

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO				
Campus	Carrera	Área	Nivel	Semestre
Ciudad Universitaria zona 12. Edificio S-1	Licenciatura en Trabajo Social	Departamento de Extensión	Básico	Tercero

Curso	Código	Horas de Teoría	Horas de práctica	Total, Horas	Créditos	Prerrequisitos
Electivo I	15.00.2.	5	10	15	02 T- 02 P	Ninguno

Profesor	Días	Horario	Salón	Sección
Lic. Juan Carlos Abac	Martes	19:00 – 20:00	Presencial y virtual	A

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO	3. UNIDADES DE COMPETENCIA
<p>El curso Electivo I, le permite al estudiante conocer la importancia de la Actividad Física, el deporte y la recreación de forma sistematizada en la carrera de Trabajo Social y la realidad nacional. Así mismo, conoce los beneficios que proporciona a la salud. Le brinda conocimientos más amplios de la metodología del deporte y la Recreación que le permitirá desarrollar nuevas habilidades físicas, mentales y coordinativas. El curso es 80% practico y 20% teórico.</p> <p>Este curso se compone de las 4 unidades siguientes: 1.- Actividad Física, Deporte y Recreación, 2.- Calistenia y salto de cuerda 3.- Festival de salto de cuerda y carrera de atletismo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia la importancia y los Beneficios de la Actividad Física, Deporte, recreación y salto de cuerda 2. Aprende a realizar correctamente los pasos de la calistenia y calentamiento corporal. 3. Desarrolla habilidades de coordinación con la cuerda. 4. Mejora su frecuencia cardiovascular con el festival de salto de cuerda.

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

4. CONTENIDO

Módulos o unidades temáticas	Actividades de Aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Bibliografía
PRIMERA UNIDAD Actividad Física, Deporte y Recreación.						
1. Que es la Actividad Física.	Definir los diferentes conceptos de la actividad física.	Realiza una hoja de trabajo, sobre los diferentes conceptos de actividad física.	Trabajo de investigación de la historia de la actividad Física, Recreación y Deporte.	30/01/2024	5	https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/ https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm
2. Que es el Deporte.	Diferentes conceptos de deporte.	Diferencia la clasificación de los deportes.	Test de pruebas Físicas.	06/02/2024		
3. Que es la Recreación.	Definiciones de los diferentes conceptos de recreación.	Analiza los diferentes componentes de la recreación.	Realiza un mosaico de fotografías de actividades de Recreación.	13/02/2024	5	
4.- Salto de cuerda	Práctica salto de cuerda en forma coordinada.	Ejecuta y coordina diferentes tipos de salto con música.	Realiza un video de una coreografía de salto de cuerda individual.	27/02/2024		

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

<p>SEGUNDA UNIDAD</p> <p>Actividad física y salud.</p> <p>1. La calistenia</p>	<p>Diferentes conceptos de la calistenia</p>	<p>Comprende los diferentes ejercicios y la calistenia</p>	<p>Investiga los diferentes pasos cronológicos de la calistenia.</p>	<p>05/03/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/</p>
<p>2. Ejercicios con la escalera</p>	<p>Definiciones del ejercicio de coordinación con la escalera.</p>	<p>Analiza y comprende los diferentes ejercicios con la escalera</p>	<p>Realiza una escalera reciclada de ejercicios</p>	<p>12/03/2024</p>		<p>https://mundoentrenamiento.com/calentamiento-en-educacion-fisica/</p>
<p>3. Ejercicios de la rayuela</p> <p>Actividad recreativa y deportiva</p> <p>TERCERA UNIDAD</p>	<p>Concepto y beneficios de la rayuela.</p> <p>Experiencia de vida con la naturaleza</p>	<p>Aprende y realiza los ejercicios de coordinación con la rayuela.</p> <p>Escalada al volcán de pacaya.</p>	<p>Realiza un video de rayuela con diferentes ejercicios</p> <p>Realiza un video y mosaico de fotografías de su experiencia con la naturaleza.</p>	<p>19/03/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://entrenar.me/blog/fitness/mejora-tu-coordinacion-escalera/</p>

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

<p>El Deporte, ejercicios con Cuerda.</p> <p>1. Ejercicios de coordinación con cuerda, sin desplazamiento.</p>	<p>Conoce las modalidades del salto de cuerda por medio de videos de salto de cuerda.</p>	<p>Realiza los diferentes ejercicios de cuerda con estático.</p>	<p>Test de ejercicios de cuerda con tiempo.</p>	<p>02/04/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://todocomba.com/historia/</p>
<p>2. Ejercicios de coordinación con cuerda, con desplazamiento</p>	<p>Aprende los ejercicios de cuerda con un y dos pies hacia adelante y atrás.</p>	<p>Realizar una coreografía de ejercicios de cuerda con música.</p>	<p>Test de ejercicios de cuerda con distancia</p>	<p>09/04/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://es.wikihow.com/saltar-la-cuerda</p>
<p>3. Ejercicios de cuerda en pareja</p>	<p>Conoce los diferentes ejercicios de cuerda en pareja.</p>	<p>Ejecuta en forma sincronizada los diferentes ejercicios en pareja.</p>	<p>Video de la coreografía de ejercicios con cuerda.</p>	<p>16/04/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://www.lifeder.com/beneficios-saltar-cuerda/</p>
<p>4. Coreografía con cuerda en grupos de salto de cuerda.</p> <p>5. Carrera nocturna de 3 y 6 km.</p>	<p>Aprende los diferentes ejercicios para una coreografía de ejercicios de cuerda.</p> <p>Participa en la carrera de Trabajo Social.</p>	<p>Realiza una coreografía de salto de cuerda.</p> <p>Convivencia con todas las estudiantes de la Escuela de Trabajo Social.</p>	<p>Video de coreografía de salto de cuerda en grupo.</p> <p>Video y mosaico de fotografías de la Carrera de Trabajo Social.</p>	<p>23-30 04/2024</p> <p>18-05/2024</p>	<p>5</p>	<p>https://todocomba.com/tipos-de-salto-a-la-cuerda/</p>

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica
Programa del Curso.

1. EVALUACIÓN

Evaluación Sumativa		Evaluación Formativa		Aspectos mínimos para acreditar el curso
Resumen de actividades	Punteo	Modalidad	Criterios	
3 trabajos de investigación	15	Trabajos de investigación escritos electrónicos.	Los estudiantes deberán de presentar sus trabajos de investigación con una estructura científica.	
3 videos	15	Realizarán videos de los temas de unidad	Los videos deben de estar editado con una buena resolución y explicación.	70 % de asistencia en clase.
1 parcial	15	El I parcial teórico y práctico.	El I parcial se realizará con un examen teórico, sobre los diferentes conceptos de actividad física. El I examen parcial se realizará practico de condición física.	El estudiante deberá someterse tanto a la evaluación teórica como práctica.
II parcial	15	II parcial teórico y practico	El II examen parcial teórico, es sobre los beneficios de la actividad física. Y el examen práctico, consistirá en hacer una actividad recreativa en la naturaleza.	
Participación en 2 torneos deportivos	10	Presencial	Estas dos actividades se realizarán dos fines de semana.	
Examen final teórico	15	Presencial	Se realizará el examen teórico de los contenidos vistos en clase	
Examen final practico	15	Presencial práctico.	El examen se realizará de manera practica un fin de semana.	
Total.	100			

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.**6. RESUMEN GENERAL DEL CURSO:**

Semana	Fechas	Contenido de Clase	Estrategia Didáctica	Rotación Docente
01	23-01- 2024	Presentación del programa institucional del curso.	Exposición magistral. Participación de los estudiantes.	Lic. Juan Carlos Abac
02	30-01- 2024	Diferentes definiciones de Actividad Física Test de pruebas físicas.	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
03	06-02-2024	Clasificación del Deporte Prueba de coordinación	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
04	13-02-2024	Diferentes conceptos de Recreación. Caminata al aire libre	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
05	20-02- 2024	El ejercicio y la salud Zumba	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
06	27-02-2024	Foro virtual de Actividad Física, Deportes y Recreación. Baile	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
07	05-03-2024 10-03-2024	I examen parcial teórico I examen parcial practico, actividad recreativa de bienvenida "montañismo" Domingo.	Participación presencial.	Lic. Juan Carlos Abac
08	10-03-204 12-03-2024	Salida a montañismo I examen parcial práctico Los beneficios de la calistenia Introducción a la escalera de ejercicios	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
09	19-03-2024	Escalera y ritmo musical	Participación presencial, virtual,	Lic. Juan Carlos Abac

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

			física y mental del estudiante.	
10	26-03-2024	Semana santa		
11	02-04-2024	Metodología del salto de cuerda larga	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
12	09-04-2024	Diferentes modalidades del salto de cuerda individual	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
13	16-04-2024	Salto de cuerda en pareja	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
14	23-04-2024	II examen parcial teórico. II examen parcial práctico.	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
15	30-04- 2024	Salto de cuerda en tríos	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
16	07/05/2024	Campeonato de salto de cuerda individual	Participación presencial en grupo.	Lic. Juan Carlos Abac
17	14/05/2024	Examen final teórico y práctico.	Participación presencial.	Lic. Juan Carlos Abac
18	18-05-2024	Examen final Practico Carrera nocturna 3 y 6 km (sábado)	Participación presencial	Lic. Juan Carlos Abac



Leda. Marisa Alvarado
Trabajo Social
Individual y Familiar
Colegiado: 8356