

**FORMATO PROPUESTA DE DESARROLLO PROGRAMA DE CURSO****CODIGO:**  
FO-M-DC-05-01**VERSION:**  
2**FECHA:**  
2010-04-19**PAGINA:**  
1 de 2**1. IDENTIFICACIÓN**

Nombre de la Asignatura DEPORTE Y CULTURA		Código 9900008	Área Socio-humanística	
Naturaleza <b>TEORICO-PRACTICO</b>	No de Créditos 2	TP Trabajo Presencial 4	TD Trabajo Dirigido	TI Trabajo Independiente 2
Semestre VIII	Duración 96	Habilitable SI	Homologable si	Validable si

**PRE-REQUISITO: NO****2. JUSTIFICACIÓN**

Atendiendo los requerimientos del Plan de Estudios y de manera específica al perfil profesional del estudiante de QUIMICA, se requiere desarrollar y fomentar las expresiones culturales, artísticas y deportivas en la Universidad de la Amazonia, como parte de la Formación Integral que redunda en el mejoramiento de la calidad de vida y uso del tiempo libre de los miembros de la comunidad.

A través de cursos en especialidades deportivas y artísticas los estudiantes afianzan la identidad de la Universidad con la posibilidad de conformar los equipos y grupos artísticos y deportivos que representen a la institución en diferentes regionales y nacionales. Este espacio propicia la integración de la comunidad académica y promueve hábitos saludables en los estudiantes.

**3. COMPETENCIAS****3.1 Competencias Generales**

- ✓ Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y reconocer su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales.
- ✓ Comunicativas, cognitivas, socioafectivas, ciudadana.

**3.2 Competencias Específicas**

- ✓ Conocer los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer bases de utilización del tiempo libre: teatro, danza, música, deportes, salidas, etc.
- ✓ Saber aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.



UNIVERSIDAD DE LA  
AMAZONIA

## FORMATO PROPUESTA DE DESARROLLO PROGRAMA DE CURSO

**CODIGO:**  
FO-M-DC-05-01

**VERSION:**  
2

**FECHA:**  
2010-04-19

**PAGINA:**  
2 de 2

### 4. OBJETIVOS

#### GENERAL:

- ✓ Promover el desarrollo de actividades físicas que posibiliten estilos de vida saludable y una mejor calidad de vida.

#### ESPECIFICOS

- ✓ Despertar el interés del alumno por la práctica de las actividades deportivas y artísticas.
- ✓ Practica hábitos saludables que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida.
- ✓ Proporcionar conocimientos actualizados inherentes a la práctica deportiva y artística.
- ✓ Elaborar un plan de mantenimiento físico.



**FORMATO PROPUESTA DE DESARROLLO PROGRAMA DE CURSO**

**CODIGO:**  
FO-M-DC-05-01

**VERSION:**  
2

**FECHA:**  
2010-04-19

**PAGINA:**  
3 de 2

**5. CONTENIDO TEMÁTICO Y ANÁLISIS DE CRÉDITOS**

**Contenido temático (incluir las practicas)**

**Análisis de Créditos**

<b>TEMAS</b>	<b>TRABAJO PRESENCIAL</b>	<b>TRABAJO DIRIGIDO</b>	<b>TRABAJO INDEPENDIENTE</b>
UNIDAD 1: FUNDAMENTOS BASICOS DE ACTIVIDAD FISICA. Fundamentos Básicos Evaluación de la Condición Física. Fundamentos Básicos de las Capacidades Físicas. Actividad Física, Aeróbicos, Lúdica y Juego, Movimiento, Bailes Típicos. Calentamiento, fases, efectos.	6	6	4
UNIDAD 2: FUNDAMENTOS BASICOS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE Fundamentos Básicos de Antropométrica, Planillas de datos. ANATOMIA; Sistemas y Aparatos del Cuerpo Humano, función. Fundamentos Básicos Nutrición. Higiene Postular. Conclusiones y consideraciones finales. Programa guía de acuerdo al diagnóstico. Ensayo	6	6	4
UNIDAD 3: DEPORTE Y RECREACION Fundamentos Básicos de la Recreación. Fundamentación Básica Disciplinas Deportivas.	5	6	3
UNIDAD 4: PROYECTO ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Fundamentos de Salud Ocupacional. Organización de Eventos Deportivos. Presentación del proyecto, Ley 181 del 1995. Inclusión Educativa, NEE (necesidades educativas especiales). Conclusiones y consideraciones finales. Ensayo	5	6	3
<b>TOTAL DE HORAS DEL CURSO</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>14</b>
<b>TOTAL CRÉDITOS:</b>	<b>2</b>		

## 6. Estrategias Metodológicas

- ✓ De forma conjunta, el Estudiante y el Docente, inicialmente se plantearán la necesidad de contar con una evaluación médica donde se indique que se es apto para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física. Así como también, llevar a cabo una evaluación previa (test físico) posterior de las capacidades físicas básicas.
- ✓ En un segundo momento, el alumno se involucrará en un proceso de investigación, que le permita identificar las necesidades básicas de hidratación energéticas, así como la dosificación del ejercicio de conformidad con su edad y género.
- ✓ En un tercer momento, elaborará un proyecto que sea racional, funcional, pertinente y coherente con sus características individuales y posteriormente aplicarlo durante su desempeño cotidiano.
- ✓ En un cuarto momento, evaluará su proyecto desde una perspectiva que le permita reorientarlo o re-estructurarlo hacia un estilo de vida sano y bienestar personal.
- ✓ Exposiciones, consultas, lecturas, realización de actividad física.

**Trabajo presencial:** Clase Magistral, explicación general de los temas y de las experiencias deportivas a abordar.

**Trabajo dirigido:** Preparación de exposiciones, talleres en clases, trabajos escritos y mesas de trabajo

**Trabajo independiente:** Realización de búsqueda de información deportiva y cultural, resolución de inquietudes presentadas.

## 7. RECURSOS.

**Humano:** Equipo Interdisciplinario Bienestar Universitario. (Medico, Enfermera, Psicóloga, Fisioterapeuta, Instructores de Deporte, Odontóloga).

**Físico:** Campus Social Universidad de la Amazonia, Campus Centro, Campus Porvenir, Campus Granjas Experimentales.

**Escenarios Deportivos:** Canchas sintética, Voleibol, futbol sala, Microfútbol, Baloncesto, Mini futbol, Natación, Zonas verdes, Estadio, Piscina.

## 8. EVALUACIÓN

70%: la asistencia y el desarrollo práctico de las actividades, la elaboración y sustentación de informes teóricos. Capacidades físicas, Nutrición y Fisiología.

30%: Festival deportivo y cultura, y examen final.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

-Fuentes Electrónicas, pag web.

- Módulo de Actividad física. Ley 181 de 1995

<http://www.fecna.com/wp-content/uploads/2011/08/Capitulo-2-Tecnicas-Antropometricas.pdf>