

FACULTAD: **DE SALUD**

DEPARTAMENTO DE: **EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**

ASIGNATURA:	Acti Dep, Rec y Cul	CODIGO:	173238
AREA:	EXTRAPLAN		
REQUISITOS:	NINGUNO	CORREQUISITO:	NINGUNO
CREDITOS:	0	TIPO DE ASIGNATURA:	(EXTRAPlan) PRACTICA

JUSTIFICACION

Para cumplir con los requisitos y los objetivos de la educación física, recreación y deportes, en su mas amplio sentido, los niños, jóvenes y adultos deben recibir algo que tenga un efecto beneficioso y perdurable que influirá en su pensamiento, en su acción y en su comportamiento a lo largo de toda su vida, por ello es una combinación de efectos que el educador, el tema y los métodos usados ejercen sobre el alumno. Esto se aplica a la enseñanza de todas las materias y la educación física no es una excepción.

La aparición de un buen estado físico, la aspiración a un modo de vida sano, el anhelo de elevados modelos de higiene, la aceptación de valores humanos en términos de juego limpio, la participación regular en las actividades físicas saludables y la adopción de buenos hábitos en la ocupación del tiempo libre son factores que constituyen la responsabilidad fundamental de la educación física y de los educadores.

En base a lo anterior los programas de deportes y recreación han de concebirse en función de las necesidades y características personales de los estudiantes o participantes, así como las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada región.

Este deporte ayuda a la formación, mejoramiento integral del individuo en su aspecto físico, de pensamiento, personalidad e interacción social.

OBJETIVO GENERAL

- Permitir el desarrollo integral de la persona y crear conciencia en el estudiante que la educación física, la recreación y los deportes son un medio importante para la comunicación, integración y es la base del pensamiento.
- Utilizar el deporte y la recreación como medios de formación de valores.
- Adquirir habilidades para la ejecución de los fundamentos en los diferentes deportes.
- Valorar la práctica del deporte como medio de conservación de la salud de las relaciones interpersonales y proyección ala comunidad.
- Permitir la transmisión de la herencia cultural.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Adquirir formas de higiene y formación de valores por medio de la práctica del deporte y la recreación.
- Mejorar habilidades y destrezas básicas para la ejecución de actividades

COMPETENCIAS

Desarrollo de las habilidades y destrezas basicas en el ser humano.
Adquirir conocimientos básicos de los temas a desarrollar.

UNIDAD 1(Temas de la unidad. Copie y pegue las casillas de acuerdo al número de unidades)

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Actividad física	2	2
Ejercicio físico	2	2
Preparación física	2	2
Educación física	2	2

UNIDAD 2(Temas de la unidad. Copie y pegue las casillas de acuerdo al número de unidades)

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Juegos tradicionales	2	2
Juegos pre-deportivos	2	2
Juegos modificados	2	2
Juegos simplificados	2	2

UNIDAD 3(Temas de la unidad. Copie y pegue las casillas de acuerdo al número de unidades)

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
-------------	----------------------------------	--

Deporte para todos	2	2
Deporte modificado	2	2
Deporte de aventura	2	4
Nuevas expresiones	2	4

UNIDAD 4(Temas de la unidad. Copie y pegue las casillas de acuerdo al número de unidades)

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Carrera de observación	2	4
Eco caminata	2	4
Aeróbicos	2	2
Spining	2	2

METODOLOGIA (Debe evidenciarse el empleo de nuevas tecnologías de apoyo a la

- INTERPRETACION: Analizar todos los elementos del programa y establecer una secuencia lógica, pedagógica y técnica del mismo. Debe determinar los objetivos y contenidos.
- INTEGRACION: Detectar en el programa los objetivos y contenidos de cada grado.
- METODOS: Procedimiento en busca del logro de objetivos.
- DEDUCTIVO: Va del todo a las partes.
- INDUCTIVO: Va de las partes al todo.
- DEMOSTRACION: Tanto del alumno como del profesor y es una exhibición práctica del manejo de ciertas habilidades en el deporte.
- TRABAJO INDIVIDUAL Y GRUPAL: Permiten afianzar, conocimientos e interacción social de acuerdo con las exigencias del objetivo y de la actividad que se realiza.
- METODO CIENTIFICO: A partir de la definición de problemas, los estudia, analiza y evalúa para presentar una respuesta que enriquece al fútbol como ciencia en cualquiera de sus estudios y aplicaciones.

SISTEMA DE EVALUACION

Es de carácter sumativo, cuando se refiere a los resultados cuantificables del aprendizaje.
Ejemplo: mediciones en término de distancia y repeticiones.
Es de carácter formativo cuando se refiere a aspectos cualificables del proceso de enseñanza aprendizaje, partiendo de la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando y ayudándole a orientar y a fijar lo aprendido hasta el punto deseable.

PRIMERA EVALUACION _____ 35%
SEGUNDA EVALUACION _____ 35%
EVALUACION FINAL _____ 30%

BIBLIOGRAFIA BASICA

- JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS DE JUGADAS. DIOGENES VERGARA.
- MODULOS SOBRE RECREACION. UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.
- APRENDIENDO A JUGAR. MANUEL ENRIQUE FOLKOWSKM.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

- REGLAMENTO. DIFERENTES DEPORTES.
- PROGRAMAS DE EDUCACION FISICA. HIPOLITO CAMACHO COY, CARLOS BOLIVAR BONILLA.
- EDUCACION FISICA. NESTOR CARVAJAL, REGULO RAUSEO, HENRY RICO.

DIRECCIONES ELECTRONICAS DE APOYO AL CURSO

www.efdeportes.com

<http://www.sobreentrenamiento.com>

<http://www.mydearbody.com>