

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE INGENIERÍA MECÁNICA
PROGRAMA DE INGENIERÍA MECÁNICA**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Código	Nombre	Requisito	Carácter Teórico (T), Práctico (P) o Teórico-Práctico (TP)	Intensidad Horaria Semanal - horas profesor	No. De Horas teóricas orientadas por el profesor	No. De Horas Prácticas orientadas por el profesor	Horas totales de dedicación semanal del estudiante	No. De Créditos Académicos Asignados para el programa
CB101	Deportes I		P	2				1

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 producto de la alta carga académica teórico – práctica de conocimientos científicos de otras asignaturas que el estudiante ve en su respectivo semestre académico.

2. OBJETIVOS:

2.1 General

Fomentar la práctica de la Actividad Física en el alumno del deporte formativo I, de manera formativa, participativa y recreativa, mediante el desarrollo de las diferentes temáticas establecidas y la rotación por talleres para la formación integral.

Específicos:

Realizar prácticas recreativas de socialización y comunicación entre los alumnos, durante el desarrollo de los contenidos de las unidades.

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 una rotación por diferentes deportes, para motivar la practica en los estudiantes de las disciplinas de competencia.

3. CONTENIDOS

PRIMERA UNIDAD : EL DEPORTE PARA LA SALUD 10 HORAS

- ⊙ Entrega y Presentación del Programa – Conferencia Ética y Deporte
- ⊙ 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 de Pesas
- ☉ 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 y codificación:

Excelente	AAA
Sobresaliente	AA
Bueno	A
Regular	R
Deficiente	RR

4.3 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

7 BIBLIOGRAFIA

Reglamento de cada disciplina deportiva

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

Deporte Lesiones y Rehabilitación Juan Pablo Forero 2ª Edición

