

1. Identificación del curso						
Campus		Carrera	Area	Nivel	Semestre	
Ciudad Universitaria zona 12 Edificio S-1		Licenciatura en Trabajo Social	Departamento de Extensión	Básico	Cuarto	
Curso	Código	Horas de teoría	Horas de Práctica	Total de horas	Créditos	Prerrequisitos
Electivo II	24	4	10	14	02 T- 02 P	Electivo I
Profesor		Días	Horario	Salón	Sección	
Licdo. Marlon Rodolfo Dighero Urrea		Miércoles	De 19:00 a 20:00	101	A	
2. Descripción del curso				Unidades de competencia		
<p>El curso Electivo II Deportes le permite al estudiante <i>alcanzar un estilo de vida saludable</i> tanto física como mentalmente con los ejercicios físicos que este realice en las clases prácticas. Así mismo, lo prepara para ofrecer alternativas a la población con la que trabaje, a través de la práctica sistemática de pausas activas, alcanzando la competencia de organizarlas y programarlas adecuadamente.</p> <p>Por medio del aprendizaje de la periodización de actividades Físico-Deportivas, podrá darles un orden lógico y efectivo a sus actividades grupales, acercándolo al éxito de estas. Para finalizar el semestre con una actividad de alcance para las comunidades denominado Rally Deportivo, el cual se compone de actividades físicas, recreativas e intelectuales.</p> <p>El curso se compone de tres unidades y se realizará de forma mixta, alternando clases presenciales con clases virtuales.</p> <p>1.- Primera Unidad: Pausas Activas 2.- Segunda Unidad: Periodización Física 3.- Tercera Unidad: Rally Deportivo</p>				<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprende diferentes tipos de Pausas Activas y el cómo y cuándo aplicarlas. 2. Ordena de una forma coherente las diferentes etapas de una periodización físico-deportiva. 3. Construye una actividad físico-recreativa aplicable a diferentes grupos etarios a través de un Rally Deportivo. 		

1. Unidades de competencia

PRIMERA UNIDAD

Pausas Activas

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Bibliografía
¿Qué son y para qué sirven los diferentes tipos de Pausas activas que existen?	Identifica los tipos de Pausas Activas existentes y para qué sirve cada una	Elabora una tabla con los tipos de pausas activas que existen	Realiza un Padlet diagnóstico para conocer el nivel con que se encuentra al estudiante	31 /8/ 2024	4	Importancia de las Pausas Activas
Beneficios de las Pausas Activas	Investiga sobre los beneficios que ofrece cada uno de los tipos de Pausas Activas	Describe los beneficios que ofrece la aplicación de Pausas activas en el entorno laboral	Diseña una tabla en donde se incluyen los tipos de pausas activas	7 /9/ 2024	4	Guía de pausas Activas
Duración y ejercicios de las pausas activas	Organiza una rutina de ejercicios para Pausa Activa con un orden Lógico y coherente	Planifica una sesión de Pausas activas con sus ejercicios y los tiempos adecuados	Diseña una rutina propia con ejercicios adecuados para una Pausa Activa	21 /9/ 2024	7	Beneficios de la aplicación de las Pausas Activas
Recomendaciones generales y programación de las Pausas Activas	Ejecuta una serie de ejercicios con sus compañeros de clase	Experimenta la aplicación de Pausas Activas				

4. Unidades de competencia

SEGUNDA UNIDAD

Periodización Física

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Bibliografía
Unidad de programación físico-deportiva básica	Reconoce las partes que componen una unidad de entrenamiento	Diferencia los diferentes componentes de una Unidad de Entrenamiento		31 /8/ 2022		
Series y repeticiones para la creación de rutinas de trabajo físico-deportivas	Comprende la manera correcta de distribución de la carga de entrenamiento segmentándola en series y repeticiones	Ordena de una manera lógica las series y repeticiones de una rutina de entrenamiento	Video individual de habilidades motrices	07 /9/ 2022	8	La Periodización en el entrenamiento
Técnicas de conducción de grupos en actividades físico-deportivas	Identifica las técnicas de manejo de grupos de acuerdo con las características específicas de nivel, edad y género	Participa y ejecuta ejercicios de dominio grupal		21 /9/ 2022		Periodización Deportiva
Principios del entrenamiento físico-deportivo	Adapta los principios del entrenamiento físico-deportivo a un programa de ejercicios elaborado en clase	Establece la importancia y los beneficios de aplicar los Principios del entrenamiento Deportivo en beneficio de la población que atiende	Programa una rutina de entrenamiento grupal	28 /9/ 2022	7	Principios del Entrenamiento Deportivo

4. Unidades de competencia

TERCERA UNIDAD

Rally Deportivo

Módulos o unidades temáticas	Actividades de aprendizaje	Indicadores de desempeño	Evidencias de desempeño	Fecha de entrega	Punteo	Bibliografía
¿Qué es un Rally Deportivo	Debata con su grupo de trabajo sobre el conocimiento personal que cada uno tiene sobre lo que es un Rally Deportivo	Analiza, discute y comprende los diferentes roles que puede jugar cada uno durante un Rally Deportivo	Aplica los conocimientos adquiridos con anterioridad para crear un Rally Deportivo	09 /10/ 2024	7	
Rally Deportivo, una prueba física y mental	Reconoce los diferentes tipos de actividades físicas y mentales adecuadas para la realización de un Rally Deportivo	Integra basado en los principios de Entrenamiento, las actividades adecuadas para un Rally Deportivo				Juegos Predeportivos
Beneficios individuales y colectivos de los Rally'es Deportivos	Potencia el desarrollo psicomotor y la cohesión grupal al conocer la forma en que se desarrolla y ejecuta un Rally Deportivo	Coordina los contenidos de un Rally Deportivo de acuerdo con la edad y condición de las personas con que trabaja	Collage de fotos tomadas durante las actividades programadas en el semestre	23 /10/ 2024	7	Juegos Deportivos Recreativos
Implementación y tipos de competencias en un Rally Deportivo	Clasifica las actividades físico-deportivas y los insumos que estas requieren en la planificación de un Rally Deportivo	Selecciona adecuadamente las actividades a realizar en el Rally Deportivo, así como la implementación requerida				456 juegos y dinámicas de integración grupal
Planificación de Rally'es Deportivos y los beneficios para la comunidad	Aprende a planificar Rallyés Deportivos aplicando los principios del entrenamiento	Planifica en grupos los contenidos, distribución de actividades y la implementación del Rally Deportivo				

5. Evaluación

Evaluación Sumativa		Evaluación Formativa		Aspectos mínimos para acreditar el curso
Resumen de actividades	Punteo	Actividad	Criterios	
- Padlet diagnóstico sobre conocimiento del tema de pausas activas - Tabla con los tipos de Pausas Activas - Rutina personal con ejercicios de Pausas Activas	4 4 7	Se realizarán exposiciones ante el grupo	El estudiante realizara diferentes exposiciones sobre temas de actividad física y deporte	70% de asistencia
- Video individual de habilidades motrices - Programa una rutina de entrenamiento grupal	8 7	Realizarán videos de los temas de clase	Redacción correcta y definiciones claras y concisas	
- Organización de un Rally Deportivo - Collage de fotos - Asistencia - Uniforme	7 7 3 3	Organización por comisiones	Aplica los conocimientos adquiridos durante el curso	El estudiante deberá someterse tanto a la evaluación teórica como práctica
- I parcial	10	Examen teórico	Conocimientos adquiridos	
- II Parcial	10	Examen Práctico	Rutina Guiada	La utilización de ropa deportiva es de carácter obligatorio
Examen final - Evaluación teórica - Participación en el Rally Deportivo	15 15	Examen teórico y práctico	El contenido del examen final tendrá un 50% teórico y el otro 50% práctico	
Total	100			

6. Resumen general del curso

Semana	Fecha	Contenido de la clase	Modalidad
1	24 / 7 / 2024	¿Qué son y para qué sirven los diferentes tipos de Pausas activas que existen?	presencial
2	31 / 7 / 2024	Beneficios de las Pausas Activas	virtual
3	7 / 8 / 2024	Duración y ejercicios de las pausas activas	presencial
4	14 / 8 / 2024	Recomendaciones generales y programación de las Pausas Activas	virtual
5	21 / 8 / 2024	I Examen Parcial	presencial
6	28 / 8 / 2024	Unidad de programación físico-deportiva básica	virtual
7	4 / 9 / 2024	Series y repeticiones para la creación de rutinas de trabajo físico-deportivas	presencial
8	11 / 9 / 2024	Técnicas de conducción de grupos en actividades físico-deportivas	virtual
9	18 / 9 / 2024	Principios del entrenamiento físico-deportivo	presencial
10	25 / 9 / 2024	II Examen Parcial	virtual
11	2 / 10 / 2024	¿Qué es un Rally Deportivo	presencial
12	9 / 10 / 2024	Rally Deportivo, una prueba física y mental	virtual
13	16 / 10 / 2024	Beneficios individuales y colectivos de los Rally'es Deportivos	presencial
14	23 / 10 / 2024	Implementación y tipos de competencias en un Rally Deportivo	virtual
15	30 / 10 / 2024	Planificación de Rally'es Deportivos y los beneficios para la comunidad	presencial
16	6 / 11 / 2024	Examen final	presencial




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

Coordinación Docente