

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	1 de 7

**FACULTAD:** CIENCIAS DE LA EDUCACION.

**PROGRAMA:** LIC. EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.

**DEPARTAMENTO DE:** FONOAUDIOLOGIA

<b>CURSO:</b>	ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES	<b>CÓDIGO:</b>	173238
<b>ÁREA:</b>	EDUCACION FISICA		
<b>REQUISITOS:</b>		<b>CORREQUISITO:</b>	
<b>CRÉDITOS:</b>		<b>TIPO DE CURSO:</b>	PRACTICO
<b>FECHA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN</b>	25/AGOSTO / 2020		

### JUSTIFICACIÓN

Educar a los estudiantes de los diferentes programas de nuestra Universidad de Pamplona, creando un ambiente lúdico-recreativo, deportivo y físico donde la socialización, integración y participación sea un componente para el desarrollo cognitivo.

Generar espacios de prácticas de sano esparcimiento y buenos hábitos de la actividad física proporcionando salud y estilos de vida saludable desde los entornos virtuales.

### OBJETIVO GENERAL

Buscar que la práctica deportiva y el interés por la lúdica, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre sean un componente que permitan seguir con su desarrollo integral.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar la Aptitud Física de los estudiantes a través de una batería de Test convalidados.
- Contribuir con la preparación y los buenos hábitos y estilos de vida saludable donde se incorpore acondicionamiento y preparación física.
- Incentivar el valor por las prácticas de acondicionamiento físico para el buen funcionamiento locomotor y mental.
- Proporcionar la práctica deportiva para consolidar aspectos disciplinarios.
- Desarrollar el pensamiento creativo con la recreación, juegos y demás

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	2 de 7

## COMPETENCIAS

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas en el ser humano desde un componente virtual.
- Lleva a cabo el acondicionamiento físico con facilidad y lo emplea en las actividades deportivas
- Realiza las diferentes actividades, juegos, recreación y deportes.
- Identifica fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas con buen desempeño.
- Desarrolla habilidades en mundo de la expresión corporal.

## UNIDAD 1

### ACONDICIONAMIENTO, Y AMBIENTACION AL DEPORTE UNIVERSITARIO CON TEST Y SESIONES DE AF

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Evaluación de la Aptitud física	2	2
Ejercicio físico (Estimulación muscular)	2	2
Juegos y dinámicas de participación Individual y grupal con destrezas físicas específicas.	2	2
Diversión, relajación y entretenimiento con actividades lúdico recreativas.	2	2
Gimnasia aeróbica	2	2

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	3 de 7

## UNIDAD 2

### PREPARACION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA Y LOS DEPORTE

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Artes Marciales Musicalizadas	2	2
Deportes individual (patinaje, atletismo. Gimnasia)	2	2
Dinámicas de ejercicios funcionales adaptado a las necesidades del estudiante desde el hogar	2	2
Ejercicio físico (Estimulación muscular)	2	2
Expresión corporal y gimnasia cerebral.	2	2

## UNIDAD 3

### ACTIVIDADES RECREATIVAS y CULTURALES

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Nuestro folclor colombiano	2	2
juegos pre deportivos, deporte recreativo- ( <b>preparación física</b> )	2	2
Rumba aeróbica ritmos nacionales e internacionales	2	2
Actividades aprovechamiento del tiempo libre.	2	2
Costumbre y tradiciones		
<b>Evento. Las Mil actividades deportivas, recreativas y culturales</b> ( Deporte universitario )	2	2

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	4 de 7

## **METODOLOGÍA**

- Se aplicarán técnicas innovadoras en las que el estudiante se interese un poco más por el desarrollo y continuidad del área de conocimiento, implementando el uso de las diferentes herramientas que hacen que una clase no sea monótona sino de gran dinamismo en el actuar de cada persona, el acompañamiento será directo de forma virtual denominando las siguientes actividades:
- Actividad física.
  - Jugos pre deportivos.
  - Dinámicas de grupo. .
  - Condición cardiovascular.
  - Juego, recreación y lúdica.
  - Rescate cultural

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

Actividades, dinámicas y lúdica al aire libre.

Actividades con juegos tradicionales.

Deporte y preparación física.

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	5 de 7

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

Según reglamentación vigente de nuestra universidad de pamplona, deporte universitario se evalúa mediante la asistencia, el trabajo personal y grupal de nuestros estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación dentro del programa propuesto durante el semestre.

## BIBLIOGRAFÍA DISPONIBLE EN UNIDAD DE RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

- JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA (clasificación 372.86 educación física).
- JUEGOS Y MÁS JUEGOS PARA EL TIEMPO LIBRE (clasificación 372.86 educación física).
- 1000 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO. (clasificación 613.71 Ejercicio físico y actividades deportivas).
- JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS. DIOGENES VERGARA, EDITORIAL KINESIS
- EL AFAN DE JUGAR, VICENTE NAVARRO. INDEPUBLICACIONES
- JUEGOS PARA ENTRENAR EL CEREBRO DE JORGE BATLLORI, NARCEA EDICIONES
- JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS DE JUGADAS. DIOGENES VERGARA.

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	6 de 7

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

Actividades, dinámicas y lúdica al aire libre.

Actividades con juegos tradicionales.

Deporte y preparación física.

### **DIRECCIONES ELECTRÓNICAS DE APOYO AL CURSO**

<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd166/actividades-deportivas-recreativas-para-adolescentes.htm>

<https://www.deportesrecreativos.com/>

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	7 de 7

<b>UNIDAD No. 1</b>						
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b> ACONDICIONAMIENTO, Y AMBIENTACION AL DEPORTE UNIVERSITARIO CON TEST Y SESIONES DE AF						
<b>COMPETENCIAS A DESARROLLAR:</b> IDENTIFICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE, VALORA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE COMO MEDIO DE LA CONSERVACIÓN DE LA SALUD, DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD.						
<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL PROFESOR</b>	<b>HORAS CONTACTO DIRECTO</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE</b>	<b>HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE</b>	<b>HORAS ACOMPAÑAMIENTO AL TRABAJO INDEPENDIENTE</b>	<b>ESTRATEGÍAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE</b>
Evaluación de la Aptitud física	<b>Fase inicial</b> ( calentamiento: movilidad articular,activación,estiramiento)  <b>Fase central</b> Batería test: Flexo- brazo 3:30 Sentadilla Abdominales Cajón Plancha  <b>Fase final</b> Vuelta a la calma Estiramiento final	2	REALIZACION DE LOS DIFERNTES TEST APLICADOS POR EL DOCENTE	2		Asistencia, el trabajo personal y grupal de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre



**Contenidos Programáticos Programas de Pregrado**

**Código**

FGA-23 v.03

**Página**

8 de 7

Ejercicio físico (Estimulación muscular)		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Juegos dinámicos de participación individual y grupal con destrezas físicas específicas.		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
Diversión, relajación y entretenimiento con actividades lúdico recreativas.		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Gimnasia aeróbica		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	9 de 7

**UNIDAD No. 2**

**NOMBRE DE LA UNIDAD:** PREPARACION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA Y LOS DEPORTES.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** LLEVA A CABO EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON FACILIDAD Y LO EMPLEA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS, IDENTIFICA FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS CON BUEN DESEMPEÑO

CONTENIDOS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL PROFESOR	HORAS CONTACTO DIRECTO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE	HORAS ACOMPAÑAMIENTO AL TRABAJO INDEPENDIENTE	ESTRATEGÍAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE
Artes Marciales Musicalizadas		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
Deportes individual patinaje, atletismo. Gimnasia		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Dinámicas de ejercicios funcionales adaptado a las necesidades del estudiante desde el hogar		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
Ejercicio físico (Estimulación muscular)		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Artes Marciales Musicalizadas		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	10 de 7

<b>UNIDAD No. 3</b>						
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD: ACTIVIDADES RECREATIVAS y CULTURALES.</b>						
<b>COMPETENCIAS A DESARROLLAR: IDENTIFICA NOCIONES BÁSICAS DE LAS ALGUNAS DANZAS DE NUESTRA REGIÓN, ADQUIERE HABILIDADES BÁSICAS PARA LOS MINI DEPORTES, FOMENTA HÁBITOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE UTILIZANDO LA RECREACION COMO UN CANAL</b>						
<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL PROFESOR</b>	<b>HORAS CONTACTO DIRECTO</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE</b>	<b>HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE</b>	<b>HORAS ACOMPAÑAMIENTO AL TRABAJO INDEPENDIENTE</b>	<b>ESTRATEGÍAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE</b>
Nuestro folclor colombiano		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
juegos pre deportivos, deporte recreativo- <b>conjunto preparación física</b>		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Rumba aeróbica ritmos nacionales e internacionales		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
Actividades aprovechamiento del tiempo libre. <b>Desarrollo creatividad implementos en el hogar</b>		2		2		de los estudiantes de una forma participativa de integración, esfuerzo y dedicación en el programa propuesto durante el semestre.
Costumbre y tradiciones		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal
<b>EVENTO LAS MIL ACTIVIDADES</b>		2		2		Asistencia, el trabajo personal y grupal



**Contenidos Programáticos Programas de  
Pregrado**

**Código**

FGA-23 v.03

**Página**

11 de 7

**DEPORTIVAS, REC  
REATIVAS Y  
CULTURALES**

--	--	--	--	--	--	--



**Contenidos Programáticos Programas de  
Pregrado**

**Código**

FGA-23 v.03

**Página**

12 de 7