



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Trabajo Social
Grado: Segundo año
Curso: Electivo I Actividad Física, Deportes y Recreación
Docente: Lic. Juan Carlos Abac

PROGRAMA DEL CURSO ELECTIVO I 2025

INTRODUCCION:

El curso Electivo de Actividad Física, Deportes y Recreación, se trabajará en este I semestre de forma presencial y virtual en Zoom, los trabajos de investigación, los videos los exámenes, y las evidencias teóricas solicitadas se subirán a la plataforma de Moodle, la asistencia se tomará en el transcurso de la clase por medio un listado oficial y por link, el curso se recibirá una semana de forma presencial los días lunes de 19:00 a 20:00 horas y otra semana de forma virtual, para poder consolidar mejor el curso de deportes se estarán realizando 2 ACTIVIDADES extracurriculares 2 fines de semana los días domingos en el horario de 7:00 a 12:00 horas, los trabajos serán enviados en formato PDF, los videos tendrán que reflejar lo solicitado y los exámenes parciales y finales serán prácticos y teóricos.

La información del curso estará en la plataforma de Moodle de la Escuela de Trabajo Social y allí se subirán los trabajos solicitados del curso, pero si necesita información presencial, subir al tercer nivel, cubículo 4 de trabajo Social, edificio S-1.

Se enviará información adicional por los siguientes medios digitales: por WhatsApp, Facebook y si tiene alguna duda, escribir al correo electrónico electivo de deportes electivodeportes1@gmail.com

El curso Electivo I, consta de 3 unidades:

- 1.- Actividad Física el Deporte y Recreación para la salud.
- 2.- Ejercicios de calistenia y coordinación
- 3.- Beneficios del salto de cuerda.

Competencias General de curso:

Valora su medio social, ambiental cultural, actividad física, deporte y **recreación**

Competencias específicas del curso:

- 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.



Material para el curso Electivo:

- 1 escalera de coordinación.
- 1 rayuela de lazo.
- 1 cuerda para saltar.
- Ropa deportiva (playera y pantaloneta).
- 1 toalla pequeña.
- 1 pachón de agua.

TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN (15 puntos). Zona

No.	Tema	Punteo	Actividad	Fecha
1	Ficha medica	5	Realizarse un examen de hematología	17/02/2025
2	Definición y beneficios de la Actividad Física, Deporte y Recreación. Ficha medica deportiva	5	Trabajo No. 1	24/02/2025
3	Que es la calistenia y los diferentes pasos de la calistenia.	5	Trabajo No. 2	17/03/2025
	Historia, modalidades y beneficios de salto de cuerda.	5	Trabajo No. 3	14/04/2025

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES (15 puntos). Zona

No.	Tema	Punteo	Actividad	Fecha
1	Actividades deportivas	10	Participar en 2 actividades deportivas y recreativas	07/02/2025 al 24/02/2025
2	Actividad recreativa física.	5	Uniforme deportivo	23/03/2025
3	Salto de cuerda	5	Festival de salto de cuerda	05/05/2025



I y II PARCIAL (30 puntos) Zona

No.	Tema	Punteo	Actividad	Fecha
1	La Actividad Física, el Deporte y Recreación.	10	I parcial Teórico	03/03/2025
	Actividad recreativa de bienvenida. Y participación en actividades deportivas	5	Practico	10/03/24
2	Los pasos de la calistenia, el ejercicio y la salud.	10	II parcial teórico	31/03/2025
	Actividad Recreativa.	5	II parcial practico	12/04/2025

EXAMEN FINAL (30 PTS)

No.	Tema	Punteo	Actividad	Fecha
1	Examen teórico	15	Examen del ejercicio y la salud.	05/05/2025
2	IX carrera de 3 y 6 km de T.S.	15	Examen final teórico	03/05/2025

Nota:

Siempre tener un pachón con agua y una toalla en el momento de recibir la clase virtual y presencial.

