

Asignatura : Deportes I
Código : BU101
Intensidad : 2 horas semanales
Créditos : 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 cardiaca – 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
- ☺ Spining

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

4.3 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