

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	1 de 9

FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACION.

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

DEPARTAMENTO DE: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES.

CURSO:	ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES	CÓDIGO:	173238
ÁREA:	EDUCACION FISICA		
REQUISITOS:		CORREQUISITO:	
CRÉDITOS:		TIPO DE CURSO:	PRACTICO
FECHA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:			

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

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

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	2 de 9

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.

RAP 5: Establecer valores personales como el compromiso, responsabilidad, transparencia, respeto por la sociedad, el medio ambiente y los actores de su campo de acción

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

UNIDAD 2

PREPARACION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA Y LOS DEPORTES.

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Artes Marciales Musicalizadas	2	2
Deportes de conjunto e individuales	2	2

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	3 de 9

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 predeportivos, deporte recreativo	2	2
Costumbre y tradiciones	2	2
Actividades aprovechamiento del tiempo libre.	2	2
Rumba aeróbica géneros musicales colombianos		
Evento las Mil actividades deportivas, recreativas y culturales (Deporte universitario)	2	2

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

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	4 de 9

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.

- 1. Primer parcial**
 - 1.1. Evaluación Escrita 20%
 - 1.2. Quices, trabajos 15%
- 2. Segundo parcial**
 - 2.1 Evaluación Escrita 20%
 - 2.2 Quices, trabajos 15%
- 3. Tercer parcial**
 - 3.1 Evaluación Escrita 20%
 - 3.2 Quices, trabajos 10%

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.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Actividades, dinámicas y lúdica al aire libre.
- Actividades con juegos tradicionales.
- Deporte y preparación física.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS DE APOYO AL CURSO

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	5 de 9

<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

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	6 de 9

UNIDAD No. 1

NOMBRE DE LA UNIDAD: ACONDICIONAMIENTO, Y AMBIENTACION AL DEPORTE UNIVERSITARIO CON TEST Y SESIONES DE AF

COMPETENCIAS A DESARROLLAR: 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.

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
Evaluación de la Aptitud física	Calentamientos Estiramientos Ejercicios y juegos de entrada en calor.	2	REALIZACIÓN DE LOS DIFERENTES TEST APLICADOS POR EL DOCENTE	2	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.
Ejercicio físico (Estimulación muscular)						

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	7 de 9

UNIDAD 2.

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

PETENCIAS A DESARROLLAR: LLEVA A CABO EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON FACILIDAD Y LO LEA 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	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYA LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO INDEPENDIENTE
Artes Marciales Musicalizadas	Calentamientos Estiramientos Ejercicios y juegos de entrada en calor. Juegos de relevos. Rondas.	2	PRECTICA DE SESIONES DE ARTES MARCIALES Y DEMAS COMPONENTES DE ESTAS SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA	2	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.
Deportes de conjunto e individuales						

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	8 de 9

UNIDAD No. 3						
NOMBRE DE LA UNIDAD: ACTIVIDADES RECREATIVAS y CULTURALES.						
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						
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
Nuestro folclor colombiano	Calentamientos Estiramientos Ejercicios y juegos de entrada en calor. Juegos de relevos. Rondas.	2	CONSTRUCCION DE COREOGRAFIAS CON GENEROS DE SU REGION	2	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.
juegos pre deportivos, deporte recreativo						

	Contenidos Programáticos Programas de Pregrado	Código	FGA-23 v.03
		Página	9 de 9

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Mejorará sus capacidades condicionales durante lo ejecutado en todo el semestre.
- Fortalecerá los grupos musculares que conforman el cuerpo humano a través del ejercicio físico.
- Aprenderá la diferencia sobre los conceptos de la actividad física, deporte, ejercicio físico, recreación y juego para concientizarse de la importancia de aplicarlas en su vida diaria.
- Reconocerá la importancia del aprovechamiento del tiempo libre y así aplicarla en su diario vivir.