UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
RECTORADO
DIRECCIÓN DE DEPORTES

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento Físico constituye una parte del entrenamiento deportivo, y consiste en un proceso que permite dotar al individuo de unas condiciones físicas, tales que le posibiliten para realizar prolongados esfuerzos al cabo de su práctica continua. La consecución de este estado físico se lleva a cabo mediante el desarrollo de una serie de cualidades orgánicas, como son: el poder muscular, la resistencia, la velocidad de movimientos, la agilidad y coordinación muscular.

El desarrollo de las habilidades motoras es imprescindible para después aprender las actividades físico atléticas deportivas que juegan un papel muy importante en la vida diaria del estudiante y en sus futuras actividades recreativas como un adulto. Así, el programa de Acondicionamiento Físico de la Dirección de Deportes para jóvenes universitarios llena el requisito de proveer el desarrollo sistemático y la evaluación de las habilidades del joven.

Existen diversos sistemas de trabajo deportivo para lograr el óptimo estado físico, sin embargo, se ha escogido el llamado entrenamiento en circuito porque es el que más se adapta al medio estudiante en virtud de las características que le son propias y que enumeramos a continuación:

1. Las personas más débiles pueden practicarlas y desde el punto de vista físico no hay ninguna contraindicación.

2. No es una actividad monótona sino cambiante, razón por la cual no produce cansancio, ni fastidio por la rutina.

3. Las personas con menor grado de preparación física siente más rápido el beneficio del sistema, se percatan fácilmente de los progresos que van alcanzando.

4. No requiere de especialidades precauciones de seguridad y es adecuado para personas de ambos sexos.

OBJETIVOS

1. Ofrecer Al estudiante ucevista un programa de educación física, adecuado al medio donde se desenvuelve y como parte del proceso de formación integral que la universidad debe garantizarle.
2. Lograr la mayor incorporación estudiantil a la práctica del deporte mediante el ofrecimiento de estímulos que como el crédito conjuga la actividad académica con la deportiva.
3. Ofrecer al alumnado la orientación deportiva necesaria a través de un estudio de su biotipo, destreza y condición física.
4. Alcanzar el fin de eficiencia física, a través de objetivos de:
    a. Desarrollo y mantenimiento de la salud general.
    b. Desarrollo y mantenimiento del sistema orgánico, desarrollo y mantenimiento de la resistencia (aparato cardio – respiratorio).
    c. Desarrollo y mantenimiento del sistema neuro – muscular.

*Fuerza	*Agilidad
*Poder	*Equilibrio
*Coordinación	*Equilibrio
*Velocidad	*Flexibilidad

5. Alcanzar el fin de eficiencia recreacional a través de unos objetivos de:
    a. Desarrollo y mantenimiento de las habilidades fundamentales:

*Corres	*Patear
*Saltar	*Agarrar
*Trepar	*Nadar

    b. Desarrollo y mantenimiento de las habilidades en actividades y deportes (individual y de equipo).

APLICACIÓN DEL PROGRAMA

*El programa es aplicable para ambos sexos

*El curso tiene una duración igual a la del semestre

*La frecuencia de asistencia es de tres veces por semana, una hora cada vez.

ADMINISTRACIÓN DEL PROGRAMA

1. El decanato de cada Facultad ofrecerá dentro de su pensun regular de estudio la materia deportes, con carácter electiva con valor de un determinado crédito por semestre.
2. los estudiantes interesados formularán su inscripción en la Dirección de Deportes, mediante los siguientes procedimientos:
    a. Solicitar la planilla de inscripción en el Departamento Técnico.
    b. Llenar la planilla y entregarla junto con la Cédula de Identidad y las tarjetas I.R.M de inscripción en el Departamento Técnico para su verificación.
3. La Dirección de Deportes establecerá el lapso de sus inscripciones, la fecha de inicio del curso y los horarios de clase.
4. Los Decanos o Directores de Escuelas podrán solicitar cuando ellos estimen conveniente toda información que deseen sobre el desarrollo del programa.
5. Al terminar del curso, la Dirección de Deportes remitirá un informe al Decano de la Facultad respectiva sobre el desarrollo del programa, sus resultados y el listado general de los alumnos que hayan aprobado.
6. Los alumnos que se inscriban en este programa deberán acatar y cumplir todos los procedimientos que para su control y desarrollo establezca la Dirección de Deportes.

MEDIOS DE CONTROL

1. Requisitos indispensables para inscribirse en el programa: presentación de Certificación Médica que lo autorice para la realización de ejercicios físicos.
2. Al inicio del programa, los alumnos serán sometidos a una serie de tests a fin de explorar sus aptitudes y condiciones físicas.
3. La materia será aprobada siempre y cuando el alumno cumpla con los siguientes requisitos:
    a. Asistencia al 80% del total de las clases previstas.
    b. Pasar por tres tests evaluativos obligatorios.
4. La asistencia será controlada por el personal técnico encargado de impartir la materia.
5. Aquellos estudiantes que mantengan una actividad deportiva permanente (caso de los miembros de los equipos representativos de la Universidad Central de Venezuela)podrán inscribirse en el programa para los efectos de la obtención d sus respectivos créditos y sólo se les computará el 90 % de la asistencia a sus entrenamientos.

CONTENIDO

RESISTENCIA

a. *GENERAL*. Mejora del sistema cardio- vascular (capacidad de toma de oxigeno, aeróbico) .

Medios. Trotes sobre distancias en intervalos, juegos de trotes sobre distancia, entrenamientos en circuitos sin sobrecarga, carrera en ritmo aeróbico.

b. *MUSCULAR.* En presencia de una fatiga localizada (músculo), se mejora la capilarización e irrigación muscular.

Medios. Gimnasia y ejercicios con pesas, muchas repeticiones sin o cargas livianas, entrenamientos en circuito de sobrecarga de 20 al 30 %.

Velocidad. Movimientos rápidos, coordinación de los centros nervios de (coordinación neuro – muscular).

Medios. Ejercitaciones de reacción, trabajos en velocidad refleja condiciones, piques en el intervalo, shipings, carreras de aceleración (por ejemplo: Correr en pendiente, correr con el ritmo del sonido).

CIRCUITO GENÉRICO

1. Cuerpo extendido apoyando manos y pies al suelo, flexiones y extensiones de brazos seguidas y rápidas.
2. De pié, con piernas separadas y tronco horizontal al suelo con brazos flexionados hacia abajo, puños cerrados y vista al suelo, rotaciones seguidas amplias y rápidas del tronco, formando una sola pieza con los brazos.
3. Sobre la punta de los pies, elevar seguida y alternativamente las piernas rígidas al frente, horizontales al suelo.
4. Cuerpo extendido, apoyando manos y pies al suelo, flexión y extensión rápida de brazos, despegando las manos del suelo para chocarlas y repetir.
5. De pie, con piernas separadas y manos en las caderas, flexiones laterales seguidas y rápidas del tronco, ayudándose con la cabeza en contraposición de las caras.
6. De pié, con los talones elevados al suelo, flexión y extensión rápida y seguida de las piernas, alteradas, al frente, horizontales al suelo.
7. Tronco flexionado adelante, apoyando pies en el suelo y manos sobre tacos de unos 15 cms, de altura, flexionar los brazos mientras la cabeza pasa entre los tacos para extenderlas al pasar el abdomen cerca del suelo y volver a la posición de partida para seguir lo mismo.
8. Tendido en el piso con manos en la nuca, elevar del suelo simultáneamente las piernas estiradas y el tronco con movimiento rápido para volver lentamente y repetir.

9. En cuclillas, con rodillas al frente y glúteo cerca de los talones, manos al suelo próximas a los pies, apoyarse sobre las manos, dando un pequeño impulso y extendiendo las piernas atrás, dejando bajar la cadera sin flexionar los brazos para seguidamente dar otro impulso y volver a la posición anterior y saltar hacia arriba, extendiendo y arqueando el cuerpo en el aire.

PRIMERA FASE:

Intensidad: Distribución de la hora pedagógica 40%

Calentamiento: 20%

Resistencia General: 40%

Circuito Genérico: 40%

SEGUNDA FASE :

Intensidad: Distribución de la hora pedagógica 60%

Calentamiento: 20%

Resistencia General: 40%

Circuito Genérico: (resistencia muscular) 40%

TERCERA FASE:

Intensidad: Distribución de la hora pedagógica 80%

Calentamiento: 20%

Resistencia – velocidad 40%

Circuito Genérico: 40%

EVALUACIÓN

a. Específicas: Tests de habilidad motora, tests de eficiencia motora y tests de figura del cuerpo (somatotyping)
b. 80% del total de las horas previstas. 90% para los estudiantes que conforman los equipos representativos de la Universidad Central de Venezuela.