

DEPORTES I (CÓDIGO BU101)

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
Bateria 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

- Bateria de Test
- T.V B.H.S
- Implementos Deportivos