiva. Aplicación práctica

El bloqueo: Informaciones generales, táctica individual, recomendaciones generales, enseñanza progresivo. Aplicación práctica

Defensa: posturas básicas, desplazamientos, informaciones generales, táctica individual, recomendaciones generales, enseñanza progresiva. Aplicación práctica

Táctica; formaciones básicas, sistemas ofensivos básicos. Aplicación práctica.

Unidad 3: MINI VOLEY

Objetivo: Conocer y practicar los fundamentos técnico-tácticos del minivoley, sus particularidades, así como la metodología de su enseñanza.

Contenidos: Fundamentos técnico-tácticos adaptados. Consideraciones generales, particularidades, Aplicación práctica del juego propiamente dicho. Niveles y formas de aplicación. Reglas de juego.



Unidad 4: VOLEY DE PLAYA

Objetivo: Conocer y practicar los fundamentos técnico-tácticos del voley de playa, sus particularidades, así como la metodología de su enseñanza.

Contenidos: Fundamentos técnico-tácticos adaptados. Consideraciones generales, particularidades, Aplicación práctica del juego propiamente dicho. Niveles y formas de aplicación. Reglas de juego.

Unidad 5: REGLAMENTO

Objetivo: Conocer e interpretar las reglas de juego del Voleibol, Voley de Playa y Minivoley

Contenidos: Reglas de juego; estudio y análisis.

Unidad 6: APLICACIÓN PRÁCTICA DE ADMINISTRACIÓN DE UN PARTIDO

Objetivo: Vivenciar la aplicación práctica de la administración técnica (Arbitraje y control de planillas de juego) de competencias de voleibol

Contenidos: Voleibol, Voley de Playa, Minivoley: Aplicación práctica del Reglamento. Control de planillas de juego. Aplicación práctica del arbitraje.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

a) En el aspecto práctico:

- Desempeño motriz . Dominio de los elementos básicos de la técnica individual, ejecutados independientemente o integrados en un complejo.
- Desempeño dentro del juego, aplicación de los conceptos.
- Desempeño como árbitro durante una competencia
- Desempeño como auxiliar de mesa de control durante una competencia
- Interpretación y aplicación de las reglas.

b) En el aspecto teórico: Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- Apuntes del Curso de nivel Nacional organizado por la Federación Paraguaya de Voleibol.
- Gran Enciclopedia de los Deportes – Madrid España. 1984
- Libro de Educación Física – Editorial Santillana – Madrid - 1997



PROGRAMA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 107
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	4 (cuatro) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

Los deportes, los juegos, la recreación, las actividades en la naturaleza, así como la condición física y la salud son parte integrante de la educación física y, por consiguiente, se convierten en los ejes o herramientas que la sustentan. Siendo la Educación Física una opción de abordaje integral de estos contenidos temáticos; esta asignatura, contribuye a la construcción de la autonomía en sus diversos sentidos como ser corporal, social y moral.

Será necesario recordar siempre que la educación física es parte integrante de la educación integral, razón fundamental para exigir la participación eficiente de buenos profesionales en el área, que puedan acompañar adecuadamente los nuevos avances de las ciencias aplicadas a la educación física y el entrenamiento deportivo. De allí la importancia de su estudio, porque sólo una buena fundamentación teórica posibilitará desarrollar mejor y más eficazmente la parte práctica de la educación física en general. Si bien es necesario y fundamental el conocimiento científico sobre la educación física, es también importante el conocimiento del ser humano, motivo de la aplicación práctica de la educación física.

OBJETIVOS GENERALES:

Capacitar al alumno para:

1. Concientizar sobre la nueva dimensión actual del área y comprender la significación social, política, educativa y tecnológica de los medios de la educación física.
2. Conocer los valores formativo-educativos de la educación física, visualizando la función del Profesor en el área y comprendiendo al medio instrumental que utilizara en su quehacer educativo.
3. Comprender las características, necesidades, posibilidades, recomendaciones que debe seguir el hombre para realizar una actividad sistemática en función de su desarrollo evolutivo.
4. Desarrollar la capacidad de investigación en esta área, de tal forma a acrecentar su perfeccionamiento pedagógico (nuevas formas de enseñar) y técnico (nuevos métodos o recursos para sus deportistas).



Unidad 1: GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: Que el alumno logre comprender los alcances de la Educación. Física, dimensionándola bajo el concepto de ciencia, priorizando el término Educación sobre lo físico.

Contenidos: Conceptos de Educación Física. Ubicación de la educación física en el contexto social. Supuestos y enfoques de la educación física. La educación física como ciencia de la educación, como variable de cambio y desarrollo social. Educación física o deporte, una falsa antinomia. La educación física y el deporte como derecho y necesidad permanente. Causas que aceleran el desarrollo de la educación física y el deporte en el mundo. Metas de la Educación Física. Propósito de la Educación Física. Objetivos o Dominios de la Educación Física. Beneficios de la Educación Física. Ciencias Aplicadas a la Educación Física. Dimensiones de la Personalidad que abarca la Educación Física. Filosofía. Naturaleza del Profesor de Educación Física.

Unidad 2: LOS EJES TEMÁTICOS O MEDIOS FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Objetivo: Conocer los valores formativo-educativos de los distintos ejes temáticos que sustentan la Educación Física, enfatizando la importante función del Profesor en el área.
Dimensionar la importancia del juego, la recreación, los deportes en los diferentes ciclos de la enseñanza por su aporte en la conformación de la personalidad del individuo.
Incentivar la disposición y capacidad para participar activamente en la programación, organización y ejecución en grupo, de actividades en la naturaleza.

Contenidos: **JUEGO:** Concepto. Consideraciones generales. El Juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física. Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos en el área de la Educación Física. Funciones del Juego. Diferentes concepciones, evolución del juego al deporte. Análisis del juego, características. Aspectos pedagógicos y didácticos del juego en la franja de 6-7 a 14 años. Evolución del juego al deporte, contenidos, actividades. Clasificación y adaptación. Sesión especial. Grandes juegos. Juegos rotativos.
RECREACIÓN: Concepto. Características. Recreación: necesidad humana fundamental. Tiempo libre y proyección futura. La calidad de vida. Los "gustos" y el proyecto de vida. Principios fundamentales y accionales. Recursos, agentes o medios. Interrelación entre Recreación y Educación Física. Razones para participar de Actividades Recreativas.



Tipos de Recreación. Valores de la Recreación. Áreas de Recreación. Técnicas recreacionales: La actitud positiva, el liderazgo y la promoción operativa. Cancionero: Canciones, hurra: Objeto, aplicación, formas, clasificación, ejemplos. Composición y/o creación

DEPORTE: Concepto. Consideraciones generales. Valores y críticas. Análisis de un segmento de conducta deportiva. El hombre deportista. Clasificación. Direcciones. Razones para practicar deportes. El Deporte como actividad educativa. El Deporte Escolar. Deportes individuales y colectivos en la escuela: aspectos técnicos y tácticos elementales; su didáctica. El deporte infantil, su realidad social y educativa

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: Conceptos Básicos. Consideraciones generales. Capacidades físicas condicionales y coordinativas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar. Factores entrenables y no entrenables. La adaptación al esfuerzo físico en los niños. Adecuación del entrenamiento en la actividad física en los ciclos de educación primaria. Actividad Física: Concepto, Principios del modelo de Actividad Física. Comparación entre actividad física y ejercicio. La pirámide de la Actividad Física. Actividad Física en las distintas etapas de la vida

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: Relación hombre-naturaleza-educación: Concepto de vida en la naturaleza. Actividades específicas que comprende la vida en la naturaleza: Excursiones y excursionismo, visitas, paseos, caminatas escolares, albergues juveniles, deportes en medios naturales, "camping", salidas de campo, "picnic", pernoctadas. Colonias de vacaciones. Campamentos educativos.

Unidad 3: EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Objetivos: Conocer los objetivos y el enfoque de la Educación Física a nivel Escolar
Conocer la estructura y organización de la clase de Educación Física a nivel escolar
Interpretar el Manifiesto Mundial de Educación Física, así como la valoración de su alcance
Comprender la importancia de la acción docente del Profesor de Educación Física en el proceso educativo.

Contenidos: La escuela como institución social y sus objetivos. Concepto y modalidades de Educación. Características pedagógicas de la Educación Física. Manifiesto Mundial de la Educación Física. Integración de la Educación Física al Proceso Educativo y su relación con las demás áreas. Aspectos críticos de la organización de la Educación Física Escolar.



Acción docente del Profesor de Educación Física. Aspectos relacionados a la intervención pedagógica para la formación integral del individuo. Plan de clase, particularidades.

La clase de Educación Física, estructura y organización. Tipos y características. Técnicas de intervención pedagógica. Dirección y control.

Unidad 4: SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL MOVIMIENTO

Objetivos: Conocer los sistemas de aplicación de los ejercicios, así como los elementos que estructuran el movimiento.
Conocer los aspectos pedagógicos y didácticos de aplicación de ejercicios como medio para el desarrollo de la condición física

Contenidos: Concepto de ejercicio. Sistemática del ejercicio. Elementos estructurales del movimiento. Sistemas de desarrollo de la actividad física. Sistema muscular El movimiento humano: roles que desempeñan los músculos. Movimientos articulares. Posiciones corporales básicas. Tipos de ejercicios. Clasificación por zonas corporales..

Unidad 5: EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

Objetivos: Conocer los alcances de la Educación Física en esta etapa
Conocer los aspectos pedagógicos y didácticos de la formación orgánica, perceptivo y motriz en esta etapa
Comprender como se conforma la capacidad motora y su relación con la competencia en esta etapa.
Comprender la importancia del aprendizaje motor para el posterior desenvolvimiento adecuado en el proceso de nuevos patrones motrices complejos.

Contenidos: **La Educación Física Infantil:** Concepto, Objetivos. Particularidades. El movimiento, análisis. Objetivos generales del área, consideraciones sobre la franja de 5 a 8 años, de 9 a 11 años y de 12 a 14 años
Aspectos Pedagógicos y Didácticos de la formación perceptivo-motriz en la etapa infantil: La organización de la imagen corporal, contenidos, actividades. La organización espacial, contenidos, actividades. La organización temporal. Contenidos, actividades. La organización de nociones. Objetivos, contenidos, actividades. Formas básicas de movimiento, desarrollo. Desarrollo perceptivo motor. Desarrollo orgánico funcional.



Habilidades motoras, factores que la condicionan, desarrollos, contenidos, actividades.

Rol docente en esta etapa

Capacidad motora, análisis de las capacidades condicionales y coordinativas:

Aspectos pedagógicos y didácticos de la formación orgánico corporal. Capacidades condicionales, conceptualización, métodos de trabajo en la niñez, actividades. Análisis de las capacidades coordinativas.

Aprendizaje Motor: Concepto. Consideraciones Generales. Modelos explicativos del aprendizaje motor. El proceso de enseñanza-aprendizaje motor. Mecanismos y factores que intervienen. Interrelación de las tres áreas de la conducta en el rendimiento motriz

Habilidades, Destrezas y Tareas Motrices: Conceptos. Análisis de las Tareas motrices. Clasificación. Actividades para el desarrollo de las habilidades, destrezas y tareas motrices básicas.

Unidad 6: **ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO**

Objetivo: Vivenciar y fundamentar la necesidad de las actividades pre-campamentales.
Organización adecuada de un campamento incluyendo la evaluación.

Contenidos: **1.- Guía de actividades previas:**

Elección del lugar. Administración - Presupuestos. Materiales y equipamiento.
Menú y cocina. Gestiones - Seguridad.

2.- Guía de actividades durante el campamento:

Instalación (armado). Organización propia de la comunidad campamental.

3.- Guías de actividades posteriores:

Evaluación. Reuniones.

HABILIDADES Y DESTREZAS

1. Finalidad de las mismas. Clasificación: básicas y especiales.

2.- Básicas:

Fuegos: características, precauciones, usos, clasificación, etc.

Cabuyería: nomenclatura, uso, características, cuidado y conservación de sogas. Enseñanza de amarres y empatillados.

Herramientas: cuchillo, machete y hacha. Precauciones, uso, cuidado y conservación.

Carpas: uso, cuidados, tipos, instalación según lugares y condiciones.

Equipamiento: equipo individual, grupal, por carpa. Elementos: tipos, uso, protección y mantenimiento de: bolsa de dormir, mochila, faroles, calzado, vestimenta.

3.- Especiales:



Orientación: natural o por indicios.

Instrumental: Brújula, mapas, reloj.

Observación del cielo: estrellas y constelaciones.

Construcciones rústicas: individuales, para el pequeño y para el gran grupo.

Con elementos naturales y aportados por el hombre.

**Unidad 7: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE SERVICIO
RELACIONADAS AL MEDIO NATURAL**

Objetivo: Elaboración adecuada de una planificación que contemple el análisis de las innumerables variables que se presentan.

Contenidos: Actividades comunitarias: determinación de necesidades, formación de grupos, sistemas y métodos. Finalidad. Actividades con predominio físico: juegos, grandes juegos, juegos en la naturaleza (diurnos y nocturnos). Caminatas, aerobidas y campamento volante. Actividades estético-expresivas: apoyo de la materia Recreación. Actividades de manifestación espiritual: programa crepuscular, reuniones de fogón y reflexivas.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

En el aspecto teórico: Exámenes respondiendo a las normas vigentes. En cada parcial se calificará al alumno por medio de una prueba escrita u oral sobre los temas desarrollados.

En el aspecto práctico: Trabajos prácticos de investigación. Aplicaciones prácticas sobre los temas desarrollados.

Trabajo practico:

- ✓ Fichero de Juegos
- ✓ Organización y ejecución de clases prácticas sobre Juegos, deportes y actividades recreativas.
- ✓ Organización de un campamento educativo

BIBLIOGRAFÍA:

1. BLAZQUEZ SANCHEZ, D. - Iniciación a los deportes de equipo - Editorial. Martines Roca - Barcelona, 1986.
2. CAGIGAL, J. - Cultura intelectual y cultura física - Editorial Kapeluz - Bs. As., 1979.
3. CAÑEQUE, H. - Juego y vida - Editorial El Ateneo - Bs. As., 1991.
4. CRATTY, B. - Desarrollo perceptual y motor en los niños - Editorial.Paidos - Bs. As., 1982.
5. COLEMAN, D. - La inteligencia emocional - Editorial Vergara - Bs. As., 1996.
6. GIRALDES, Mariano - Metodología de la educación física - Editorial Stadium - Bs. As., 1980.



7. GIRALDES, Mariano, BRIZZI, H., MADUEÑO J. - Didáctica de una cultura de lo corporal - Bs. As., 1994.
8. GIRALDES, Mariano, BRIZZI, H., MADUEÑO J. - Didáctica de la educación física - Ed Facula - Bs. As., 1997.
9. GOMEZ Jorge, INCARBONE Oscar - Juego y movimiento en el jardín de infantes -
10. GROSSER, M., NEUMAIER, A. - Técnicas de entrenamiento - Editorial Martínez Roca - Barcelona, 1980.
11. HARRE, D. - Teoría del entrenamiento deportivo - Editorial Stadium - Bs. As., 1987.
12. HERNANDEZ MORENO, J. - Análisis de las estructuras del juego deportivo - Inde - Barcelona, 1994.
13. INCARBONE, Oscar, Da SILVA VALER J., PELAEZ, S. - Juego y movimiento en la escuela primaria -
14. KNAPP, B. - La habilidad en el deporte - Editorial Miñon - Valladolid, 1970.
15. LANGLADE, A. - Teoría general de la gimnasia - Editorial U.N.Tucumán - Tucumán, 1965.
16. LAPIERRE, A. - Educación psicomotriz en la escuela maternal - Editorial Científica Médica - Barcelona, 1977.
17. LE BOULCH, J. (1979) La educación por el movimiento. Editorial Paidós. Bs. As., ,
18. MEINEL, K. Schnabel, G (1987) Teoría del movimiento. Editorial Paidós. Bs. As., ,
19. MUSKA MOSSTON. LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA - Editorial Paidós. Bs. As.
20. PARLEBAS, P. (1989) Perspectivas para una Educación Física moderna cuadernos técnicos Unisport,
21. PEDRAZ, M. (1988) Teoría pedagógica de la actividad física. Editorial Gymnos. Madrid.,
22. PIAGET, J. (1971) El criterio moral en el niño Editorial Fontanella. España., ,
23. PIERON, M. (1988) didácticas de las actividades físicas y deportivas. Editorial Gymnos. Madrid.
24. RADA DE REY, B. González M. (1997) La Educación Física infantil y su didáctica Editorial A-Z Bs.As., , ,
25. RIGAL, B. Paoletti, R. Portman, M. (1982) Motricidad, aproximación psicofisiológica. Ed Univer Aut México.
26. RUIZ PEREZ, L. (1987) Desarrollo motor y actividades físicas. Editorial Gymnos. Madrid.



27. RODRIGUEZ LÓPEZ, J. (1995) Deporte y ciencia, Inde publicaciones, Barcelona.,
28. SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1992) didáctica de la Educación Física y el deporte. Editorial Gymnos. Madrid.
29. SINGER, R. (1986) El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Ed Hispano Europea, Barcelona.
30. VAYER, P. (1985) El diálogo corporal, Editorial Univ. Autónoma de Puebla. México, ,
31. VIROSTA Á, (1994) Deportes alternativos. En el ámbito de Educación Física Editorial Gymnos, Madrid.
32. CUTRERA, J. C. - Técnicas de recreación - 2ª parte. -MEDAURA, Julia – Técnicas grupales y aprendizaje afectivo – Editorial Humanitas
33. MASSABEAU, - Canta el Campamento –
34. VIGO, Manuel - Canciones para todos



PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y PROYECTOS I

<u>CURSO:</u>	1° curso
<u>CÓDIGO:</u>	EFD 110
<u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u>	5 (cinco) horas.

CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de ORIENTACIÓN Y PROYECTO constituye un espacio donde los futuros docentes tienen la posibilidad de experimentar, probar, comprobar, descubrir y elaborar sus conocimientos, actividades, aptitudes, habilidades y destrezas para el logro de las competencias necesarias en el desempeño del rol como profesionales de la educación física, planteado como un proceso continuo a lo largo de los tres años con proyección hacia su desarrollo profesional continuo.

Esto implica que las actividades propuestas y experiencias de aprendizajes a través de proyectos, se den interrelacionadas e interdependientes unas de otras, desarrollando y fortaleciendo cuali – cuantitativamente las capacidades del docente en formación para su inserción en la realidad laboral, que pueda rectificarse y adaptarse a las cambiantes circunstancias cotidianas, para mejorar la calidad de la educación

OBJETIVOS GENERALES:

Se pretende que el alumno / docente al término del primer curso del Profesorado en Educación Física de acuerdo a sus diferencias individuales:

- 1.- Desarrolle destrezas para la planificación y ejecución de proyectos educativos a partir de propuestas observadas en la realidad.
- 2.- Interprete los fundamentos de su Práctica Pedagógica como núcleo sustancial de su formación profesional en relación a la nueva propuesta educativa.
- 3.- Analice los recursos materiales y sistemas organizativos de la comunidad regional para la realización de proyectos.
- 4.- Participe en forma directa con los profesores del nivel Inicial, educación Escolar Básica en el diseño y ejecución de actividades de la realidad comunal y escolar.
- 5.- Interprete los objetivos generales de la orientación educacional para la Educación Escolar Básica y Media y su importancia en el proceso de la formación personal – profesional.
- 6.- Desarrolle un proceso de auto conocimiento y aceptación de si mismo y de su grupo.
- 7.- Descubra la importancia de la acción orientadora y la apliquen en la convivencia cotidiana y profesional



8.- Demuestre su función específica de maestro orientador, que genere el clima propicio para la construcción del aprendizaje significativo.

En el primer año bajo la denominación de Exploración de la Realidad Educativa se incluyen los siguientes aspectos:

UNIDAD 1: INVESTIGACIÓN GUIADA DE LA REALIDAD LOCAL:

👤 Exploración de la realidad educativa, donde se consideran:

- Las observaciones y las investigaciones guiadas de la realidad local.
- Las visitas de observaciones a escuelas y otros centros educativos de la comunidad
- El diagnóstico de la realidad
- La participación en el diseño y en el desarrollo de las actividades de la realidad escolar y de la comunidad, con docentes de las etapas Inicial , EEB y Educación Media

👤 La Elaboración de Proyectos Educativos: Sustentada en diagnóstico de la realidad educativa

👤 Los fundamentos teóricos de apoyo a la práctica que incluye el conocimiento de:

- Los fundamentos teóricos de apoyo a la práctica pedagógica.
- El Diseño Curricular de la Formación Inicial, EEB, Educación Media y de Formación Docente, de la Educación Física.
- Los fines y las técnicas de la práctica educacional.
- El reglamento de la práctica educacional.
- El perfil y el rol del docente de Educación Física en los distintos niveles de la educación.
- Las características de los centros educativos.

UNIDAD 2 DESARROLLO DE VALORES PERSONALES

Objetivo: Desarrollar la conciencia de mi mismo, en relación con los demás personas, expresando el valor de mi propio nombre y la forma de respetarlo.

Contenidos: Autoestima. Actitudes. Valores. Concepto. Cómo desarrollar actitudes positivas y valores en los alumnos.

UNIDAD 3 ORIENTACIÓN ESCOLAR

Objetivo: Interpretar la definición de orientación Escolar, el origen, las necesidades y los principios filosóficos de la Orientación.



Contenidos: Orientación. Concepto. Objetivos. Principios. Enfoques. El docente orientador: cualidades, funciones, responsabilidades. El profesor guía: Desarrollo Comunitario: Clubes, consejo de curso. Servicios de la orientación: Básicos y complementarios. El personal de orientación y sus funciones.

UNIDAD 4: TÉCNICAS DE ESTUDIO

Objetivo: Conocer y aplicar las diferentes técnicas de estudio.

Contenidos: Técnicas de estudio. Definición. Factores que intervienen en el aprendizaje escolar: Cognitivos, afectivos, ambientales. Destrezas básicas para un estudio eficaz. Reglas de urbanidad.

UNIDAD 5: PROYECTOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Objetivo: Participar y vivenciar activamente la ejecución de los proyectos de Extensión Universitaria, como medio de acrecentamiento de la formación profesional

Contenidos: Ejecución de Proyectos de Expansión Comunitaria del ISEF, enmarcados dentro del Proyecto de Extensión Universitaria de la UNP:

- Pilar se mueve por su Salud dando una mano al Hermano
- Formación Integral para la niñez por medio de Actividades Físicas Dirigidas
- Festival de Actividades Recreativas y Deportivas para niños y jóvenes de las diferentes Parroquias de la ciudad de Pilar.
- Juegos Deportivos , Recreativos y Culturales de la UNP

EVALUACIÓN:

- La Evaluación se realizará a través de pruebas escritas y guías de evaluación especialmente preparadas, que servirán de base para el análisis de los trabajos presentados.
- Registro de las observaciones para la calificación de actitudes y valores.
- Planillas específicas de registro de participación en los Proyectos realizados



UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR
FACULTAD DE CIENCIAS APLICADAS
Tte. 1° José María Cano c/ Dr. Narciso González Romero
Campus Universitario, Barrio Ytororó – Pilar – Paraguay
Telefax. 0786-230019 www.aplicadas.edu.py



BIBLIOGRAFÍA:

- Evaluación de los aprendizajes. MEC. Paraguay.1995
- Programa de estudio. Área : Práctica Educativa. MEC. Paraguay. 1995. Primer año, Segundo año y Tercer año.
- Orientaciones para el desarrollo del Área de Prácticas Educativas. MEC.1994.
- CHAMORRO DE LEZCANO. Felicia. Manual Básico de Orientación Educativa Vocacional2da. Edición. Paraguay. 2000
- Guía para la elaboración de Proyectos Deportivos y Recreativos Comunitarios del ISEF.