

### 1. Identificación del curso

Campus	Carrera	Área	Nivel	Semestre
Ciudad Universitaria zona 12 Edificio S-1	Licenciatura en Trabajo Social	Departamento de Extensión	Básico	Séptimo

Curso	Código	Horas de teoría	Horas de Práctica	Total de horas	Créditos	Prerrequisito
<b>Electivo V</b>	15.00.2.	8	8	16	02 T- 02 P	Electivo IV

Profesor	Días	Horario	Salón	Sección
<b>Licdo. Marlon Rodolfo Dighero Urrea</b>	Miércoles	De 19:00 a 20:00	Aula Virtual	A

### 2. Descripción del curso

### Unidades de competencia

El Curso Electivo V Deportes permite que el estudiante aprenda sobre un estilo de vida saludable tanto física como mentalmente, a través de la práctica sistemática de la actividad física deportiva, las actividades recreativas y los ejercicios específicos para la mejora del rendimiento deportivo. Desarrollando la competencia de crear Festivales Deportivos que favorezcan la masificación de la práctica deportiva en las comunidades y / o grupos en donde este aplique el conocimiento adquirido. El aprendizaje de técnicas de entrenamiento que le permitirán al estudiante mejorar su condición física para rendir mejor en las actividades diarias y la creación de rutinas de relajación física por medio de pausas activas. El curso compensa equitativamente el aprendizaje teórico con la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos. Este curso impartido en la modalidad Mixta se compone de 3 unidades:

- 1.- Festival Deportivo
- 2.- La Calistenia como método de entrenamiento
- 3.- Pausas activas

1. **Organiza un Festival Deportivo con el propósito de fomentar la salud física por medio del deporte.**
2. **Practica la disciplina de la Calistenia con el objetivo de mejorar su condición física y realiza una rutina destinada a la población de su elección.**
3. **Aprende los diferentes tipos de Pausas activas y su aplicación.**

*Unidades de competencia*

**PRIMERA UNIDAD**

**Festival Deportivo**

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha	Punteo	Modalidad
1) <b>Festival Deportivo, juegos y ejercicios destinados al aprendizaje motor</b>	Reconoce la importancia de crear actividades de masificación deportiva de forma organizada, guiada y controlada.	Los estudiantes realizan una serie de ejercicios acordes al objetivo a desarrollar en el Festival que organizan		01/02/2024		Virtual
2) <b>Equipamiento, desplazamiento y participantes en un Festival Deportivo</b>	Elije el equipo, la distribución del espacio y la función de cada participante de una forma lógica y racional	Descubren la forma adecuada de distribución de material y espacio basado en el lugar a trabajar	Ficha técnica indicando la relación entre taller y juego predeportivo	08/02/2024	4	Presencial
3) <b>Organización de un Festival Deportivo</b>	Realiza la programación de actividades y conformación de grupos de trabajo para la realización de un Festival Deportivo	En grupos, organizan un festival deportivo destinado para niños		15/02/2024		Virtual
4) <b>Previo, durante y después de un Festival Deportivo</b>	Aplica los conocimientos adquiridos en las clases para organizar un Festival Deportivo, sin descuidar detalles de la organización, ejecución y evaluación del evento	Utiliza los conocimientos adquiridos para organizar, ejecutar y evaluar la realización del Festival Deportivo	Diagrama el recorrido de un Festival deportivo con 8 estaciones	22/02/2024	5	Presencial
5) <b>Resolución de dudas en la creación de un Festival Deportivo</b>	Resuelve las dudas que pueda tener con respecto a la realización del Festival Deportivo	Plenaria para la resolución de dudas		29/02/2024		Virtual

Unidades de competencia

**SEGUNDA UNIDAD**

**La Calistenia como método de entrenamiento**

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Modalidad
1) <b>La Calistenia, ¿Qué es?, ¿Para qué sirve? Y ¿cómo se usa?</b>	Descubre un nuevo método de entrenamiento basado en la utilización del peso corporal	Reconoce a la Calistenia como una herramienta útil para la mejora del rendimiento físico		07/03/2024		Presencial
2) <b>La fuerza como base y las demás capacidades físicas. Activas por la Calistenia</b>	Conoce las diferentes capacidades físicas y la forma de entrenarlas por medio de la Calistenia	Ordena de forma lógica los diferentes ejercicios de Calistenia de acuerdo con la capacidad física objetivo	Elabora una rutina de ejercicios utilizando la calistenia de piso, con tubos y en suspensión	04/04/2024	4	Virtual
3) <b>La Calistenia, tu cuerpo como herramienta de ejercicio</b>	Aplica ejercicios de calistenia utilizando como herramienta principal el propio peso corporal	Practica diferentes ejercicios de Calistenia para experimentar de manera personal los beneficios que ofrece el método		11/04/2024		Presencial
4) <b>¿Cuál es el objetivo principal de la Calistenia? Diferentes métodos para el entrenamiento de la Calistenia</b>	Analiza, basado en la experiencia personal, cuál es el objetivo principal del entrenamiento de la Calistenia, lo que permite distinguir los diferentes métodos existentes para el entrenamiento de la Calistenia	Reconoce los beneficios de la aplicación de una rutina de ejercicios basados en el método de la calistenia. Así mismo, identifica la importancia de la combinación de los diferentes métodos de entrenamiento de Calistenia para la obtención de mejores resultados	Portafolio fotográfico personal realizando al menos 3 ejercicios de cada uno de los tipos de Calistenia	18/04/2024	5	Virtual

**Unidades de competencia**

**TERCERA UNIDAD**

**Pausas activas**

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Modalidad
1) ¿Qué es una pausa activa? Tipos de Pausas Activas y sus beneficios	Conoce la actividad inter laboral de pausa activa	Identifica los beneficios que conlleva el aplicar pausas activas en el horario laboral		02/05/2024		Virtual
2) Problemas causados por permanecer mucho tiempo sentado o de pie	Encuentra por medio de una investigación las consecuencias causadas por permanecer mucho tiempo en una sola posición	Compara las dificultades físicas que se origina al permanecer demasiado tiempo en una misma posición	Ilustra una rutina de ejercicios de Pausas Activas, el cual propondrá poner en práctica en su centro laboral	09/05/2024	4	Presencial

<b>4. Evaluación</b>					
<b>Evaluación Sumativa</b>		<b>Evaluación Formativa</b>		<b>Aspectos mínimos para acreditar el curso</b>	
<b>Resumen de actividades</b>	<b>Punteo</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Criterios</b>		
Ficha técnica indicando la relación entre taller y juego Predeportivo	4	El estudiante realizará un diagrama del recorrido a utilizar en un festival deportivo	Creación de una gráfica de rendimiento que permita establecer con claridad los movimientos que debe hacer cada grupo en los cambios de estación.	70% de asistencia	
Diagrama de recorrido de un Festival Deportivo de 8 estaciones y 4 talleres	5				
Asistencia	3				
Uniforme	3	Planifica, organiza y ejecuta una rutina de ejercicios de calistenia siguiendo los parámetros establecidos	Redacción correcta, definiciones claras y concisas e ilustración adecuadas a la elaboración de una planificación comprensible		70 % de participación en clase
Elabora una rutina de ejercicios utilizando la calistenia de piso, con tubos y en suspensión	4				
Portafolio fotográfico personal realizando al menos 3 ejercicios de cada uno de los tipos de Calistenia	5				
Asistencia	3				
Uniforme	3	Investigación por escrito y presentación en video de los resultados de las indagaciones hechas sobre los temas solicitados	Presentarán trabajos que cumplan con los requerimientos metodológicos de una investigación	El estudiante deberá someterse tanto a la evaluación teórica como práctica	
Ilustra una rutina de ejercicios de Pausas Activas, el cual propondrá poner en práctica en su centro laboral	4				
Asistencia	3				
Uniforme	3	El examen parcial se realizará teórico y práctico	El examen práctico será realizado de manera presencial		La utilización de ropa deportiva es de carácter obligatorio
I parcial	15				
II Parcial	15				
Examen final		Examen teórico y práctico	El contenido del examen final tendrá un 50% teórico y el otro 50% práctico		
Evaluación teórica	15				
Participación en la Feria Deportiva	15				
<b>Total</b>	<b>100</b>				

**5. Resumen general del curso**

Semana	Fecha	Contenido de clase	Estrategia didáctica	Modalidad
1	25/1/2024	Clase introductoria, distribución de grupos y socialización del programa	Exposición magistral	Presencial
2	01/02/2024	Festival Deportivo, juegos y ejercicios destinados al aprendizaje motor	Exposición magistral. Participación de los estudiantes	Virtual
3	08/02/2024	Equipamiento, desplazamiento y participantes en un Festival Deportivo	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Presencial / ejercicios prácticos
4	15/02/2024	Organización de un Festival Deportivo	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Virtual
5	22/02/2024	Previo, durante y después de un Festival Deportivo	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Presencial / ejercicios prácticos
6	29/02/2024	Resolución de dudas en la creación de un Festival Deportivo	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Virtual
7	07/03/2024	Modelaje de Configuraciones y rotaciones en un Festival Deportivo	Participación de todos los estudiantes	Presencial / ejercicios prácticos
<b>8</b>	<b>14 /3/ 2024</b>	<b>I Parcial</b>	Examen teórico y practico	Virtual
9	21/03/2024	La Calistenia, ¿Qué es?, ¿Para qué sirve? Y ¿cómo se usa?	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Presencial / ejercicios prácticos

10	04 /04/ 2024	La fuerza como base y las demás capacidades físicas. Activas por la Calistenia	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Virtual
11	11/04/2024	La Calistenia, tu cuerpo como herramienta de ejercicio	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Presencial / ejercicios prácticos
12	18/04/2024	Diferentes métodos para el entrenamiento de la Calistenia	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Virtual
13	25/04/ 2024	<b>II Parcial</b>	Examen práctico	Presencial / ejercicios prácticos
14	02/05/2024	¿Qué es una pausa activa? Tipos de Pausas Activas y sus beneficios	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Virtual
15	09/05/2024	Problemas causados por permanecer mucho tiempo sentado o de pie	Participación, toma de notas y resolución de dudas de parte del estudiante	Presencial / ejercicios prácticos
16	16/05/2024	<b>Examen final</b>	Examen práctico	Presencial / ejercicios prácticos




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