

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	1 de 6

**FACULTAD:** CIENCIAS DE LA EDUCACION

**PROGRAMA:** LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

**DEPARTAMENTO DE:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

<b>CURSO:</b>	Actividad deportiva, recreativa y cultural - deporte universitario	<b>CÓDIGO:</b>	171342
<b>ÁREA:</b>	Social y humanístico		
<b>REQUISITOS:</b>		<b>CORREQUISITO:</b>	
<b>CRÉDITOS:</b>	1	<b>TIPO DE CURSO:</b>	Práctico
<b>FECHA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN</b>	JULIO 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. Inculcar prácticas de sano esparcimiento y buenos hábitos de la actividad física proporcionando salud y estilos de vida.

### 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

- ✓ Proporcionar la práctica deportiva para consolidar aspectos disciplinarios.
- ✓ Incentivar el valor por las prácticas de acondicionamiento físico para el buen funcionamiento locomotor y mental.
- ✓ Desarrollar el pensamiento creativo con la recreación, juegos y demás actividades que involucren las habilidades físicas básicas.
- ✓ Contribuir con la preparación y los buenos hábitos y estilos de vida saludable donde se incorpore acondicionamiento y preparación física.

### COMPETENCIAS

- Realiza las diferentes actividades, juegos, recreación y deportes.
- Identifica fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas con buen desempeño.
- Lleva a cabo el acondicionamiento físico con facilidad y lo emplea en las actividades deportivas

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	2 de 6

**UNIDAD 1: ACONDICIONAMIENTO, PREPARACIÓN, Y AMBIENTACIÓN AL DEPORTE UNIVERSITARIO CON JUEGOS DINÁMICAS Y RONDAS.**

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Ambientación y dinámicas de grupo.	2	1
Integración, concursos y juegos pre deportivos.	2	1
Juegos y dinámicas de participación individual y grupal con destrezas físicas específicas.	2	1
Recreación y juegos de mesa	2	1
Diversión, relajación y entretenimiento con actividades lúdico recreativas.	2	1

**UNIDAD 2: PREPARACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES.**

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Trabajo cardiovascular de iniciación a la práctica del deporte.	2	1
Deportes de conjunto e individuales	2	1
Dinámicas de ejercicios funcionales adaptado a las necesidades del estudiante.	2	1
Sesiones de acondicionamiento y preparación física con trabajos de gimnasio (fuerza, potencia, velocidad y resistencia).	2	1
Expresión corporal y gimnasia cerebral.	2	1
Actividades acuáticas	2	1

**UNIDAD 3: CAMINATAS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE**

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Caminatas por senderos aledaños a nuestra universidad de pamplona.	2	1
Carreras de observación	2	1
Actividades aprovechamiento del tiempo libre.	2	1
Ciclo paseos, juegos pre deportivos	2	1
Actividades culturales y regiones	2	1

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	3 de 6

## **METODOLOGÍA**

Se aplicarán técnicas innovadoras en las que el estudiante se interese un poco más por el desarrollo y continuidad del área del área de conocimiento, implementando el uso de las deferentes 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 presencial denominando las siguientes actividades:

- ✓ Actividad física.
- ✓ Jugos pre deportivos.
- ✓ Dinámicas de grupo.
- ✓ Deportes al aire libre.
- ✓ Condición cardiovascular.
- ✓ Juego, recreación y lúdica.

## **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 recreativos para jóvenes y adultos
- ✓ Deporte, juego y diversión
- ✓ Juegos de aula y al aire libre
- ✓ Actividades ecológicas y recreación al aire libre
- ✓ Didáctica de la educación física recreación y deporte
- ✓ Educación para la recreación
- ✓ 1001 ejercicios y juegos de recreación

## **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/>

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	4 de 6

**UNIDAD No. 1**

**NOMBRE DE LA UNIDAD: ACONDICIONAMIENTO, PREPARACIÓN, Y AMBIENTACIÓN AL DEPORTE UNIVERSITARIO CON JUEGOS DINÁMICAS Y RONDAS**

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR: HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS.**

CONTENIDOS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL PROFESOR	HORAS CONTACTO DIRECTO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE	HORAS ACOMPAÑAMIENTO AL TRABAJO INDEPENDIENTE	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE
Ambientación y dinámicas de grupo.  Integración, concursos y juegos pre deportivos  Juegos y dinámicas de participación individual y grupal con destrezas físicas específicas.  Recreación y juegos de mesa  Diversión, relajación y entretenimiento con actividades lúdico recreativas	Calentamientos  Estiramientos  Ejercicios y juegos de entrada en calor. Juegos de relevos.  Rondas.	10	Consultas.  Desarrollo de juegos. Preparar rondas y juegos.	20	10	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.

	<b>Contenidos Programáticos Programas de Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-23 v.03
		<b>Página</b>	5 de 6

<b>UNIDAD No. 2</b>						
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD: PREPARACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES</b>						
<b>COMPETENCIAS A DESARROLLAR:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ realiza un correcto acondicionamiento físico</li> <li>✓ adapta capacidades físicas básicas</li> <li>✓ participa continuamente de procesos cognoscitivos de cultura y recreación</li> </ul>						
CONTENIDOS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL PROFESOR	HORAS CONTACTO DIRECTO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE	HORAS ACOMPAÑAMIENTO AL TRABAJO INDEPENDIENTE	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE
<p>Trabajo cardiovascular de iniciación a la práctica del deporte.</p> <p>Deportes de conjunto e individuales.</p> <p>Dinámicas de ejercicios funcionales adaptado a las necesidades del estudiante.</p> <p>Sesiones de acondicionamiento y preparación física con trabajos de gimnasio (fuerza, potencia, velocidad y resistencia).</p> <p>Expresión corporal y gimnasia cerebral.</p> <p>Actividades acuáticas</p>	<p>Calentamientos</p> <p>Estiramientos</p> <p>Ejercicios y juegos de entrada en calor. Juegos de relevos.</p> <p>Rondas.</p>	10	<p>Consultas.</p> <p>Desarrollo de juegos.</p> <p>Preparar rondas y juegos.</p>	20	10	<p>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.</p>

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

<b>UNIDAD No. 3</b>						
<b>NOMBRE DE LA UNIDAD: CAMINATAS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE.</b>						
<b>COMPETENCIAS A DESARROLLAR:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ realiza un correcto acondicionamiento físico</li> <li>✓ adapta capacidades físicas básicas</li> <li>✓ participa continuamente de procesos cognoscitivos de cultura y recreación</li> </ul>						
<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>
caminatas por senderos aledaños a nuestra universidad de pamplona.  carreras de observación.  actividades aprovechamiento del tiempo libre.  Ciclo paseos.  Juegos pre deportivos.	Calentamientos Estiramientos Ejercicios y juegos de entrada en calor. Juegos de relevos. Rondas.	10	Consultas. Desarrollo de juegos. Preparar rondas y juegos.	20	10	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.