

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE INGENIERÍAS: ELÉCTRICA, ELECTRÓNICA FÍSICA Y
CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN
PROGRAMA INGENIERIA DE SISTEMAS Y COMPUTACION

MATERIA: Deportes I
CÓDIGO: BU101
CRÉDITOS: 1
INTENSIDAD: 2 horas semanales para 32 horas totales
REQUISITO: No Tiene

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 estrés, conocer los valores y la filosofía del Bienestar institucional de la Universidad Tecnológica y contribuir en la formación de un ser humano integral.

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 10
HORAS

Entrega y Presentación del Programa – Conferencia Etica, deporte y valores institucionales del bienestar.

Indumentaria adecuada para la actividad física – Utilización de los escenarios deportivos y del área en general

Frecuencia cardiaca – Calentamiento Físico y su proceso metodológico – La Normalización en la Actividad Física – Generalidades sobre prevención de lesiones deportivas

Conceptos básicos de primeros auxilios

Batería de Test

SEGUNDA UNIDAD : RECREÁNDONOS 6 HORAS

Actividades y Juegos pre – deportivos

Caminata

Spining (opcional)

TERCERA UNIDAD : TALLERES PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL 8
HORAS

Taller de Liderazgo y Trabajo en Equipo

Taller Artístico

CUARTA UNIDAD : EXPLORACIÓN DEPORTIVA 8 HORAS

Uso adecuado del Gimnasio

Fundamentos Básicos (Baloncesto, Fútbol, Fútbol de Salón Voleibol y/o otros Deportes)

QUINTA UNIDAD : EVALUACIÓN Y RETROALIMENTAC 2 HORAS

Evaluación Docente – Alumno y Sugerencias

4. CONCEPTOS DE LA EVALUACIÓN, esta tienen en cuenta

4.1 Criterios

Participación en clase 25 %

Creatividad y recursividad 25 %

Asimilación de contenidos 25 %

Asistencia 25 %

4.2 Escala de Evaluación Cualitativa :

Aprobo = apr.

Reprobo = rep

Inasistencia = 0.0

4 La asignatura se aprueba con Excelente, Sobresaliente y Bueno y se reprueba con Regular y Deficiente.

5 CONCEPTOS METODOLÓGICOS

Clases Magistrales y talleres participativos

Clases prácticas de campo

Clases teórico practicas

6 RECURSOS

Batería de Test

T.V B.H.S

Implementos Deportivos

Escenarios deportivos

7 BIBLIOGRAFIA

Reglamento de cada disciplina deportiva

Pedagogía y cultura física. Carlos Bolivar Bonilla Baquero 1ª Edición

Deporte Lesiones y Rehabilitación Juan Pablo Forero 2ª Edición