

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA**  
**FACULTAD DE BELLAS ARTES Y HUMANIDADES**  
**LICENCIATURA EN LENGUA INGLESA**



<b>Asignatura:</b>	Deportes I
<b>Código:</b>	BU101
<b>Intensidad:</b>	2 horas semanales
<b>Créditos:</b>	1

### 1. JUSTIFICACIÓN:

El deporte formativo I es una asignatura del pensum académico de la Facultad de Ciencias Básicas y es prerrequisito para el deporte formativo II, los contenidos que se plantean están encaminados a contrarrestar el stress, conocer los valores y la filosofía del Bienestar institucional de la Universidad Tecnológica y contribuir en la formación de un ser humano integral.

### 2. OBJETIVOS

#### 2.1 General

Fomentar la práctica de la Actividad Física, el conocimiento de la filosofía y valores institucionales y cimentar en el estudiante del deporte formativo I aspectos básicos de la actividad física y salud, inherentes al ser humano; de manera formativa, participativa y recreativa, mediante el desarrollo de las diferentes temáticas establecidas y la rotación por actividades que coadyuvan a la formación integral.

#### 2.2 Específicos

Realizar prácticas recreativas, deportivas y de primeros auxilios durante el semestre académico, a través del desarrollo de cada una de las unidades temáticas planteadas.

Manejar elementos básicos para realizar una actividad física adecuada, partiendo del calentamiento y terminando con su normalización, teniendo presente la salud del cuerpo humano

Conocer normas básicas de primeros auxilios y prevención de lesiones deportivas.

Realizar la rotación por diferentes deportes, para motivar la práctica de las disciplinas de competencia, en los estudiantes. Conocer la filosofía y los valores del bienestar institucional, durante las diversas prácticas y talleres, con los estudiantes del curso.

### 3. CONTENIDOS

#### PRIMERA UNIDAD: EL DEPORTE PARA LA SALUD 8 HORAS

- Entrega y presentación del programa - Deporte y valores institucionales del bienestar.
- Indumentaria adecuada para la actividad física – utilización de los escenarios en general.
- Frecuencia cardíaca – calentamiento físico y su proceso metodológico – la actividad física- generalidades sobre prevención de lesiones deportivas
- Batería de test.

## SEGUNDA UNIDAD RECREÁNDONOS: 6 HORAS

- Actividades y Juegos pre – deportivos
- Caminata
- Spinning

## TERCERA UNIDAD: TALLERES PARA LA FORMAC. INTEGRAL: 6 HORAS

- Taller de Liderazgo y Trabajo en Equipo
- Taller en salud integral

## CUARTA UNIDAD: EXPLORACIÓN DEPORTIVA: 10 HORAS

- Uso adecuado del Gimnasio
- Fundamentos Básicos (Baloncesto, Fútbol,

Fútbol de Salón

Voleibol y/o otros Deportes)

## QUINTA UNIDAD: EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACION: 2 HORAS

- Evaluación Docente – Alumno y

Sugerencias

4. CONCEPTOS DE LA EVALUACIÓN, esta tienen en cuenta

4.1 Criterios

Participación en clase 50 %

Creatividad y recursividad 25 %

Asimilación de contenidos 25 %4.2 Escala de Evaluación Cualitativa:

Aprobó = Apr.

Reprobó = rep

Inasistencia = 0.0

4.2 La asignatura se aprueba con Excelente, Sobresaliente, Bueno (3.5) y se reprueba con Regular y Deficiente y una nota inferior a 3.4

## 5. CONCEPTOS METODOLÓGICOS

Clases Magistrales y talleres participativos

Clases prácticas de campo

Clases teórico prácticas

## 6. RECURSOS

Batería de Test

Implementos Deportivos

Escenarios deportivos

## 7. BIBLIOGRAFIA

Reglamento de cada disciplina deportiva

Pedagogía y cultura física. Carlos Bolívar Bonilla Baquero 1ª Edición

Deporte Lesiones y Rehabilitación Juan Pablo Forero 2ª Edición