	UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA **FACULTAD DE TECNOLOGÍA** **ESCUELA DE TECNOLOGÍA DE MANUFACTURA**	Universidad Tecnológica de Pereira

ASIGNATURA:	**DEPORTE I**
CÓDIGO:	BU101
ÁREA:	DEPORTE FORMATIVO
REQUISITO:	ADMISIÓN
HORAS SEMANALES:	2
HORAS TEÓRICAS:	0
HORAS PRACTICAS:	2
CRÉDITOS ACADÉMICOS:	1
SEMESTRE:	Primero

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.

OBJETIVOS

GENERALES:

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

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 Bacteria de Test
SEGUNDA UNIDAD :RECREÁNDONOS 6 HORAS
• Actividades y Juegos pre – deportivos • Lamínate • Spinning (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
• Fundamentos Básicos (Baloncesto, Fútbol, Fútbol de Salón Voleibol y/o otros Deportes)
QUINTA UNIDAD : EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN 2 HORAS
• Evaluación Docente – Alumno y Sugerencias

METODOLOGÍA
• Clases Magistrales y talleres participativos • Clases prácticas de campo • Clases teórico practicas

EVALUACIÓN
Criterios Participación en clase 25 % Creatividad y recursividad 25 % Asimilación de contenidos 25 % Asistencia 25 % **Escala de Evaluación Cualitativa y codificación:** Excelente AAA Sobresaliente AA Bueno A Regular R Deficiente RR La asignatura se aprueba con Excelente, Sobresaliente y Bueno y se reprueba con Regular y Deficiente.

BIBLIOGRAFÍA
Reglamento de cada disciplina deportiva Pedagogía y cultura física. Carlos Bolívar Bonilla Baquero 1ª Edición Deporte Lesiones y Rehabilitación Juan Pablo Forero 2ª Edición

RECURSOS
• Batería de Test • T.V B.H.S • Implementos Deportivos