



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE TECNOLOGÍAS ESCUELA DE TECNOLOGÍA
MECÁNICA



ASIGNATURA:	DEPORTE I
CÓDIGO:	BU101
ÁREA:	DEPORTE FORMATIVO
REQUISITO:	ADMISIÓN
HORAS SEMANALES:	2
HORAS TEÓRICAS:	0
HORAS PRACTICAS:	2
CRÉDITOS ACADÉMICOS:	1
SEMESTRE:	Primero

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 estrés producto de la alta carga académica teórico – práctica de conocimientos científicos de otras asignaturas que el estudiante ve en su respectivo semestre académico.

OBJETIVOS

GENERALES:

Fomentar la práctica de la Actividad Física en el alumno del deporte formativo I, de manera formativa, participativa y recreativa, mediante el desarrollo de las diferentes temáticas establecidas y la rotación por talleres para la formación integral.

ESPECÍFICOS:

Realizar prácticas recreativas de socialización y comunicación entre los alumnos, durante el desarrollo de los contenidos de las unidades.

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 una rotación por diferentes deportes, para motivar la practica en los estudiantes de las disciplinas de competencia

CONTENIDOS

| PRIMERA UNIDAD: EL DEPORTE PARA LA SALUD 10 HORAS

- Entrega y Presentación del Programa – Conferencia Ética y Deporte
- Indumentaria adecuada para la actividad física –
- Utilización de los escenarios deportivos y del área en general
- Frecuencia cardiaca – Calentamiento Físico y su proceso metodológico – La Normalización en la Actividad Física – Generalidades sobre prevención de lesiones deportivas
- Conceptos básicos de primeros auxilios
- Bateria de Test

SEGUNDA UNIDAD :RECREÁNDONOS 6 HORAS

- Actividades y Juegos pre – deportivos
- Lamínate
- Spinning (opcional)

TERCERA UNIDAD: TALLERES PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL 8 HORAS

- Taller de Liderazgo y Trabajo en Equipo
- Taller Artístico

CUARTA UNIDAD: EXPLORACIÓN DEPORTIVA 8 HORAS

- Fundamentos Básicos (Baloncesto, Fútbol, Fútbol de Salón Voleibol y/o otros Deportes)

QUINTA UNIDAD : EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN 2 HORAS

- Evaluación Docente – Alumno y Sugerencias

METODOLOGÍA

- Clases Magistrales y talleres participativos
- Clases prácticas de campo
- Clases teórico practicas

EVALUACIÓN

Criterios

Participación en clase	25 %
Creatividad y recursividad	25 %
Asimilación de contenidos	25 %
Asistencia	25 %

Escala de Evaluación Cualitativa y codificación:

Excelente	AAA
Sobresaliente	AA
Bueno	A
Regular	R
Deficiente	RR

La asignatura se aprueba con Excelente, Sobresaliente y Bueno y se reprueba con Regular y Deficiente.

BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de cada disciplina deportiva

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

Deporte Lesiones y Rehabilitación Juan Pablo Forero 2ª Edición

RECURSOS

- Batería de Test
- T.V B.H.S
- Implementos Deportivos