



FORMATO MICROCURRÍCULO

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

I. CICLO: FORMACIÓN BÁSICA

COMPONENTE: ELECTIVAS

II. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	ELECTIVA DEPORTES I	
CÓDIGO	EL424	
SEMESTRE	Electiva	
Nº DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	2	
MODALIDAD*	Presencial	X
	Presencial asistida por TIC	
	Virtual	
TIPO DE ASIGNATURA*	Teórica	
	Teórica-práctica	X
	Práctica	
DOCENTE(S)		
FECHA DE ACTUALIZACIÓN		

*Marque una X en la opción indicada

III. JUSTIFICACIÓN

La electiva de deportes I “Deportes Individuales” permite la incorporación e iniciación a los procesos en el deporte de manera holística e integral, y debe garantizar acciones lógicas, secuenciales y progresivas en busca de bienestar, de integración y de socialización, a todo nivel de las esferas humanas de los estudiantes o profesional en formación de la Universidad Libre.

El proceso de formación deportiva genera diferentes tipos de ventajas para el aprendizaje de la población físicamente activa y con diversos tipos de valores sociales (Zhelyazkoz,1997). Como proceso, busca mejorar y dominar, pero sin perder la óptica





que no todos los jóvenes serán deportistas de altos logros (Zhelyazkoz,2001).

La importancia que los estudiantes reconozcan y amplíen su capacidad de ejercitar su cuerpo como parte del mejoramiento de la salud, amplitud de la calidad de vida de ellos y su entorno, es un elemento que se debe trabajar desde esta asignatura. Por lo tanto, con la práctica y la enseñanza profesional se articula en el abordaje de los deportes individuales. a través de forma lúdica, agradable, placentera creativa y motivadora, respetando los principios pedagógicos, fisiológicos y biomecánicos entre otros en el estudiante en formación.

IV. COMPETENCIAS

Analizar críticamente e interpretar los contextos y realidades regionales, nacionales e internacionales y contribuir desde sus saberes a la transformación positiva de diversas realidades.

V. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

Valora de forma crítica y argumentada las realidades contextuales de la educación en diferentes ámbitos.

VI. METODOLOGÍA GENERAL

La metodología de la clase tiene como característica principal la auto-estructuración de los conocimientos, se parte de los conceptos generales, incluso abordados desde otras áreas y llevados a nuestro campo desde un contexto global a un específico, teniendo en cuenta el desarrollo de competencias básicas de interpretar, argumentar y proponer, en un proceso de búsqueda y construcción de un discurso. Se inicia contando con los intereses particulares de cada estudiante, lo que permite un aprendizaje basado en sus necesidades y expectativas, atendiendo a un contexto real.

Con las actividades teórico-prácticas del curso y las evaluaciones se pretende que los estudiantes integren las tres formas contemporáneas del saber de la siguiente manera:
Un valor del 30% son actitudes: -El estudiante está convencido de la utilidad de los procedimientos del aprendizaje y quiere aplicarlos, -asume responsabilidades y compromisos con su materia
Un valor del 30% son conocimientos teóricos: -conocer su propio aprendizaje, -tiene una idea clara de los procesos de aprendizaje, -reflexiona sobre los pasos para lograr comprensión de determinados conceptos, -discrimina las diferentes formas según las características de cada ejercicio.





Un valor del 40% son conocimientos prácticos (habilidades y destrezas): -tiene la capacidad el estudiante de aplicar en la práctica los procedimientos adecuados para hacer efectivo sus aprendizajes.

Desde la ejecución del espacio académico Deportes 1, la participación directa de los sujetos que convoca el acto educativo, haciendo uso de la metodología, los recursos y la evaluación. Dando entonces claridad a partir de la adquisición de conocimientos disciplinares fundamentados desde lo teórico y transferidos a la práctica en contextos reales que le permitan al estudiante adquirir habilidades relacionadas con su formación y la salud.

VII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	VIII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
<p>INTRODUCCIÓN AL DEPORTE Definición. Características. Objetivos. Beneficios.</p> <p>Tipos de deporte Individuales.</p> <p>DESARROLLO DEL DEPORTE Habilidades específicas del deporte. Capacidades físicas, técnica y táctica.</p> <p>PRÁCTICA DEPORTIVA Deportes con y sin elementos.</p>	<p>Exposición oral, demostrativa y práctica del deporte. Juegos, ejercicios pre-deportivos y formas jugadas.</p> <p>Explicación oral, demostrativa y práctica del deporte. Juegos, ejercicios pre-deportivos y formas jugadas.</p> <p>Explicación oral, demostrativa y práctica del deporte. Ejercicios, juegos, juegos pre-deportivos y formas jugadas.</p>

IX. EVALUACIÓN	
PORCENTAJE	ESTRATEGIAS
1er. (100__%)	<p>Talleres prácticos, extraídos de la bibliografía pertinente al tema visto en la explicación teórica.</p> <p>Evaluaciones prácticas</p>

X. BIBLIOGRAFÍA





Alter, M. J. (2004). *Los estiramientos*. Editorial Paidotribo.

Bogotá, C. D. C. (1995). Ley 181 de 1995.

Cabrera, E. A. (2006). El deporte y los valores humanos. *Journal of human sport and exercise*, 1(1), 7-14.

Flores, A. B., & Galante, P. M. (2002). *Deportes individuales* (Vol. 554). Inde.

Foguet, O. C. (2000). Deporte recreativo (Vol. 555). Inde.

López, A. A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ

Márquez, J. M. C., & Celis, C. C. (2016). *Capacidades Físicas Básicas: Su desarrollo en la edad escolar*. Wanceulen SL.

Marín García, Á. (2017). *Psicología del deporte de alto rendimiento: Diferencias para abordar deportes individuales y colectivos*.

Martinez, E. (2002). Pruebas de Actitud Física, Edit. Paidotribo.

Miñarro, P. Á. L. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Inde.

Palastanga, N., Field, D., & Soames, R. (2007). *Anatomía y movimiento humano. Estructura y funcionamiento*. Editorial Paidotribo.

Riera, J. R. (2005). *Habilidades en el deporte* (Vol. 36). Inde.

Sánchez, D. B. (2004). *El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física* (Vol. 572). Inde.

Urra Martínez, I. (2017). Sistemas de estiramiento corporal.

<https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo>

<https://concepto.de/deporte/>

[https://resumenesdelibros.online/descargar-libros-gratis-en-pdf-xyz/descargar-mejores-libros-de-deportes-en-pdf /](https://resumenesdelibros.online/descargar-libros-gratis-en-pdf-xyz/descargar-mejores-libros-de-deportes-en-pdf/)





UNIVERSIDAD LIBRE®

Personería Jurídica No. 192 de 1946 de Mingobierno
Nit.: 860.013.798-5



DOCENTE

DIRECTOR DEL PROGRAMA
(SI APLICA)

DECANO

Histórico de control de cambios

Fecha de actualización	Descripción de la actualización del microcurrículo realizado	Responsable

