



## **MATERIAS DEL SEGUNDO CURSO**

### **PROGRAMA DE PSICOLOGIA EVOLUTIVA**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 204
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	104
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	3 (tres) horas.

---

#### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La Psicología Evolutiva tiene como objeto conocer y describir las conductas características de los sujetos en las diferentes edades. Los padres de familias, maestros, y todas las personas interesadas en la orientación educativa, deben necesariamente poseer conocimientos sobre la Psicología. Esta brindará los consejos y las normas concretas para actuar considerando las características de las diferentes etapas del desarrollo humano.

Esta disciplina pretende realizar una descripción y análisis de cada una de las etapas de la vida del ser humano; esto considerando la importancia y la necesidad de que el futuro profesional de la Educación Física conozca las características de estas etapas de la vida, teniendo en cuenta que le corresponderá trabajar con niños, adolescentes y/o adultos. Estos conocimientos ayudarán a poder asumir una actitud profesional más criteriosa y comprensiva frente a las manifestaciones conductuales que se puedan presentar, y poder realizar su labor profesional considerando los conocimientos proporcionados por la Psicología Evolutiva. Podrá también adecuar los recursos de que disponga a las capacidades de los alumnos, es decir, su intervención educativa se va a basar en las aportaciones y los conocimientos de la Psicología Evolutiva.

---

#### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Conocer las aportaciones de las diferentes teorías sobre el desarrollo psicológico.
- 2.- Entender el desarrollo de una forma global para poder aplicarlo posteriormente a las distintas áreas.
- 3.- Comprender la importancia de los factores que determinan el desarrollo y valorar su influencia en la educación.
- 4.- Demostrar actitud de respeto hacia la dignidad humana.
- 5.- Aplicar los principios de la Psicología Evolutiva en la acción educativa.
- 6.- Manifestar comportamiento creativo en la resolución de situaciones problemáticas en la acción educativa.



- 7.- Desarrollar valores para actuar con ética profesional en el campo del trabajo.
- 8.- Valorar la importancia del conocimiento sobre la Psicología Evolutiva en la labor del Docente.
- 9.- Comprender la conducta del educando en su contexto sicosocio-cultural específico.

---

**Unidad 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA**

**Objetivo:** Realizo un análisis de las principales escuelas teóricas de psicología, así como su relación con la Educación Física,

**Contenidos:** Principales escuelas teóricas que se dedicaron al estudio del área. Objeto de estudio, origen y métodos. Relaciones interdisciplinarias entre Psicología y Educación Física y entre Psicología General y Evolutiva. Principales paradigmas históricos evolutivos.

---

**Unidad 2: PSICOLOGÍA**

**Objetivos:** Conozco los diferentes conceptos de la Psicología.  
Identifico el campo de estudio de la Psicología.  
Comprendo la importancia de los aportes de la Psicología en el desarrollo humano.

**Contenidos:** Psicología: Concepto. Campo de estudio de la psicología. Principio de la Psicología. Objetivos de la Psicología. - Estudio del desarrollo: Concepto de desarrollo. Características. Factores que influyen. Aspectos del desarrollo. Naturaleza del desarrollo. -Métodos de investigación en Psicología.

---

**Unidad 3: FAMILIA Y CULTURA**

**Objetivo:** Conozco la interrelación entre la familia y la educación, su importancia en el desarrollo psico-social de la persona.

**Contenidos:** Familia y socialización. Ciclos evolutivos familiares. Tipos de familia. Crisis vitales.

---

**Unidad 4: FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO**

**Objetivos** Entiendo el desarrollo como un proceso en el que interactúan ambos factores: herencia y ambiente.

Identifico la importancia que tiene una manipulación intencionada del ambiente en el desarrollo del niño.



Comprendo el significado del concepto de aprendizaje y maduración y su influencia en el desarrollo.

Analizo el aprendizaje en las diferentes etapas de la vida.

**Contenidos:** Factores que influyen en el desarrollo: La herencia y el ambiente. Maduración y aprendizaje.

---

#### **Unidad 5: PERIODO PRENATAL Y NATAL**

**Objetivos** Identifico las características del desarrollo humano en la etapa prenatal.  
Reconozco las necesidades básicas del neonato y su adaptación al medio exterior.  
Diferencio las características de la afectividad en el neonato.

**Contenidos:** Periodo prenatal y neonatal: Etapa germinal. Etapa embrionaria. Etapa fetal. Periodo neonatal. Características.

---

#### **Unidad 6: DESARROLLO EMOCIONAL Y SALUD**

**Objetivos:** Diferencio las características del desarrollo emocional y social del niño.  
Analizo las características del desarrollo en la niñez

**Contenidos:** Desarrollo emocional y social: Desarrollo afectivo del niño. Desarrollo familiar y social. El papel del educador en el desarrollo afectivo y social.

---

#### **Unidad 7: DESARROLLO FÍSICO Y SALUD**

**Objetivos:** Analizar la función del docente como agente de salud.  
Identificar las características del crecimiento y desarrollo del niño.  
Valorar la importancia de la higiene, el descanso y la buena alimentación y nutrición infantil.

**Contenidos:** Desarrollo físico y salud: El educador como agente de salud. Crecimiento y desarrollo del niño. Alimentación y nutrición infantil. Higiene y descanso.

---

#### **Unidad 8: DIDÁCTICA Y ANIMACIÓN**

**Objetivos:** Analizo la relación existente entre el juego y el aprendizaje.  
Adquiero conocimientos sobre la influencia del juego en el desarrollo cognitivo.  
Valoro la importancia de la didáctica y la animación.



**Contenidos:** Didáctica y animación: Juegos y aprendizaje. Juegos y desarrollo cognitivo.

---

**Unidad 9:** **ESTUDIO DEL NIÑO**

**Objetivos:** Identifico las características del desarrollo del niño.  
Conozco los diferentes periodos de la infancia y sus características.

**Contenidos:** Estudio del niño: El niño. Aspectos del desarrollo. Desarrollo físico. Desarrollo intelectual. Desarrollo socio- emocional. Periodos de la infancia.  
El desarrollo psicosexual del niño. El primer año de vida. El desarrollo psicosexual desde el nacimiento hasta la pubertad inclusive. Etapas de la evolución de la libido: Oral, anal, fálica y latencia. Complejo de Edipo. Mecanismos de defensa.  
El desarrollo de la inteligencia. Escuela constructivista. El desarrollo psicogenético desde el nacimiento hasta la pubertad inclusive. Las etapas del desarrollo de la inteligencia: Período Sensorio-motor, Período Pre-operatorio y período Operatorio. La teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner

**Unidad 10:** **ADOLESCENCIA. ADULTEZ. VEJEZ**

**Objetivos:** Diferencio las características de la afectividad en la adolescencia, edad adulta y vejez.  
Analizo las características y los cambios que ocurren en la adolescencia, edad adulta y vejez.

**Contenidos:** Adolescencia. Adultez. Vejez: Adolescencia. Características. Edad Adulta. Características. Vejez. Características.

---



### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

- a) Coloquios, parciales, observación del proceso de aprendizaje de cada alumno a lo largo del ciclo lectivo, clases expositivas.
- b) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

**Trabajos prácticos:** Se elaborarán trabajos prácticos referentes a:

- El educador como agente de salud.
- Crecimiento y desarrollo del niño.
- Higiene y descanso.
- Didáctica y animación.
- Juegos y aprendizaje.
- Juegos y desarrollo cognitivo
- Desarrollo físico y salud.
- El niño. Aspectos del desarrollo.
- Adolescencia.

---

### **BIBLIOGRAFÍA.**

- BARTOLOMÉ, Rocío y otros. Educador infantil. Edit. Interamericana. 1993.
- CRAIG, Grace J. Desarrollo Psicológico. Edit. Hispanoamericana. 1997.
- HOFFMAN, Lois y Otros. Psicología del desarrollo de hoy. Edit. MC: Graw-Hill. España. 1995.
- MORRIS, Charles G. Psicología. Edit. Hispanoamericana. México. 1997.
- PAPALIA, Diane E. – WENDKOS OLDS, Sally. Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. Edit. MC. GRAW-HILL. Colombia. 1992.
- RUBIO, Ramona – “Psicología del desarrollo” –La infancia. Período prenatal y Nacimiento y Desarrollo de la función motora y desarrollo perceptivo – Editorial CCS 1992 Plan de Formación de Animadores - Madrid.
- BIDEAUD, JACQUELINE; HOUNDÉ, OLIVIER y PEDINIELLI, OLIVIER - El hombre en desarrollo - Editorial Fundación Universidad a Distancia “Hernandarias”- MCBA - El desarrollo intelectual según la teoría de Jean Piaget – Ficha de circulación interna - 1989.
- GARDNER J. - Estructuras de la mente (Un modelo diferente de acceder a la comprensión de la inteligencia) .



## **PROGRAMA DE COMUNICACIÓN GUARANI**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 202
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 102
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	3 (tres) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El Paraguay es un país bilingüe; tanto el castellano como el guaraní son lenguas oficiales, la posibilidad de adquirir dos lenguas promueve el desarrollo de competencias básicas, habilidades y destrezas que permite obtener una rica variedad de datos.

La inclusión de lengua guaraní en el programa de estudio de la carrera pretende lograr un aprendizaje significativo y creativo basado en experiencias previas del educando, se pretende emplear correctamente la comunicación oral o escrita y producir mensajes en un ambiente que se cultiven el espíritu crítico

El idioma guaraní es instrumento de comunicación diaria, de ahí la importancia de su inclusión en los programas de estudio.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Aprender a utilizar correctamente el idioma guaraní.
- 2.- Comprender la necesidad de asumir la situación del bilingüismo paraguayo.
- 3.- Adquirir nociones básicas de gramática en guaraní.
- 4.- Demostrar destrezas para realizar juegos, pasatiempos, deportes, cumpliendo órdenes o direcciones en guaraní.
- 5.- Afianzar habilidades lingüístico-comunicativas, desarrollando la capacidad de escuchar y responder
- 6.- Demostrar interés y respeto por la diversidad lingüística en el Paraguay
- 7.- Conocer y valorar la Cultura Paraguaya.

---

### **UNIDAD I**

**Objetivos:** Utilizar expresiones de cortesía en guaraní  
Identificar el alfabeto guaraní



**Contenidos:** Saludos en guaraní. Expresiones de cortesía. Diálogo. Corrección de dicción. Alfabeto guaraní – Castellano. Lectura repetitiva de textos. Fonemas no conflictivos con el castellano. Fonemas conflictivos con el castellano.

---

## UNIDAD II

**Objetivos:** Expresarse con fluidez y claridad  
Identificar palabras según su composición

**Contenidos:** Descripción lingüística del guaraní. Cuadro vocálico y consonántico. Modo de articulación. Relación del guaraní con otros idiomas. Armonización nasal. Palabras orales. Palabras nasales. Formación de palabras en guaraní. Hispanismo. Neologismo

---

## UNIDAD III

**Objetivos:** Reconocer diferentes tipos de acentuación en guaraní  
Expresarse correctamente en forma oral y escrita

**Contenidos:** El acento. Régimen de tildación en guaraní. Reglas de ortografía: . de la monotonía, . de la monografía, del acento tónico, del acento nasal, de la parasíntesis. Redacción de textos. Lectura y análisis literario.

---

## UNIDAD IV

**Objetivos:** Aplicar terminologías básicas del área  
Identificar categorías gramaticales

**Contenidos:** Terminologías básicas del área. Diálogo. La oración – Elementos. Oración según actitud del hablante. Categorías gramaticales. Sustantivos – Adjetivos. Verbos. Adverbios. Interjección. Análisis de texto

---

## UNIDAD V

**Objetivos:** Reconocer la importancia del folklore  
Aplicar conocimientos en situaciones cotidianas

**Contenidos:** Folklore – Características – clasificación. Artesanía Calendario folklórico. Canciones escolares referentes al deporte y la salud. Juegos y pasatiempos. Medicina popular



---

## **UNIDAD VI**

**Objetivos:** Desarrollar capacidad de expresión oral y escrita  
Aplicar términos técnicos del área de Salud y Educación Física

**Contenidos:** Narraciones folklóricas. Canción dramatizada. Discusión sobre temas del área. Debate. Expresión discursiva. Informe. Enfermedades más comunes. Utilidad de plantas medicinales. Recetas de cocina, de medicamentos. Anuncios publicitarios

---

## **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

- a) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

---

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Barreiro Sagüier, Rubén. La Literatura Guaraní del Paraguay.- Caracas: Biblioteca Ayacucho, 1980.
- Codogan, León. Ayyu rapyta. Asunción : CEPAC, 1992.
- Corvalan, Graciela. Sociedad y Lengua: Bilingüismo en el Paraguay. Asunción: Centro de Estudios Sociológicos.
- De Canese, Natalia. Gramática de la lengua Guaraní. Asunción Ñemity, 1993.
- Guash, Antonio. El idioma guaraní: Gramática y Antropología de prosa y verso.. Asunción CEPAC, 1994.
- Melia, Bartomeu. Elogia de la lengua Guaraní. Asunción: Centro de Estudios Paraguayos, 1995.
- Moliniers, Pedro. Lecciones de guaraní. 1°, 2°, 3 cursos. Asunción: Ediciones y Arte.
- Pytyvóra. Guía didáctica para el aprendizaje del guaraní. Asunción: MEC, 1991 .
- Moliniers Pedro – Guaraní Peteiha, Mokoiha, Mbohapyha – Ed. Comuneros – Asunción. Paraguay
- Guash Antonio – Diccionario Castellano – Guaraní – Ed. Loyola – Asunción. Paraguay.





## **PROGRAMA DE PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 211
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 111
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Nos proponemos, con el desarrollo de este programa, cambiar el concepto vulgar que se tiene de quienes egresan de esta carrera. No se trata del "profesor de gimnasia", sino de un docente que orientará a los niños, jóvenes y adultos en el cuidado del cuerpo y la salud, así como en la valoración de la responsabilidad, el compañerismo, la amistad, el trabajo en grupo, el esfuerzo personal, el reconocimiento sin prejuicios de las propias limitaciones y el aprovechamiento de las posibilidades.

Es esta una materia formativa, sin descartar la información sobre la actualidad educativa, en especial de nuestro país, para que se convierta en un docente comprometido con la sociedad.

Deseamos colaborar en el desarrollo del espíritu crítico de los futuros docentes, contando para ello con fundamentos teóricos y con su creatividad, para que sean a la vez, transformadores.

El programa que se propone apunta a una formación pedagógico - didáctica que intenta integrar los saberes y reflexiones teóricos en un continuo reciclaje de la práctica pedagógica.

El objeto de estudio será la situación enseñanza - aprendizaje. Se lo estudia desde distintos aspectos teóricos: sociológico, psicológico, fisiológico, etc.; que se integran en un enfoque pedagógico - didáctico.

La unidad de estudio será LA CLASE. En este contexto se analizarán las estrategias técnicas y tareas de enseñanza.

---

### **OBJETIVOS GENERALES**

1. Conocer los aspectos esenciales del proceso educativo y su desarrollo en la actualidad.
2. Reflexionar sobre la problemática educativa en relación a sus integrantes.
3. Explicitar las condiciones que su compromiso como docentes implica.
4. Comprender la importancia del planeamiento en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física en los distintos niveles de la educación paraguaya.
5. Valorar el conocimiento y aplicación adecuada de métodos, principios y técnicas para resolver la clase de Educación Física.
6. Asumir responsablemente los alcances del rol docente.



**Unidad 1: EDUCACIÓN. CULTURA Y SOCIEDAD.**

**Objetivos:** Reflexionar sobre el hecho consciente de la educación.  
Arribar a conclusiones personales sobre el hecho.  
Comprender su realidad y rol educativo.

**Contenidos:** La educación: concepto y características. Proceso dinámico y dialéctico. La educación como necesidad individual y social. Fines y funciones de la educación. Tipos de educación: sistemático y asistemático. Proceso cultural: pautas y manifestaciones. Relación educación y cultura. Visión prospectiva de la educación y función de la escuela.

**Bibliografía:** HUERTA IBARRA - Organización lógica de la experiencia de aprendizaje.  
MAGRASSI y otros. - Cultura y civilización desde Sudamérica. - Búsqueda. 1986.  
MASSUH, V. - La Argentina como sentimiento.- Fragmentos escogidos. Sudamericana, 1983.  
TOFFLER, A. - La creación de una nueva civilización - Plaza & Janés. 1995.

**Unidad 2: PAREJA EDUCATIVA**

**Objetivos:** Analizar los vínculos educador- educando.  
Realizar un análisis crítico en relación al momento presente.

**Contenidos:** La pareja educativa como manifestación concreta de la realidad educativa. El rol docente.  
Tipos de docentes. Comunicación y vínculo.

**Bibliografía:** Curriculum. - Oportunamente citado. Capítulo IV.  
NASSIF - Pedagogía de nuestro tiempo. - (a). Kapelusz. 1984.  
NASSIF - Teoría de la educación. - (b). Kapelusz. 1980.

**Unidad 3: EDUCACIÓN Y PROCESOS GRUPALES**

**Objetivos:** Distinguir la dinámica interna de los grupos sociales y sus consecuencias educativas.  
Vivenciar la influencia de los medios de comunicación.

**Contenidos:** Relación hombre-mundo y procesos comunicacionales y escuela. Crisis de la escuela.  
Educación y cambio social. Progreso científico y técnica. Educación, vida económica y cultural.



- Bibliografía:** NASSIF - Oportunamente citado. (a) Capítulos. 1, 2, 3 y 4.  
NASSIF - Oportunamente citado. (b).  
SPIEGEL, Alejandro – La era y la computadora –  
FRIGERIO Y POGGI – Políticas, instituciones y actores en educación – Editorial  
Novedades Educativas, 1997 – Capítulos 1, 2, 6, 7, 15, 16 y 18.

---

**Unidad 4: LA ESCUELA COMO INSTITUCIÓN**

- Objetivos:** Establecer relaciones entre necesidades sociales y educación.  
Formular cambios escolares y fortificarlos.
- Contenidos:** La escuela como institución: su problemática actual en el país. Educación permanente.  
Educación, democracia y libertad. El educador en la escuela renovada.
- Bibliografía:** ZANOTTI - Las instituciones educativas. EUDEBA. 1980.  
NASSIF - Oportunamente citado. (a) Cap. 5 y 6.  
NASSIF - Oportunamente citado. (b) Cap. 15 y 19.  
SACRISTÁN, Gimeno - Profesionalización docente y cambio educativo – 1988.

---

**Unidad 5: EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA EN EL PROCESO DE LA PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA**

- Objetivos:** Que el alumno logre elaborar una planificación diagnóstica acorde al proceso evolutivo del educando.  
Que el alumno logre establecer un punto de partida para realizar la planificación anual.
- Contenidos:** Valor y aplicación del diagnóstico.  
Etapas: descripción de la situación, evaluación, explicación de los factores que inciden en ella, pronóstico o predicción.
- Bibliografía;**  
PEREZ ALVARES, Sergio - El diagnóstico de la situación educativa - Librería del  
Colegio - Bs. As. , 1979.  
GALAGOVSKY KURMAN, Lidia R. – Redes conceptuales: aprendizaje, comunicación y  
memoria – Editorial Lugar.

---

**Unidad 6: PLANEAMIENTO EDUCATIVO**



- Objetivos:** Que el alumno logre descubrir y explicar la importancia del planeamiento en la labor educativa.  
Que el alumno logre seleccionar contenidos y actividades con criterio para la confección de planes.
- Contenidos:** Tipos de planeamiento: institucionales, jurisdiccionales, otros.  
Elementos de planeamiento: objetivos, contenidos, actividades, recursos, evaluación.  
Planificación a mediano y largo plazo.  
Plan diario.
- Bibliografía:** SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando - Bases para una didáctica de la educación física y el deporte - Editorial Gymnos - Madrid, 1986.

---

#### **Unidad 7: ENSEÑANZA - APRENDIZAJE**

- Objetivos:** Que el alumno logre analizar la problemática del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el Nivel Inicial, E.G.B. 1 y E.G.B. 2.  
Que el alumno logre evaluar estrategias de conducción y de los procesos de aprendizaje y logros del educando.
- Contenidos:** Estilos de enseñanza: formas de intervención del docente.  
La comunicación didáctica en Educación Física: el lenguaje y otros códigos propios del área.  
La clase de Educación Física: tipos, momentos, organización, seguridad, disciplina.  
UNIDAD TRANSVERSAL.
- Bibliografía:** HILL, G. - Teorías del aprendizaje -  
MEINEL, K. y SCHNABEL, G. - Teoría del movimiento - Editorial Stadium - Argentina, 1988.  
KAMIL y DE VRIES, - La teoría de Piaget y la educación preescolar - Editorial Libros - España, 1985.  
LE BOULCH, Jean - Hacia una ciencia del movimiento humano - Editorial Paidós - Argentina, 1988.  
GIRALDES, Mariano - Metodología de la educación física - Editorial Stadium - Argentina, 1975.



MOSTON, Muska - La enseñanza de la educación física, del comando al descubrimiento  
- Editorial Paidós - Argentina.

SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando - Bases para una didáctica de la educación física y el  
deporte - Editorial Gymnos - Madrid, 1986.

PIERON, Maurice - Didáctica de las actividades físicas y deportivas - España, 1988.

RADA DE REY, Beatriz – La educación física infantil y su didáctica – A-Z Editorial, 1997.

---

**Unidad 8: EL ALUMNO EN EL NIVEL ESCOLAR**

**Objetivo:** Que el alumno logre comprender la importancia de las características del desarrollo motor y los procesos evolutivos.

**Contenidos:** Características biológicas y psico-socio-afectivas.  
Particularidades del desarrollo motor en el nivel.  
Crecimiento, maduración y aprendizaje.

**Bibliografía:** LORA RISCO, Josefa - La educación corporal - Editorial Paidotribo - Barcelona, 1992.  
RUIZ PEREZ, L. M. - Desarrollo motor y actividades físicas - Editorial Gymnos - Madrid, 1987.

---

**Unidad 9: EL ROL DOCENTE**

**Objetivo:** Que el alumno logre reflexionar y asumir una actitud de compromiso sobre el rol docente.

**Contenidos:** El maestro y su valoración en la tarea de la Educación Física.  
Principios pedagógicos y didácticos como orientadores del rol.  
Compromiso con la tarea y reflexión sobre la propia práctica docente, auto y hétero crítica.

**Bibliografía:** SEYBOLD, A. - Principios pedagógicos de la educación física - Editorial Kapelusz - Bs.As., 1978.  
SEYBOLD, A. - Principios didácticos de la educación física - Editorial Kapelusz - Bs. As., 1979

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

a) Se evaluará al alumno a través de exámenes parciales, de la observación de su participación activa en la clase, coloquios y otras formas en las que se considerará la claridad conceptual, la correspondencia entre teoría y práctica, la capacidad para integrar los diferentes conocimientos.

b) Realización de cuestionarios breves



c) Exámenes respondiendo a las normas vigentes.

**Trabajo practico:**

- Elaboración de un diagnóstico, observación de clases, realización de auto y hetero críticas pedagógicas, elaboración de planificaciones

---

**BIBLIOGRAFÍA:**

- FREIRE, P. - Educación y cambio. - Búsqueda. 1979.
- FREIRE, P. - Educación. Práctica de la libertad. - Siglo XXI. 1986.
- FRIGERIO y POGGI - Instituciones educativas: cara y ceca – Editorial Troquel
- FRIGERIO y POGGI – Políticas, instituciones y actores en educación – Editorial Novedades Educativas, 1997.
- HUERTA IBARRA - Organización lógica de la experiencia de aprendizaje.
- MAGRASSI y otros. - Cultura y civilización desde Sudamérica. - Búsqueda. 1986.
- MASSUH, V. - La Argentina como sentimiento. - Sudamericana. 1983.
- NASSIF - Pedagogía de nuestro tiempo. - (a). Kapelusz. 1984.
- NASSIF - Teoría de la educación. - (b). Kapelusz. 1980.
- PICHÓN RIVIERE - El proceso grupal. -
- SAVOY URIBURU. - Educación y formación humana. - Humanitas. 1984.
- TOFFLER, A. - La tercera ola. - Plaza & Janés. 1982.
- ZANOTTI - Las instituciones educativas. EUDEBA. 1980.
- GALAGOVSKY KURMAN, Lidia R. – Redes conceptuales: aprendizaje, comunicación memoria – Editorial Lugar.
- GIRALDES, Mariano - Metodología de la educación física - Editorial Stadium - Argentina, 1975.
- HILL, G. - Teorías del aprendizaje –
- KAMIL y DE VRIES, - La teoría de Piaget y la educación preescolar - Editorial Libros - España, 1985.
- LE BOULCH, Jean - Hacia una ciencia del movimiento humano - Editorial Paidós - Argentina, 1988.
- LORA RISCO, Josefa - La educación corporal - Editorial Paidotribo - Barcelona, 1992.
- MEINEL, K. y SCHNABEL, G. - Teoría del movimiento - Editorial Stadium - Argentina, 1988.
- MOSTON, Muska - La enseñanza de la educación física, del comando al descubrimiento- Editorial Paidós - Argentina.
- PEREZ ALVARES, Sergio - El diagnóstico de la situación educativa - Librería del Colegio - Bs. As. , 1979.
- PIERON, Maurice - Didáctica de las actividades físicas y deportivas - España, 1988.
- RADA DE REY, Beatriz – La educación física infantil y su didáctica – A-Z Editorial, 1997.



- RUIZ PEREZ, L. M. - Desarrollo motor y actividades físicas - Editorial Gymnos - Madrid, 1987.
- SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando - Bases para una didáctica de la educación física y el deporte - Editorial Gymnos - Madrid, 1986.
- SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando - Bases para una didáctica de la educación física y el deporte - Editorial Gymnos - Madrid, 1986.
- SEYBOLD, A. - Principios didácticos de la educación física - Editorial Kapelusz - Bs. As., 1979.
- SEYBOLD, A. - Principios pedagógicos de la educación física - Editorial Kapelusz - Bs.As., 1978.



## **PROGRAMA DE FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 203
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 103
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	3 (tres) horas.

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La finalidad de la materia Fisiología Humana es dotar a los alumnos de los conocimientos indispensables acerca de los sistemas y funciones orgánicos implicados en las prácticas corporales y motrices. Se buscará que los alumnos logren 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 la fisiología como ciencia.
- 2 - Conocer las situaciones a que es llevado el organismo durante la actividad física.
- 3 - Conocer y comprender los mecanismos de reacción orgánica, adaptación inmediata y mediata antes, durante y después del ejercicio.
- 4 - Conocer los factores externos que pueden influir en la respuesta orgánica.

---

### **Unidad 1: INTRODUCCIÓN A LA FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO**

**Objetivos:** Conocer e interpretar los fundamentos teóricos de la Fisiología del Esfuerzo, así como la importancia de su conocimiento para el Profesional del área de la Educación Física..

**Contenidos:** La fisiología como disciplina científica. .Características de los seres vivos.  
Organización funcional de la célula. Propiedades del protoplasma. Núcleo y cromosomas.  
Formación de proteínas. Obtención de energía. Reproducción celular. La membrana celular: estructura, transducción y traslocación.  
Polaridad. Movimiento celular. Medio interno. Homeostasis. Sistemas reguladores y de control. Clasificación de los tejidos. Tejidos estables.  
Células musculares. Estructura del músculo estriado. La placa neuromuscular. El sarcómero. El sistema tubular. El estímulo: llegada y propagación. La contracción muscular: Tipos de contracción. Tono muscular, Relajación. La unidad motora. Tipos





de fibra. fatiga muscular. Factores que influyen en la contracción muscular. Atrofia e hipertrofia. Agonismo y antagonismo.

Músculo liso y cardíaco: características y propiedades.

Composición de la sangre . Glóbulos rojos: origen, función y descripción.

Hemoglobina. Transporte de: oxígeno y dióxido de carbono.

Glóbulos blancos: resistencia del cuerpo a la infección.

Sistema retículo endotelial. Plaquetas. Hemostasia. Coagulación.

Plasma y suero. Inmunidad y alergia. Grupos sanguíneos y factor RH

---

**Unidad 2: SISTEMA MUSCULAR**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda la función del sistema muscular y los factores que influyen sobre ella durante el ejercicio.

**Contenidos:** La actividad física.  
El trabajo muscular como base del deporte.  
Tipos de fibra. Tipos de contracción muscular.  
Factores que influyen en la contracción muscular y en la eficiencia mecánica.  
Trofismo muscular. Velocidad, fuerza y resistencia muscular.  
Regulación de la fuerza muscular máxima.  
La circulación muscular durante la contracción. La entrada en calor.  
Fatiga y dolor muscular.

---

**Unidad 3: SISTEMA NERVIOSO**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda las funciones del sistema nervioso y los factores que influyen sobre ella durante el ejercicio.

**Contenidos:** La función neuro-muscular. Actividad refleja.  
El sistema motor gamma. Tono muscular. Postura y equilibrio.  
Control supra medular de las moto neuronas.  
Sistemas motores: piramidal, extra piramidal, cerebeloso.  
El sistema sensorial como regulador del movimiento.  
Coordinación. Aprendizaje motor.  
Memoria motriz. Fatiga general y crónica.

---

**Unidad 4: EL APARATO CIRCULATORIO.**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda las funciones del aparato circulatorio y los factores que influyen sobre ellas durante el ejercicio.



- Contenidos:** Regulación de la circulación en reposo. Postura.  
Regulación de la circulación en ejercicio.  
Modificaciones del volumen minuto cardíaco.  
Volumen sistólico y frecuencia cardíaca. Eficiencia del corazón. Retorno venoso.  
Volumen minuto. Transporte y consumo de oxígeno.  
Diferencia entre entrenados y sedentarios.  
Hipertrofia cardíaca y entrenamiento. Electrocardiograma de esfuerzo.

---

**Unidad 5: FUNCIONES DEL MEDIO INTERNO Y LA SANGRE.**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda las funciones del medio interno y la sangre y los factores que influyen sobre ellas en el ejercicio.

- Contenidos:** Función del medio interno y la sangre.  
Espacio celular, intersticial e intravascular.  
Función reguladora del riñón.  
Modificación de los líquidos orgánicos durante el ejercicio.  
Deshidratación. Hemo concentración. Variaciones del PH.  
Acidosis y alcalosis respiratoria y metabólica.  
Función renal en el ejercicio.

---

**Unidad 6: FUNCIONES DEL APARATO RESPIRATORIO**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda las funciones del aparato respiratorio y los factores que influyen sobre ellas durante el ejercicio.

- Contenidos:** Regulación de la respiración en reposo y ejercicio.  
Factores que modifican la respiración durante el ejercicio.  
Modificaciones del volumen minuto respiratorio: volumen corriente, frecuencia respiratoria. Relación entre volumen corriente y espacio muerto.  
Trabajo muscular respiratorio en reposo y en ejercicio.  
Relación ventilación-perfusión.  
Presión parcial de los gases y difusión.  
Hipoxia. Disnea. Segundo aliento. Puntada en el flanco.

---

**Unidad 7: FUNCIONES METABÓLICAS Y DE REGULACIÓN TÉRMICA**

**Objetivo:** Que el alumno conozca y comprenda las funciones metabólicas y de la regulación térmica y los factores que influyen sobre ellas durante el ejercicio.

**Contenidos: Metabolismo y termorregulación.**

Metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas, lípidos.



Vitaminas y minerales.

Regulación hormonal del metabolismo intermedio.

**Metabolismo energético.**

Transformación de la energía. Balance energético. Calorimetría.

Determinación del consumo de oxígeno.

**Metabolismo basal:** Factores que lo afectan.

Regulación de la temperatura corporal.

Función metabólica del hígado. Equilibrio de la alimentación y control de la ingesta.

---

**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 sistemas energéticos o vías metabólicas
- 2.- Toma de Frecuencia Cardíaca, Frecuencia Respiratoria y Presión Arterial
- 3.- Se realizará un trabajo grupal por unidad, determinado por el docente al frente de la cátedra, consistente en recopilación bibliográfica y exposición

---

**BIBLIOGRAFÍA:**

- KAPANDJI, - Cuaderno de fisiología articular – Editorial Toray-Mason
- CANONG, - Fisiología médica - Editorial El Manual Moderno
- CASTRO, - Actualización en biología - Editorial Eudeba.
- de ROBERTIS y de ROBERTIS - Biología celular y molecular - Editorial El Ateneo.
- GUYTON, - Tratado de fisiología médica - Editorial Interamericana.
- SELKURT, - Fisiología básica para la ciencia de la salud - Editorial El Ateneo



## **PROGRAMA DE RITMO Y DANZA**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 212
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 112
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	3 (tres) horas

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Esta materia tiene por objeto de estudio el movimiento. El movimiento desde el punto de vista expresivo. Podemos decir que la danza será el contenido técnico de lo que deseamos transmitir a nuestro alumnado; haciendo referencia a la necesidad de preservar y estimular la creatividad de nuestros alumnos para que a su vez lo puedan hacer con sus propios alumnos; y que, finalmente, encontramos en la danza un medio educativo, un medio a través del cual apuntamos a que el ser humano sea un ser más íntegro.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Reforzar la imagen del modelo postural en el campo de la conciencia.
- 2.- La capacidad para generar impulsos, a su vez, generadores de movimiento; así como la capacidad para diferenciar esos impulsos entre sí.
- 3.- Expresarse a través del movimiento.
- 4.- Conocer las diferentes formas didácticas que adopta la danza con el fin de poder aplicar el aprendizaje técnico en el nivel inicial, general básico y en el nivel polimodal.
- 5.- Reconocer y utilizar los recursos compositivos con el fin de utilizarlos en galas deportivas, fiestas del movimiento, cuando se desempeñe como docente de Educación Física.

---

### **Unidad 1: LA DANZA COMO AGENTE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Objetivos:**

- Que el alumno reconozca el movimiento expresivo como parte de la motricidad y a partir de ahí valorar la importancia de la danza como lenguaje gestual.
- Que el alumno reconozca la danza como uno de los agentes de la educación física.
- Que el alumno conozca las diferentes etapas del movimiento expresivo en el desarrollo del hombre.

**Contenidos:** Análisis de la terminología de la materia. El movimiento expresivo como objeto de estudio. Objetivos generales que persigue la danza dentro de la formación del futuro docente. Etapas del movimiento expresivo: del recién nacido al adolescente. Expresión y comunicación. Expresión y movimientos espontáneos. Expresión controlada o socializada. La danza como lenguaje



---

**Unidad 2:**      **RESEÑA HISTÓRICA DE LA DANZA**

**Objetivo:**      Que el alumno conozca la historia de la danza que da sustento a los aprendizajes técnicos alcanzados.

**Contenidos:**      La danza en los orígenes del hombre: la danza como ritual, como conjuro mágico, como mito. Las formas pre-clásicas de la danza y el surgimiento de la academia de las artes. El surgimiento de la danza moderna. La danza moderna norteamericana:  
Primera generación (Isadora DUNCAN, Ted SHAWN, Ruth ST'DENNIS, Loie FULLER).  
Segunda generación (Marta GRAHAM, Doris HUMPHREY, Charles WEIDMAN). La danza moderna centro europea: Mary WIGMAN, Kurt JOOS, Rudolf VON LABAN, Jacques DALCROZE. Los ballets rusos en París:  
Serge DIAGUILEV, Vaslav NIJINSKY, Michael FOKINE. La danza jazz: Katherine DUNHAN Y Jack COLE. La mixtura de la danza negra africana y la danza moderna norteamericana: Alvin AILEY

---

**Unidad 3:**      **AUTOCONCIENCIA CORPORAL**

**Objetivos:**

- Que el alumno reconozca y tome conciencia de su cuerpo en totalidad y de cada una de las partes del mismo.
- Favorecer en el alumno el aprendizaje a través de la senso-percepción.

**Contenidos:**      Concientización de los diferentes niveles articulares: Columna vertebral (cervical, dorsal, lumbar, sacro-coxigea), cintura escapular, articulación coxo-femoral, pelvis, miembros superiores y miembros inferiores. Concientización de la respiración. La respiración y el movimiento. Receptores sensoriales. Vías estero, propio y viscero - ceptivas. Tono muscular. Tensión. Relajación. La Relajación como otra vertiente de la Motricidad. Una sesión de Relajación. Importancia de la relajación en el hombre de hoy. La expresión corporal. Sus contenidos: investigación, expresión, creación y comunicación. El cuerpo en el espacio y el espacio del propio cuerpo.

---

**Unidad 4:**      **DANZAS TRADICIONALES PARAGUAYAS**

**Objetivo:**      Conocer, vivenciar y valorar las danzas populares de nuestro país

**Contenidos:**      Patrones rítmicos



Pasos de bailes tradicionales

Palomita, Santa Fé y otros

---

**Unidad 5: DANZAS TRADICIONALES LATINOAMERICANAS**

**Objetivo:** Conocer, vivenciar y valorar las danzas tradicionales latinoamericanas

**Contenidos:** Patrones rítmicos  
Pasos de bailes tradicionales de danzas de Argentina, Brasil, Uruguay y países Andinos.

---

**Unidad 6: LA DANZA MODERNA**

**Objetivo:** Que el alumno comprenda el principio dinámico sobre el cual trabaja la danza moderna, expresado como la interacción de dos opuestos: tensión-relajación.

**Contenidos:** El dominio de las posiciones básicas. (la importancia de la utilización del suelo y de la proyección de fuerzas, en el alcance de una correcta alineación postural).  
El dominio de las elevaciones, suspensiones y descensos. El dominio de caídas y recuperaciones. El dominio de las contracciones focalizadas en tronco y en extremidades. El dominio de los impulsos de las diferentes partes del cuerpo (brazos, piernas, torso, pelvis, cabeza) y de los diferentes tipos de impulso (péndulos, balanceos, ochos, circunducciones).

---

**Unidad 7: LA DANZA JAZZ**

**Objetivo:** Que el alumno conozca los aportes técnicos de esta rama de la danza.

**Contenidos:** Posiciones básicas de brazos y piernas. Contracciones de torso. Movimientos de pelvis. Coordinaciones de miembros superiores e inferiores. Desplazamientos. Evolución histórica de la Danza jazz

**Objetivos:**

- Que el alumno conozca las diferentes formas que adopta la danza según el momento evolutivo del niño y del adolescente.
- Que el alumno conozca la organización de la clase en el nivel inicial, en la escuela general básica y en la enseñanza polimodal.
- Que el alumno aprenda a planificar clases de danza en función de los objetivos que persigue la misma como agente de la educación física en los diferentes ciclos de educación.



**Contenidos:** La danza en el nivel inicial: la danza como exploración, dramatización y juego. la expresión corporal - danza y el niño de 3 a 7 años. Consideraciones al ritmo y a las dinámicas de movimiento. En el segundo ciclo la aparición de las bases técnicas de la danza. En el tercer ciclo la profundización de los contenidos técnicos. La danza en la enseñanza: perfeccionamiento y profundización de contenidos.

La organización de la clase de danza en el nivel inicial y en el primer ciclo de la Enseñanza General Básica: momentos de la clase, duración objetivos que persigue cada momento.

El acompañamiento rítmico con instrumentos (pandero, toc-toc, triángulo, etc.); la importancia de la música como motivadora del movimiento.

La organización de la clase de danza en el segundo, tercer ciclo de la Enseñanza General Básica: momentos de la clase, duración y objetivos de cada momento.

Acompañamiento rítmico con instrumentos y con música.

---

**Unidad 9:** **LA COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA**

**Objetivo:** Que el futuro docente cuente con los elementos necesarios a fin de poder componer secuencias coreográficas para galas de gimnasia, fiestas del movimiento, etc.

**Contenidos:** La creación

**1. Elementos de la creación.**

Dinámica: concepto teórico.

La noción del peso y del volumen. El juego entre la tensión y la relajación.

Las diferentes energías. La respiración como base dinámica.

Línea: conceptos teóricos.

Simetría y asimetría. Implicancia expresiva en la selección de movimientos curvos y rectos. Espacio: concepto. Espacio parcial y espacio total. Niveles. Planos, direcciones y sentidos.

Tiempo: nociones de velocidad, nociones básicas de la teoría musical: pulso, compás.

Elementos del ritmo: pausa, acento, silencio, intervalo.

Ritmo y movimiento: importancia del ritmo en relación al movimiento y de sus elementos en función de la calidad expresiva.

Reconocimiento de ritmos a partir de diferentes músicas: - análisis de temas musicales en función de la composición coreográfica. - metodología para el armado de una coreografía y metodología para su enseñanza.



Conteo de secuencias de movimiento desde el pulso o desde el compás.

## **2. Los recursos compositivos:**

El grupo al unísono: simetría, asimetría, sucesión, oposición.

Los subgrupos: Recursos compositivos de tiempo (canon, ola, pregunta y respuesta).

Recursos compositivos de espacio (utilización de líneas paralelas a público, perpendiculares al mismo; diseños curvos y rectos)

La atención de la línea: peso expresivo del uso de diferentes líneas corporales. La incorporación del solo o dúo, como riqueza en la composición de coreografías grupales.

---

### **EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

a) **En el aspecto teórico:** exámenes respondiendo a las normas vigentes.

b) **En el aspecto práctico:** se evaluarán contenidos de la técnica de la danza organizados en secuencias coreográficas.

#### **Trabajo práctico:**

- 1.- Los alumnos divididos en subgrupos según determine el docente, deberán planificar una clase de danza. Presentarán material escrito y expondrán ante sus compañeros.
- 2.- Los alumnos deberán seleccionar un tema musical y componer una coreografía aplicando los contenidos aprendidos durante el año y utilizando los recursos compositivos; la duración del trabajo será de un minuto y medio como mínimo y tres minutos como máximo. La cantidad de participantes será libre sobreentendiendo que más de cuatro favorece la calidad creativa pero es de libre elección.

---

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- LE BOULCH, Jean - Hacia una ciencia del movimiento humano - Editorial Paidós.
- OSSONA, Paulina - La educación por la danza. Enfoque metodológico - Editorial Paidós.
- COHAN, Robert - El taller de danza -
- PAOLETTI, RIGALL, PORTANAS - Motricidad, aproximación psico fisiológica -
- RIGALL, Robert - Motricidad humana - Editorial Pila Teleña , 1987.
- LE BOUCHE, - Hacia una ciencia del movimiento humano - Editorial Paidós
- STOKOE, HARF - La expresión corporal en el jardín de infantes - Editorial Paidós
- BARIL, Jacques - La danza moderna - Paidós.
- LABAN, Rudolf - Danza Educativa Moderna - Paidós - México 1989.
- LOVE, Paul - Terminología de la danza moderna - EUDEBA.
- OSSONA, Paulina - Danza moderna: la conquista técnica - Editorial Hachette
- HUMPHREY, Doris - El arte de crear danzas – EUDEBA





**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](http://www.aplicadas.edu.py)

---



- JOYCE, Mary - Técnica de danza para niños - Editorial Martínez Roca - Barcelona
- SEYBOLD, Anemarie - Principios didácticos de la educación física
- SHINCA, Marta - Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal - Editorial Escuela Española. Madrid 1989.



## **PROGRAMA DE PRÁCTICA II**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 206
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 106
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	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 heroseamiento 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 – Hánabol – 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 GIMNASIA DEPORTIVA**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 208
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 108
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La cátedra se propone presentar el deporte Gimnasia Deportiva; su organización por disciplinas, las técnicas de movimiento en los distintos aparatos, a su vez clasificadas según grupos estructurales y familias. La cátedra organiza los contenidos mencionados según los siguientes factores: Ejecución individual, progresión en el proceso de enseñanza, corrección de los errores, fundamentación teórico-técnica y mecánica.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

#### **Que el alumno logre:**

- 1.- Conocer y difundir por medio de la enseñanza, el deporte: Gimnasia Deportiva.
- 2.- Reconocer las técnicas específicas del deporte y sus connotaciones y problemáticas.
- 3.- Acceder a un ordenamiento teórico, técnico, y a un vocabulario específico.
  - 4.- Adquirir los criterios de selección y ordenamiento para las progresiones y las formas de asistencia.
- 5.- Incrementar su dominio corporal en la gimnasia de suelo y sobre cada aparato.

---

### **Unidad 1: LA GIMNASIA DEPORTIVA**

**Objetivo:** Comprender la estructura del deporte, los principios que lo rigen y las leyes biomecánicas que lo sustentan.

**Contenidos:**

- a) Características de la gimnasia deportiva: grado de dificultad, iniciación temprana, nivel de ejecución, nivel físico, nivel psicológico, desarrollo de gran volumen de trabajo.
- b) Principios bio mecánicos de los ejercicios gimnásticos: estáticos y rotatorios. Leyes que rigen los movimientos rotatorios.
- c) Principios técnicos de los ejercicios gimnásticos: amplitud, segmentación, grado de angulación, altura y trayectoria en tiempos justos.



---

**Unidad 2:** **CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA.**

**Objetivo:** Conocer y comprender las reglamentaciones vigentes para las competencias de Gimnasia Deportiva.

**Contenidos:** El Jurado: técnicos y su conformación. Derechos y obligaciones de los jueces, asistentes gimnastas y entrenadores,  
Torneos: tipos en los que se compete.  
Ejercicios: composición de los mismos.

---

**Unidad 3:** **EJERCICIOS A CUERPO LIBRE**

**Objetivos:** Comprender y experimentar la estructura de la disciplina: cuerpo libre. Los principios biomecánicos que rigen los movimientos que la componen.  
Experimentar las progresiones y formas de asistencia que se requieren en las distintas técnicas y la unión de las mismas en forma continua en una serie.

**Contenidos:** a) Características del cuerpo libre: clasificación de los elementos.  
Errores habituales.  
b) Serie acrobática,  
Los elementos gimnásticos, los enlaces.  
La serie gimnástica, la composición.  
c) Progresiones y formas de asistencia en:  
1- Elementos acrobáticos: mortero dos y “flik-flak”, volteo de frente y de nuca y variantes.  
mortal atrás y adelante.  
2- Serie acrobática: enlace directo de elementos de vuelo.  
3- Elementos gimnásticos: serie de grandes saltos, pirueta de 540° ó 720°.

---

**Unidad 4:** **GIMNASIA DE SUELO**

**Objetivo:** Conocer y dominar las técnicas y sus enlaces para la realización de un ejercicio en la colchoneta.

**Contenidos:** Utilización del espacio: correderas diagonales y laterales. Series combinación de las distintas destrezas aprendidas

---



**Unidad 5: PLINTO**

**Objetivo:** Conocer y dominar las diferentes técnicas de movimiento, su metodología y ejecución en el aparato.

**Contenidos:** Saltos. Paradas. Volteos. Técnica y metodología de la enseñanza, correcciones, asistencia aparatos auxiliares.  
Ejecución de una serie con los elementos aprendidos en el año y años anteriores.

**Unidad 6: PARALELAS**

**Objetivo:** Conocer y dominar las diferentes técnicas de movimiento, su metodología y ejecución en el aparato.

**Contenidos:** Balanceos (en suspensión, en apoyo braquial, y a brazo extendido). Dominaciones por atrás y por adelante( gran montada y keep de pecho respectivamente.) Impulsos pelvianos (keep finlandés). Péndulos (carpado), Apoyos invertidos sobre hombros y a brazo extendido. Giros sobre el eje longitudinal, su aplicación en los cambios de frente y el las salidas.  
Ejecución de una serie de destrezas aprendidas en el año.

---

**Unidad 7: BARRA FIJA**

**Objetivos:** Conocer y dominar las diferentes técnicas de movimiento, su metodología y ejecución en el aparato.

**Contenidos:** Balanceos atrás y adelante, péndulos carpados, keeps, apoyo flotante, vueltas sobre el apoyo, distintas formas de tomas (palmar, dorsal., cubital) Salidas. Técnica, metodología, correcciones, aparatos auxiliares.  
Ejecución de una serie de destrezas aprendidas en el año .

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

**a) En el aspecto práctico:**

Suelo: crear una serie con los ejercicios y enlaces aprendidos.

**b) En el aspecto teórico:**

Exámenes respondiendo a las normas vigentes

Conocimiento del Código de Puntuación y biomecánica de los diferentes ejercicios vistos en todas las unidades.





**Trabajo practico:** A consideración del docente

---

## **BIBLIOGRAFÍA**

- FRONTERA , Jorge y AQUINO, F. - Gimnasia deportiva masculina - Editorial Stadium
  - KOBACI, Nicolase - Saltos en gimnasia - Editorial Trillas - México.
  - KNIRSDH, Kurt - Manual de gimnasia artística - Editorial Castilla - Madrid, España.
  - LLOYD READHEAD - Manual de entrenamiento de gimnasia masculina - Editorial Paidotribo - Barcelona, España.
  - UKRAN M.L. - Gimnasia deportiva - Editorial Acribia - Zaragoza, España.
  - BOURGEOIS, - Gimnasia deportiva: aplicación escuela - club.
  - CARRASCO, R. - Pedagogía de los aparatos gimnásticos -
  - CARRASCO, R. - Tentativa de la sistematización del aprendizaje
  - UKRAN, M. - Metodología del entrenamiento de los gimnastas -
  - Reglamento Internacional de Gimnasia Artística Femenina y Rítmico deportiva.
-



## **PROGRAMA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 207
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 107
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Los deportes y las actividades físicas en general son parte integrante de la cultura física del individuo, y, por consiguiente, el entrenamiento es el pilar que lo sustenta; de allí la importancia de su estudio, porque sólo una buena fundamentación teórica posibilitará desarrollar mejor y más eficazmente la parte práctica del entrenamiento deportivo.

Si bien es necesario y fundamental el conocimiento científico sobre el entrenamiento deportivo, es también importante el conocimiento del ser humano, motivo de la aplicación práctica del entrenamiento deportivo.

Será necesario recordar siempre que el entrenamiento deportivo forma parte del desarrollo integral de la persona, razón fundamental para exigir la participación eficiente de buenos profesionales en el área que puedan acompañar adecuadamente los nuevos avances de las ciencias aplicadas al deporte, la educación física y el entrenamiento deportivo.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

#### **Capacitar al alumno para:**

8. Concientizar sobre la nueva dimensión del área en nuestro tiempo y comprender la significación social, política, educativa y tecnológica de los medios del entrenamiento deportivo.
9. Comprender al medio instrumental que utilizara en su quehacer educativo.
10. Conocer la capacidad de rendimiento de las cualidades físicas y motrices.
11. Comprender e implementar los criterios de instrumentación de los distintos niveles de planificación.
12. Comprender el valor del entrenamiento deportivo en la preparación integral de los deportistas y la aplicación adecuada de sus principios, contenidos y métodos en los distintos niveles de enseñanza o categorías deportivas.
13. Conocer los distintos sistemas de entrenamiento y aplicarlos correctamente, según la finalidad que se persigue.



14. 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 DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:** Conocer la amplitud de los conceptos utilizados en el desarrollo del entrenamiento deportivo

**Contenidos:** Un concepto de entrenamiento. Entrenamiento ¿Arte o ciencia?  
Definiciones del entrenamiento. Misión del entrenamiento. Aspectos en los que influye el entrenamiento. Objetivos, contenidos y medios del entrenamiento. Factores endógenos y exógenos del entrenamiento. El rendimiento deportivo. Factores que determinan la magnitud y la calidad del rendimiento deportivo. Análisis de los factores que inciden en el rendimiento deportivo.

---

**Unidad 2: NOCIONES DE FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO**

**Objetivo:** Comprender la importancia de la Fisiología Deportiva como ciencia que sustenta y acompaña el proceso del entrenamiento deportivo

**Contenidos:** Generalidades. Efectos fisiológicos del entrenamiento en órganos y sistemas. Contracción muscular. La fibra muscular. Tipos de fibra muscular, características. Metabolismo energético. Mecanismo energético del ejercicio. Procesos que el organismo utiliza para proveerse de energía. Parámetros cardiorrespiratorios: frecuencia cardiaca, presión arterial, volumen minuto, volumen sistólico, frecuencia respiratoria, volumen minuto respiratorio, consumo de oxígeno, máximo consumo de oxígeno, potencia anaeróbica máxima, deuda de oxígeno, capacidad vital. Estímulos. Umbrales. Beneficios fisiológicos del entrenamiento.

---

**Unidad 3: PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

**Objetivo:** Analizar y comprender los distintos principios que rigen el entrenamiento deportivo

**Contenidos:** **Principios generales:** Examen médico, salubridad, unidad, cuidado y concientización personal, alimentación adecuada, la constatación.



**Principios pedagógicos:** Establecimiento de objetivos, sistematicidad, motivación, variedad,.

**Principios fisiológicos en función a la adaptación:** **principios para iniciar la adaptación** (Estímulo eficaz de la carga, incremento progresivo de la carga, variedad de la carga), **principios para asegurar la adaptación** (Relación óptima entre carga y recuperación, repetición y continuidad, acción inversa, periodización), **principios para dirigir la adaptación de forma específica** (individualidad, especialización, multilateralidad, alternancia, modelación, regeneración periódica). Mecanismos de adaptación del organismo. Síndrome general de adaptación.

---

**Unidad 4:** **CARGA DE ENTRENAMIENTO**

**Objetivo:** Analizar y diferenciar los componentes de la carga de entrenamiento, así como la dosificación de los estímulos de carga a ser aplicados en el proceso del entrenamiento

**Contenidos:** Concepto de carga. Procesos de adaptación del organismo a la carga. Índices de carga. Orientación de la carga. Evolución cíclica de la carga. Fases de recuperación después de recibir la carga de entrenamiento. Umbral de estimulación de la carga. Componentes de la carga de entrenamiento. Algunas fórmulas para determinar la carga de entrenamiento. Niveles de intensidades y fases de recuperación. Porcentajes de intensidad, fuente de energía, frecuencia cardíaca, tipo de trabajo.

---

**Unidad 5:** **COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:** Ubicar, comprender y diferenciar los distintos componentes que sustentan el proceso del entrenamiento, así como los alcances de su aplicación en los diferentes niveles de entrenamiento

**Contenidos:** **Preparación Física:** Concepto, importancia, objetivos básicos, efectos sobre el organismo, medios de la preparación física, clasificación de los ejercicios, objetivos de los ejercicios, ejercicios contraindicados, condición física, división de la preparación física y sus factores y contenidos de aplicación, diferencias entre preparación física general y especial.

**Preparación Técnica:** Concepto, generalidades, desarrollo de la técnica, proceso de aprendizaje de la técnica.

**Preparación Táctica:** Concepto, generalidades



**Preparación Psicológica:** Concepto, generalidades

**Preparación Teórica:** Concepto, generalidades

**El juego como un componente auxiliar del entrenamiento deportivo:** Función educativa en el entrenamiento, clasificación de los juegos para el entrenamiento, diferencias entre juego simple, pre-deporte y deporte

## **UNIDAD 6:**

### **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS**

#### **Objetivo:**

Ubicar, conocer y diferenciar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como su aplicación en las diferentes etapas del proceso del entrenamiento deportivo.

#### **Contenidos:**

Capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Conceptos y características.

**La resistencia:** Concepto, tipos, entrenamiento de la resistencia aeróbica, sistemas energéticos, áreas funcionales aeróbicas, objetivos de la resistencia aeróbica, principios del entrenamiento de resistencia, entrenamiento de la resistencia anaeróbica, áreas funcionales anaeróbicas, objetivos del entrenamiento anaeróbico, métodos de entrenamiento de la resistencia (escuela latinoamericana y escuela española).

**La fuerza:** Concepto, tipos de fuerza, tipos de fibras, factores que inciden en la fuerza, medios de entrenamiento, observaciones generales en el trabajo de fuerza, el entrenamiento de la fuerza en los jóvenes, metodología del entrenamiento de la fuerza, pliometría. Métodos de entrenamiento de la fuerza.

**La velocidad:** Concepto, tipos de velocidad, factores que influyen en la velocidad, fases de la velocidad, particularidades del entrenamiento de la velocidad. Metodología de entrenamiento de la velocidad en los deportes de equipo. Conclusiones de la velocidad en los deportes de equipo. Métodos de entrenamiento para la velocidad.

**La flexibilidad:** Concepto, factores limitantes, ventajas y desventajas, métodos, Porqué estirarse, cómo estirarse, contraindicaciones de los estiramientos, componentes de la flexibilidad, influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento técnico deportivo, influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento deportivo, influencia de la flexibilidad sobre la fuerza. Entrenamiento de la flexibilidad, la flexibilidad en la entrada en calor, la vuelta a la calma y las pausas de recuperación.



**Capacidades Coordinativas:** Generalidades. Clasificación. Metodología de su entrenamiento.

---

**UNIDAD 7: SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

**Objetivo:** Conocer los diferentes sistemas y métodos que sustentan el proceso del entrenamiento.

**Contenidos:** Generalidades. Clasificación. Métodos de entrenamiento, ventajas, particularidades, metodología, principios de aplicación.

**El entrenamiento de los deportes colectivos:** Aspectos prioritarios en el desarrollo de las capacidades físicas, características motoras y cinemáticas de los deportes colectivos, base neuromotriz de los deportes colectivos, objetivos específicos, orientación metabólico-funcional del entrenamiento, aspectos metodológicos, concepción actual del entrenamiento de los deportes colectivos, la especificidad de los sistemas de entrenamiento, la orientación de la carga de entrenamiento, conclusiones.

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

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

**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

**Trabajo practico:**

- 1.- Presentación de temáticas del programa en pequeños grupos.
- 2.- Análisis de situaciones cotidianas y estudio de casos.

---

**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. CRATTY, B. - Desarrollo perceptual y motor en los niños - Editorial.Paidos - Bs. As., 1982.
4. GROSSER, M., NEUMAIER, A. - Técnicas de entrenamiento - Editorial Martinez Roca - Barcelona, 1980.



5. HARRE, D. - Teoría del entrenamiento deportivo - Editorial Stadium - Bs. As., 1987.
6. KNAPP, B. - La habilidad en el deporte - Editorial Miñon - Valladolid, 1970.
7. PEDRAZ, M. (1988) Teoría pedagógica de la actividad física. Editorial Gymnos. Madrid.,
8. RUIZ PEREZ, L. (1987) Desarrollo motor y actividades físicas. Editorial Gymnos. Madrid., ,
9. Apuntes Curso para Entrenadores de Básquetbol. Asoc Española Entrenadores de Baloncesto. España. 2000.
10. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Bases prácticas. Manuel Vela. CAR. Sant Cugat . España. 1998
11. La preparación física aplicada a los deportes colectivos. Marcellí Masafret. CAR. Sant Cugat . España. 1998.
12. planificación del entrenamiento deportes de equipo. Francisco Seirullo . INEF de Barcelona - España. 1998.
13. Nuevas Tendencias en el Entrenamiento de Musculación. Julio Tous Fajardo . INEF de Barcelona -España. 1998.
14. Fisiología del esfuerzo. Natalia Balague. Barcelona – España. 1998.
15. Psicología del entrenamiento Deportivo. José María Buceta. 1ª Edición. 1998.
16. Nutrición, Salud y Rendimiento Deportivo. Pedro Pujol Amat. 2ª Edición. 1998.
17. 1088 Ejercicios en circuito. Jeroni Saura Aranda y Rosa Sole Cases. 4ª Edición.1998
18. La pliometría. Gilles Cometti. 1ª Edición . 1998
19. Planificación Deportiva. Teoría y Práctica. Juan A. Mestre Sancho. 2ª Edición.1997
20. Entrenar para ganar. La versión cubana del entrenamiento. Lic. Armando Forteza de la Rosa. 1ª Edición. 1997.
21. Evaluación Deportiva. Augusto Pila Teleña. 3ª Edición. 1997
22. Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Juan Manuel Manso, Manuel Navarro Valdivieso, José Antonio Ruiz Caballero. 1ª Edición.1996
23. El Entrenamiento Deportivo. Preguntas y respuestas. Georges Lambert.1ª Edición.1993.
24. Introducción a la Teoría del Entrenamiento. Peter J. L. Thompson. 1991
25. Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Iurig V. Verjoshanski. 1ª Edición. 1990.
26. Manual de Entrenamiento Deportivo. Jurgen Weineck. 2ª Edición. 1989.
27. Entrenamiento Optimo. Como lograr el máximo rendimiento. Jurgen Weineck. 1ª Edición. 1988.
28. Manual de entrenamiento. Jorge Díaz Otáñez. 3ª Edición. 1988.
29. Baloncesto. Iniciación y entrenamiento. José Hernandez Moreno. 1ª Edición. 1988
30. El proceso del Entrenamiento Deportivo. L Matvaiet.



## **PROGRAMA DE HANDBOL**



<b>CURSO:</b>	2° curso
<b>CÓDIGO:</b>	EFD 212
<b>CORRELATIVIDAD:</b>	EFD 112
<b>CARGA HORARIA SEMANAL:</b>	4 (cuatro) horas.

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El handbol 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 handbol, 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.

El instrumento didáctico para el tratamiento de la cátedra será el juego, por considerarlo el medio más natural, ya sea para el niño y el adolescente (destinatarios finales de la propuesta) y para el mismo alumno del ISEF.-

La cátedra tiene por finalidad dotar al futuro docente de conocimientos básicos, capacitándolo para actuar a nivel de enseñanza orientada a la niñez, teniendo claro que el Profesional de Educación Física tiene como ámbito de movimiento fundamental los ciclos de la enseñanza en las escuelas y colegios, así como 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 la filosofía y las particularidades del minihandbol.
- 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:**      **TECNICA INDIVIDUAL GENERAL.**

**Objetivos:**      Capacitar al alumno para conocer el deporte y su desarrollo en las distintas edades a través del juego.

Conocer los elementos de la técnica individual y su metodología de enseñanza en cada nivel.

**Contenidos:**      Juegos motores y juegos de iniciación.

Diferentes tipos de pases: sobre hombro, bajo mano, de faja, con salto, con cruces.

Recepción con dos manos: alta, media y baja.

Diferentes tipos de ejercitaciones, pases en movimiento con y sin oposición, aumentando el grado de dificultad y de coordinación.

Dribling: diferentes tipos. Ejercitaciones.

Fintas: diferentes tipos. Ejercitaciones.

Juegos de aplicación de cada fundamento.

**Bibliografía:**      HORTS - KAESLER - Handbol. del aprendizaje a la competencia - Editorial Kapelutz.  
Autores varios - Balonmano. Federación española de balonmano - Barcelona 1992

---

**Unidad 2:**      **REGLAMENTO**

**Objetivo:**      Conocer e interpretar las reglas del juego.

**Contenido:**      Interpretación de las reglas de juego.

Interpretación y aplicación del doble arbitraje. Señalizaciones.

Participación y organización de un Torneo Interno. Elaboración de planillas y control de juego.

**Bibliografía:**      Reglamento oficial de juego

---



---

**Unidad 3:** **TECNICA INDIVIDUAL ESPECIAL**

**Objetivo:** Conocer los fundamentos de la técnica individual especial, y su metodología de aplicación.

**Contenidos:** Acciones defensivas. Clasificación.  
Técnica de arquero. Posición ante diferentes situaciones de juego  
Técnica de contención de lanzamientos bajos, medios, altos. Tipos de entrenamiento.  
Clasificación de los lanzamientos.  
Metodología de los lanzamientos.  
Ejercitaciones complejas de pase, recepción y lanzamientos, con y sin oposición y en situaciones reales de juego.  
Juegos de aplicación de los distintos fundamentos.

**Bibliografía:** FALKOWSKI, M.- ENRIQUEZ, E. - Estudio monográfico del portero. Tácticas y sistemas de juego - Editorial Esteban Sanz.  
STEIN-FEDERRF - Handbol. - Editorial Stadium.  
Autores varios - Balonmano. Federación española de balonmano - Barcelona 1992

---

**Unidad 4:** **TACTICA Y ESTRATEGIA DE JUEGO**

**Objetivos:** Comprender el ciclo del juego y transferirlo a sí mismo y su posterior aplicación en la escuela.  
Reconocer las distintas situaciones tácticas colectivas.

**Contenido:** Ciclo de juego.  
Defensa: sistemas y formaciones defensivas  
Ejercitaciones de iniciación ofensiva y simultáneos de defensa y ataque.  
Sistemas defensivos básicos. Ventajas y desventajas.  
Aplicación práctica en el juego. Que defensas utilizar en la iniciación y por que. Función de los jugadores en ataque.  
Ataque: tipos de juego ofensivo. Formaciones ofensivas. Fases del ataque.  
Contraataque: tipos  
Juegos fundamentales.

**Bibliografía:** GRECO-MAJLUF Handbol de la escuela al club.- Editorial Lidium.  
Autores varios - Balonmano. Federación española de balonmano - Barcelona 1992  
Apuntes de la cátedra profesores Sivori y Bloise.

---



### **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 formal o no.

Interpretación y aplicación de las reglas.

Como resuelve una situación de clase con sus compañeros en la aplicación de alguno de los aspectos del deporte y de acuerdo al nivel.

**b) En el aspecto teórico:**

Exámenes respondiendo a las normas vigentes.



## **PROGRAMA DE ATLETISMO I**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 213
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	4 (cuatro) horas

---

### **CONCEPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Es una materia eminentemente práctica que se basa en el logro de las acciones básicas de ser humano, como son: correr, saltar, lanzar y sus posibles combinaciones.

---

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Adquisición de los principios básicos del atletismo.
  - 2.- Dominio de las distintas técnicas atléticas.
  - 3.- Estudio y comprensión del reglamento internacional de atletismo.
  - 4.- Conocimiento y dominio de las metodologías para las distintas pruebas y del proceso de enseñanza-aprendizaje en los distintos niveles de la enseñanza.
- 

### **Unidad 1: INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO**

**Objetivo:** Tomar conciencia del rol del atletismo, su historia, su organización y su infraestructura.

**Contenidos:** Clasificación de las pruebas atléticas. Programa olímpico. Nociones sobre instalaciones básicas de pista y campo.  
Aspectos reglamentarios inherentes a la unidad.

---

### **Unidad 2: LA CARRERA**

**Objetivo:** Conocimiento de la biomecánica de la carrera y de ejercitaciones específicas aplicables a la misma.

**Contenidos:** Referencias históricas sobre los orígenes deportivos de la carrera. Análisis técnico de las fases de la carrera. Evolución técnica y variantes. Ejercitaciones específicas aplicables a



la misma. Proceso metodológico para su aplicación en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios (cronometría manual y electrónica).

---

**Unidad 3:**        **LA PARTIDA BAJA**

**Objetivo:**        Aprendizaje de la técnica de partida de las carreras de velocidad.

**Contenidos:**     Referencias históricas sobre el origen de la partida baja. Análisis técnico de las distintas variantes (intermedia y corta). Proceso metodológico para su aprendizaje en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios (la partida y la llegada).

---

**Unidad 4:**        **EL SALTO EN LARGO**

**Objetivo:**        Aprendizaje de las técnicas del salto en longitud en sus variantes "pecho y tijera"

**Contenidos:**     Referencias históricas sobre los orígenes del salto en largo. Características biotipológicas y funcionales del saltador de largo. Análisis de las técnicas "pecho y tijera".

Proceso metodológico para la enseñanza de ambas técnicas en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios del salto en largo.

---

**Unidad 5:**        **EL LANZAMIENTO DE LA BALA.**

**Objetivo:**        Introducción a la técnica de los lanzamientos rectilíneos. Aprendizaje de la técnica ortodoxa y mención de la técnica rotatoria.

**Contenidos:**     Referencias históricas sobre los orígenes del lanzamiento de la bala. Características biotipológicas y funcionales del lanzador de bala. Análisis del lanzamiento de espaldas y referencias sobre la técnica circular.

Proceso metodológico para su enseñanza en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios del lanzamiento de la bala.

---



**Unidad 6: EL SALTO EN ALTO**

**Objetivo:** Aprendizaje de la técnica del "flop" y referencias sobre las técnicas tijera, californiano y "barren-roll".

**Contenidos:** Referencias históricas sobre los orígenes del salto en alto. Características biotipológicas y funcionales del saltador en alto. Análisis de la técnica "dorsal" (flop) y sus variantes. Proceso metodológico para su enseñanza en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios del salto en alto.

---

**Unidad 7: EL LANZAMIENTO DE LA JABALINA.**

**Objetivo:** Complementar el aprendizaje de la técnica de los lanzamientos rectilíneos.

**Contenidos:** Referencias históricas sobre los orígenes del lanzamiento de la jabalina. Características biotipológicas y funcionales del jabaliner. Análisis de la técnica ortodoxa y de sus variantes. Proceso metodológico para su enseñanza en los distintos niveles. Aspectos reglamentarios del lanzamiento de la jabalina.

---

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

**a) En el aspecto práctico:** Al finalizar la enseñanza de una prueba, se hará una evaluación técnica de la misma.

**Como referencia para el docente, se dan las siguientes marcas:**

**Salto en Largo** mujeres 3,60 m. - varones 4,70 m.

**Carrera de 1500 m** mujeres 6' 40" - varones 5' 20"

**Lanzamiento de la bala** mujeres 7,00 m. (4 kg.) - varones 8,00 m. (5 kg.)

**Salto en Alto** mujeres 1,20 m. - varones 1,40 m.

**Carreras con vallas**

**Mujeres** pasaje de 4 vallas de 0,76 m (con 3 pasos) colocadas a 7,50 m de distancia.

**Varones** pasaje de 4 vallas de 0,91 m (con 3 pasos) colocadas a 9,14 m de distancia.

**Carrera de 800 m**



**MUJERES:** 3 minutos 15 segundos - **VARONES:** 2 minutos 30 segundos

**Lanzamiento de jabalina** mujeres 18,00 m. (600 g.) - varones 24,00 m. (800 g.)

**Salto con garrocha** mujeres sin marca - varones 2,30 m.

**Carrera de 400 m** mujeres: 1 minuto 25 segundos - varones: 1 minuto

**Lanzamiento de disco** mujeres 18,00 m. (1 kg.) - varones 22,00 m. (2 kg.)

**Lanzamiento del martillo** mujeres sin marca - varones 24,00 m.

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

---

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- ✓ ALVAREZ, J. y BALLESTEROS, J.M. - Manual didáctico del atletismo - R.F.E.A.
- ✓ BERENGER, R. - Atletismo - Editorial Stadium
- ✓ de HEGEDUS, J. - Técnicas atléticas - Editorial Stadium
- ✓ DYSON, G. - Mecánica del atletismo - I.N.E.F. de Madrid (España)
- ✓ GIL PEREZ, G. - Velocidad y relevos - R.F.E.A.
- ✓ KIRSCH, A. y KOCH, K. - Series metodológicas de ejercicios en atletismo - Editorial Kapelusz
- ✓ KOCH, K. - Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental - Editorial Kapelusz
- ✓ O' CONNORS, Williams - Atletismo para entrenadores y el profesor de Educación Física - Editorial Amibef
- ✓ SCHMOLINSKY, G. - Atletismo - Editorial Pila Teleña
- ✓ SILVESTRINI, Simón - El campo de atletismo, trazado y marcación -
- ✓ SILVESTRINI, Simón - Metodología atlética - Editorial Amibef
- ✓ SILVESTRINI, Simón - Torneos de atletismo, su organización - Editorial Amibef
- ✓ Real federación española de atletismo - Cuadernos de atletismo -
- ✓ Reglamento internacional de atletismo - Editorial Stadium o Amibef.
- ✓ GIL PEREZ, G. - Velocidad y relevos - R.F.E.A.
- ✓ KIRSCH, A. y KOCH, K. - Series metodológicas de ejercicios en atletismo - Editorial Kapelusz
- ✓ Preparación atlética, el trabajo del grupo - Editorial Nielsen
- ✓ Real federación española de atletismo - Cuadernos de atletismo -
- ✓ Reglamento internacional de atletismo - Editorial Stadium o Amibef.
- ✓ Como se organiza un torneo de atletismo - Club Argentino de Atletismo



## **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y PROYECTOS II**

<b><u>CURSO:</u></b>	2° curso
<b><u>CÓDIGO:</u></b>	EFD 210
<b><u>CORRELATIVIDAD:</u></b>	EFD 110
<b><u>CARGA HORARIA SEMANAL:</u></b>	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 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:**

En el segundo año se orienta la práctica educativa hacia el logro de los siguientes objetivos:

- 1.- Participe en el diseño y ejecución de Proyectos Pedagógicos y de Expansión Comunitaria, que consideren el uso racional de los recursos de la región y del país.
- 2.- Demuestre habilidad para la adecuación de los programas y materiales de enseñanza – aprendizaje a las circunstancias particulares y cambiantes de la realidad escolar, socio – económica, étnica y cultural.
- 3.- Aplique en la práctica educativa las estrategias metodológicas más adecuadas en el proceso de aprendizaje para proponer alternativas de experimentación.
- 4.- Interprete los objetivos generales de la orientación Educacional para los distintos niveles de la educación y su importancia en el proceso de formación personal – profesional.
- 5.- Descubra la importancia de la acción orientadora y la apliquen en la convivencia cotidiana y profesional.
- 6.- Demuestre su función específica de maestro orientador, que genere el clima propicio para la construcción del aprendizaje significativo.
- 7.- Aplique los fundamentos científicos de las teorías de aprendizaje en su práctica pedagógica y en las actividades de expansión a la comunidad.





- 8.- Investigue la definición de Orientación Escolar, el origen las necesidades y los principios filosóficos.
- 9.- Diferencie los objetivos, las funciones y los enfoques de la Orientación Escolar en los distintos niveles educativos.
- 10.- Investigue la acción orientadora del maestro y discrimine el perfil personal del maestro orientador ideal y real.
- 11.- Descubra la función del maestro orientador en relación con la familia y la comunidad.

---

### **UNIDAD 1: DIDÁCTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL ESCOLAR**

**Objetivos:**

- Afianzar los conocimientos relacionados a la ejecución de las prácticas pedagógicas
- Conocer las técnicas y procedimientos metodológicos más utilizados en una clase de educación física
- Conocer el concepto y particularidades de un Centro Educativo
- Vivenciar la elaboración y ejecución de los proyectos en el área de la Educación física.

**Contenidos:** Perfil y rol del docente: diferencias. Capacidades requeridas en el perfil y el rol del docente de Educación Física. Aplicación de los conceptos en las escuelas de aplicación.  
Práctica de técnicas y procedimientos metodológicos más utilizados en educación Física.  
Concepto de centro educativo. Espacio para la práctica. Interrelación de los distintos medios para el buen desarrollo de las Prácticas Pedagógicas. Ejecución de programas de mejoramiento de las condiciones organizativas de la comunidad, la escuela.  
Elaboración y ejecución de Proyectos Educativos de aplicación en el área de la Educación Física

---

### **UNIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN DE ORIENTACIÓN**

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

**Contenidos:** Orientación: bases conceptuales. Conceptos. Evolución de los conceptos. Orígenes. Necesidad de la Orientación. Principios que fundamentan la acción de la orientación en el Paraguay.

---

### **UNIDAD 3: OBJETIVOS – FUNCIONES Y ENFOQUES**

**Objetivo:** Diferenciar los objetivos, las funciones y los enfoques de la Orientación Escolar.



**Contenidos:** Objetivos de la Orientación. Función de la Orientación. Evaluación de la Orientación. Funciones del Orientador, Psicólogo Escolar, Evaluador.  
La Orientación Educativa y Vocacional dentro de la Reforma Educativa. Integración curricular. Servicios. Programas. Dimensiones del ser humano a ser atendidas por la orientación.

---

**UNIDAD 4: ACCIÓN ORIENTADORA**

**Objetivo:** Distinguir los fundamentos de la acción orientadora del maestro.

**Contenidos:** Acción Orientadora del maestro. Fundamentos. El valor de la Orientación en la EEB. Trabajo integrado. Modelo integrado. Funciones del Director. Rol del Director. Funciones del maestro. Perfil del maestro.

---

**UNIDAD 5: PROYECTOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

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

**Contenidos:** Elaboración y 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 basándose en los criterios de:

- Elaboración y desarrollo de proyectos
- Prácticas Pedagógicas y sus respectivos indicadores, y la calificación final será el promedio de las parciales obtenidas en cada periodo.
- Planillas específicas de registro de participación en los Proyectos realizados
- Exámenes Respondiendo a las exigencias vigentes.



---

### **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.