

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	Lunes	19:00 – 20:00	Presencial y virtual	A

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO	3. UNIDADES DE COMPETENCIA
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. Este curso se compone de las 3 unidades siguientes: 1.- Actividad Física el Deporte y Recreación para la salud, 2.- Ejercicios de calistenia y coordinación 3. Beneficios del salto de cuerda.	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. Participa de manera activa en las diferentes actividades deportivas.

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, Recreación y Salud						
1. Que es la Actividad Física.	Definir los diferentes concetos 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.	27/01/2025	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.	03/02/2025		
3. Que es la Recreación.	Definiciones de los diferentes conceptos de recreación.	Analiza los diferentes componentes de la recreación.	Realiza un informe de actividades de Recreación física	10/02/2025	5	
4.- Coordinación, movimiento y Resistencia.	Práctica la coordinación de miembros superiores e inferiores.	Ejecuta y coordina diferentes tipos de salto con música.	Realiza un video de una coreografía de salto de cuerda individual.	24/02/2025		

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

SEGUNDA UNIDAD Calistenia y Coordinación 1. La calistenia						https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/ https://mundoentrenamiento.com/calentamiento-en-educacion-fisica/ https://entrenar.me/blog/fitness/mejora-tu-coordinacion-escalera/
	Diferentes conceptos de la calistenia	Comprende los diferentes ejercicios y la calistenia	Investiga los diferentes pasos cronológicos de la calistenia.	10/03/2025	5	
	2. Ejercicios con la escalera	Definiciones del ejercicio de coordinación con la escalera.	Analiza y comprende los diferentes ejercicios con la escalera	Realiza una escalera reciclada de ejercicios	17/03/2025	
	3. Ejercicios de la rayuela	Concepto y beneficios de la rayuela.	Aprende y realiza los ejercicios de coordinación con la rayuela.	Realiza un video de rayuela con diferentes ejercicios	24/03/2025	
Actividad recreativa y deportiva	Experiencia de vida con la naturaleza	Participa en una actividad recreativa.	Realiza un video y mosaico de fotografías de su participación física con la naturaleza.			

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

TERCERA UNIDAD Los beneficios del salto de cuerda. 1. Ejercicios de coordinación con cuerda individual 2. Ejercicios de coordinación con cuerda en equipo. 3. Ejercicios de cuerda en pareja 4. Coreografía con cuerda en grupos de salto de cuerda.				07/04/2025		https://todocomba.com/historia/ https://es.wikihow.com/saltar-la-cuerda https://www.lifeder.com/beneficios-saltar-cuerda/ https://todocomba.com/tipos-de-salto-a-la-cuerda/
	Conoce las modalidades del salto de cuerda por medio de videos de salto de cuerda.	Realiza los diferentes ejercicios de cuerda con estático.	Test de ejercicios de cuerda con tiempo.	14/04/2025	5	
	Aprende los ejercicios de cuerda con un y dos pies hacia adelante y atrás.	Realizar una coreografía de ejercicios de cuerda con música.	Test de ejercicios de cuerda con distancia	21/04/2025		
	Conoce los diferentes ejercicios de cuerda en pareja.	Ejecuta en forma sincronizada los diferentes ejercicios en pareja.	Video de la coreografía de ejercicios con cuerda.	05-05-2025	5	
	Aprende los diferentes ejercicios para una coreografía de ejercicios de cuerda.	Realiza una coreografía de salto de cuerda.	Video de coreografía de salto de cuerda en grupo.			

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 teórico y practico	20	El I parcial teórico y práctico.	El I parcial se realizará con un examen teórico, sobre los diferentes beneficios de actividad física. El I examen parcial practico se realizara en la participación de actividades deportivas y recreativas.	El estudiante deberá someterse tanto a la evaluación teórica como práctica.
II parcial teórico y practico	20	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.	
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	20-01- 2025	Presentación del programa institucional del curso presencial	Exposición magistral. Participación de los estudiantes.	Lic. Juan Carlos Abac
02	27-01- 2025	Diferentes definiciones de Actividad Física virtual	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
03	03-02-2025	Teste de prueba física Prueba de coordinación presencial	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
04	10-02-2025	Diferentes conceptos de Recreación. Caminata al aire libre virtual	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
05	17-02- 2025	El ejercicio y la salud Zumba presencial	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
06	24-02-2025	Foro virtual de Actividad Física, Deportes y Recreación. Baile virtual	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
07	03-03-2025	I examen parcial teórico presencial	Participación presencial.	Lic. Juan Carlos Abac
08	10-03-2025 16-03-2025	Los beneficios de la calistenia Introducción a la escalera de ejercicios Salida a montañismo I examen parcial práctico	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
09	17-03-2025	Escalera y ritmo musical	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
10	24-03-2025	Semana santa		

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL USAC

Coordinación Académica

Programa del Curso.

11	31-03-2025	II Parcial Metodología del salto de cuerda larga	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
12	07-04-2025	Diferentes modalidades del salto de cuerda individual	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
13	14-04-2025	Salto de cuerda en pareja semana santa.	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
14	21-04-2025		Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
15	28-04- 2025	Salto de cuerda en tríos	Participación presencial, virtual, física y mental del estudiante.	Lic. Juan Carlos Abac
16	05/05/2025	Campeonato de salto de cuerda individual	Participación presencial en grupo.	Lic. Juan Carlos Abac
17	12/05/2025	Examen final teórico y práctico.	Participación presencial.	Lic. Juan Carlos Abac

