



ESQUEMA PARA LA ELABORACIÓN DE MICRO CURRÍCULO DE LOS CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

FORMATO MICROCURRÍCULO

INFORMACIÓN DE LA ASIGNATURA	
Código - Nombre	404002C DEPORTE Y SALUD
Créditos	2
Horas de trabajo	Presencial: 2 Independiente: 4
Unidad(es) Académica(s)	Facultad de Educación y Pedagogía Departamento de Educación Física y Deporte
Programa(s) Académico(s)	Todos los programas académicos de la Universidad del Valle que requieran atender el componente de “Estilos de vida saludable”
Prerrequisitos/correquisitos	NO
Validable	NO
Habilitable	NO
Tipo de Asignatura	Formación General - EVS



Componente(s) de Formación General	<p>() Formación social y ciudadana</p> <p>(x) Estilos de vida saludable</p> <p>() Lenguaje y comunicación</p> <p>() Artístico y humanístico</p> <p>() Científico y tecnológico</p>
---	--

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

En la sociedad actual, los seres humanos cada vez son más inactivos globalmente debido a las comodidades que proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés y problemas de salud como consecuencia de ese tipo de comportamientos (Fuentes, 2010).

La inactividad favorece el desarrollo y la aparición de enfermedades de curso crónico y el deterioro de la calidad de vida del ser humano. En la actualidad, la inactividad física es considerada el mayor factor de riesgo independiente para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles, (ECNT) especialmente aquellas que están intrínsecamente relacionadas con patologías cardiovasculares y metabólicas. La creciente prevalencia de la obesidad observada en muchos países se atribuye al resultado de la combinación entre la disminución del nivel de actividad física en la mayor parte de la población y la sobrealimentación (Castillo, I., y Molina, J. 2009).

La actividad física es la ciencia del movimiento humano, es un estado fisiológico que requiere la movilización y distribución rápida de diversos elementos, para asegurar el suplemento adecuado de energía que permitirá realizar el trabajo muscular, por tal motivo, el ejercicio físico y las actividades deportivas correctamente suministradas juegan un papel primordial en la prevención y manejo integral de las alteraciones metabólicas, cardiovasculares y osteo-musculares (Leal, E; Aparicio, D; Luti, Y; Acosta, L; Finol, F; Rojas, E; Toledo, A; Cabrera, M; Bermúdez, V; Velasco, M; (2009).

La tarea permanente del curso es la promoción de estilos de vida saludable, al constituirse en una alternativa, frente a la inactividad física prevalente en la sociedad actual, se da a conocer a los estudiantes los factores de riesgo desde el componente biológico y psicosocial y se ofrece el deporte como una herramienta magnífica para facilitar la práctica de actividad física regular, inculcando hábitos y estilos de vida saludables en personas de todas las edades, apoyándose en un ambiente donde convergen distintos grupos sociales fomentando valores como la participación, la cooperación y la amistad, (Fuentes, 2010).

Es en este contexto, el curso **Deporte y Salud**, pretende promover la actividad física a través de la práctica deporte, complementando con correctos hábitos alimenticios y comportamientos saludables como una herramienta, para el autocuidado; de tal manera que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades que les permitan reflexionar y



adoptar formas de pensamiento, relacionadas con una mejor calidad de vida y un mejor desarrollo académico.

No de Versión:	1	No. y fecha acta unidad académica donde se aprobó	<i>Programa licenciatura en educación física y Deporte</i>
Fecha actualización:	Septiembre 2021		

OBJETIVO GENERAL

Promover la actividad física a través de la práctica deporte, complementando con correctos hábitos alimenticios y comportamientos saludables como una herramienta, para el autocuidado; de tal manera que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades que les permitan reflexionar y adoptar formas de pensamiento, relacionadas con una mejor calidad de vida y un mejor desarrollo académico.

DESARROLLO DEL CURSO

SCC	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	EJES/LINEAS TEMATICAS
<p>SCC1.</p> <p>Comprensión de los factores protectores para la salud, que brinda la práctica deportiva de manera sistemática.</p>	<p>RA 1. Reconoce la importancia del autocuidado a través de estilos de vida saludable, utilizando la práctica deportiva de forma regular como herramienta para mantener una buena salud en el transcurso de la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Relación deporte y salud · Importancia de la valoración para el autocuidado. · Beneficios de la práctica
<p>SCC2.</p> <p>Manejar indicadores básicos de</p>	<p>RA 2. Identifica la importancia de la relación de la práctica deportiva y la buena salud.</p> <p>Asocia la importancia de las valoraciones de la aptitud física y composición corporal en relación con el rendimiento deportivo.</p>	



<p>valoración y alimentación para identificar su estado de salud.</p>	<p>Examina que es el sedentarismo, sus causas y consecuencias y como afecta la salud de las personas.</p> <p>Conoce las pautas básicas necesarias de la alimentación para la práctica deportiva y optimización del rendimiento.</p> <p>Aprenden de manera teórica y práctica como desarrollar una actividad deportiva segura.</p>	
<p>SCC3. Comprende el proceso asociado a una práctica deportiva segura y una sana convivencia</p>	<p>RA 3. Conoce la importancia del respeto por el bien común</p> <p>y la tolerancia por las personas que conviven en él, como factor trascendental para una sana convivencia.</p>	<p>deportiva y una sana alimentación</p> <p>· Relaciones interpersonales en la práctica deportiva</p>

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El desarrollo de los contenidos, esta matizado por acciones de tipo inductivo, en donde se busca por medio de vivencias, inculcar en los estudiantes hábitos de vida saludables, encontrando la relación directa entre los beneficios que brinda la práctica deportiva y el ejercicio físico con la salud y calidad de vida de las personas. Para ello, se realizarán, juegos tradicionales, juegos predeportivos, y tareas de movimientos simples; Así mismo, acciones de tipo deductivo-analíticas, a través de comandos de movimiento y series metodológicas de juegos y ejercicios. Las sesiones se desarrollan en el escenario propio de la disciplina deportiva que convoca durante la práctica, y se orientan a desarrollar componentes de las cualidades motoras, así como de los elementos técnicos de la práctica deportiva. Se busca brindar al estudiante un primer acercamiento hacia la práctica deportiva de manera organizada y sistemática que le permita entender los beneficios a nivel físico, social y mental que esta le puede brindar. Otro aspecto importante está relacionado con la creación de espacios de interacción, que desarrollen lo inherente en acentuar e interiorizar valores como el respeto, honestidad, solidaridad, empatía entre otros.

EVALUACIÓN



Para cumplir con los objetivos propuestos en el curso, es necesario que la asistencia por parte de los estudiantes sea como mínimo del 80%, esto debido a que las prácticas deportivas son difíciles de reemplazar y deben hacerse con el grupo y su orientador.

Las diferentes evaluaciones del curso se realizarán mediante actividades grupales (talleres) e individuales (exámenes). Las evaluaciones individuales serán una a mitad de semestre, y la otra al final. Las actividades grupales, estarán constituidas por trabajos cortos teórico prácticos, que los estudiantes deberán entregar en diferentes momentos del semestre y se denominan talleres.

La aprobación del curso tiene relación con el grado de compromiso y con la participación en las diversas actividades, tanto prácticas, como teóricas adentro y fuera del aula de clase, para ello, se llevarán indicadores que permitan al profesor y al estudiante, hacer un seguimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde se cumplan los objetivos planteados para el curso. La evaluación de RA propuesta es la siguiente:

- Asistencia y Participación 30 %
- Talleres en Clase 30 %
- Exámenes 20 %
- Evaluación Practica Final 20 %

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine. (2008-2014). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo.
- Becerra Heraud, Silvia. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología (PUCP)*, 31(2), 287-314. Recuperado en 21 de julio de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472013000200006&lng=es&tlng=es.
- Carmona, L. V 2015. Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *Revista CES Movimiento y Salud* Vol. 3 - No.1
- Castillo, I. y Molina, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 26(4), 334-340.
- Fuentes, P. T. (2010). El problema del sedentarismo en la sociedad actual. *Revista Digital*. Buenos Aires. N 141. <https://www.efdeportes.com/efd141/el-sedentarismo-en-la-sociedad-actual.htm>.
- Leal, Elliuz; Aparicio, Daniel; Luti, Yettana; Acosta, Luis; Finol, Freddy; Rojas, Edward; Toledo, Abdón; Cabrera, Mayela; Bermúdez, Valmore; Velasco, Manuel (2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, vol. 4, núm. 1. Sociedad Latinoamericana de Hipertensión Caracas.



Ramírez, F. 2004. El deporte como instrumento de transmisión de valores: por un modelo de cohesión social y de tolerancia. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 153-161. Wilmore, J. & Costill, D. (2007). *Fisiología del Deporte y el Ejercicio*. 4ta Edición. Barcelona: Paidotribo.

William Ramírez, Stefano Vinaccia y Ramón Suárez Gustavo. 2004. "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica". *Revista de Estudios Sociales*, n.º 18: 67-75. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>

Williams., M. 2002. *Nutrición. Para la salud, la condición física y el deporte*. Ed. Paidotribo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE EL SEMESTRE

SEMANA	TEMA	CONTENIDO
1	Bienvenida e inducción a Deporte y Salud como asignatura.	<p>-Inducción respecto a las actividades y normatividad (Asistencia, participación, forma de calificación, excusas médicas, exenciones, indumentaria, etc.).</p> <p>-Ficha de Registro, Evaluación de Condición Física (CF) diagnósticas (Formato digital, pruebas de potencia de MMII, Flexibilidad, Fuerza de Brazos, abdomen y potencia aeróbica láctica.</p> <p>-Explicación del Moodle y las lecturas a realizar semanalmente.</p> <p>-Importancia y sentido de las evaluaciones diagnósticas como criterio para determinar la motricidad general (Cribaje).</p>
2	Valoración de la Aptitud física y su Relación con el Deporte y la Salud	<p>-Explicación de la importancia y el sentido de la auto evaluación de la condición física y su relación con la salud de los individuos.</p> <p>-Vivencia de una parte de las pruebas que valorarán el estado final de la condición física:</p> <p>-Taller con los estudiantes para el reconocimiento de protocolos técnicos, formas de medición y su escala de evaluación.</p>



		<p>-Explicación de Bateria de evaluación:</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Flexo extensión de brazos: 30 segundos.</p> <p>-Abdominales: en 30 segundos.</p> <p>-Resistencia Aeróbica: Leger y/o milla</p> <p>-Potencia: Salto Horizontal</p> <p>-Flexibilidad: Test de Wells</p> <p>*Explicación Ficha de Registro en la cual se consignará información sobre su estado de salud actual</p>
3	<p>Conocimiento del cuerpo de manera integral. Importancia del autocuidado para la salud</p>	<p>-Retroalimentación test deportivos motores, formulación de objetivos individuales para el curso.</p> <p>-Significado e importancia del Autocuidado. · Pruebas específicas: medición de estilos de vida saludable por el cuestionario “Fantástico” o CEVJU- R que mide actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, y el estado emocional.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>· Juegos predeportivos que servirán de introducción a las diferentes disciplinas ofrecidas.</p>



4	<p>Práctica deportiva segura.</p>	<p>-Práctica sobre calentamiento general y específico, énfasis sobre prevención de lesiones osteomusculares.</p> <p>-Condiciones climáticas para la práctica deportiva · Consciencia del cuerpo.</p> <p>-Importancia de la Hidratación.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Aprender a calentar de manera controlada y adecuada.</p> <p>-Enseñanza sobre formas de ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva.</p> <p>-Juegos predeportivos que servirán de introducción a las diferentes disciplinas ofrecidas.</p>
5	<p>Enseñanza de los Marcadores Fisiológicos</p>	<p>-Enseñanza sobre formas de ejercitación de la resistencia aeróbica.</p> <p>-Explicación y práctica sobre el control y monitoreo de la frecuencia cardiaca.</p> <p>-Metabolismo y respuestas del organismo ante la actividad física y el deporte.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Práctica Deportiva Atletismo</p> <p>-Actividades de velocidad máxima y resistencia aeróbica.</p>



6	<p>Concepto de Sedentarismo</p>	<p>-Qué es el sedentarismo?</p> <p>-Cuáles son sus causas y consecuencias. - Enfermedades no transmisibles (ECNT)</p> <p>-Ley 1355 del 2009 (obesidad, promoción de la actividad física, ambientes saludables y seguros)</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Prácticas deportivas (Futbol-voleibol-baloncesto natación u otras). Depende de la elección por parte de los estudiantes y la disponibilidad de escenarios deportivos.</p>
7	<p>Hábitos y estilos de vida saludable</p>	<p>-A que se le conoce como hábitos y estilos de vida saludable?</p> <p>-Importancia del sueño.</p> <p>-Aprovechamiento del tiempo libre.</p> <p>-Universidad saludable.</p> <p>-Salud integral.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Práctica deportivas específico (Futbol-voleibol baloncesto-natación u otros). Depende de la elección por parte de los estudiantes y la disponibilidad de escenarios deportivos.</p>



8	Evaluación teórica 1.	-Primer examen teórico del semestre donde se evalúan los temas de la semana 1 a la 6.
9	Beneficios de la práctica sistemática de actividad física y deporte	-El ejercicio físico, el deporte y la recreación, y su relación con la salud mental y el entorno sociocultural del individuo. -La autoestima como recurso protector y su influencia en la vida cotidiana. -Beneficios físicos de la Actividad física y el deporte (adaptaciones fisiológicas básicas). PRACTICA: -Prácticas deportivas (Futbol-voleibol-baloncesto-natación). Depende de la elección por parte de los estudiantes y la disponibilidad de escenarios deportivos.



10	<p>Importancia de la fuerza y su ayuda en la prevención de lesiones.</p>	<p>-La importancia de la fuerza en las tareas del diario vivir.</p> <p>-La fuerza y las lesiones físicas durante la práctica deportiva.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Series de juegos y ejercicios que acondicionen la fuerza en condiciones de autocarga.</p> <p>-Fuerza con sobrecarga: Trabajo en Gimnasio para reconocer el espacio.</p>
11	<p>Respeto al bien común, inclusión y convivencia sana.</p>	<p>-Relaciones interpersonales una habilidad para la vida.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Circuito en caminata o trote por la Universidad.</p> <p>-Presentación y explicación para utilizar Bio gimnasio Universidad del Valle.</p>
12	<p>Reconocimiento y tolerancia de la diversidad social</p>	<p>-Consciencia a la tolerancia y el respeto a la diversidad y las competencias sociales.</p> <p>-Taller sobre violencia de genero.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Interacción entre grupos por medio de trabajo con juegos tradicionales.</p> <p>-Lleva, Ponchado. Escondite. Rayuela, etc</p>



13	Alimentación saludable	<p>-Clasificación básica de los elementos</p> <p>-Lineamientos para una alimentación saludable</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Sesión de trabajo sobre vivencia de disciplinas deportivas no tradicionales (Ultimate, rugby-touch).</p>
14	Evaluación y comparación de la condición física	<p>-Test de condición física final.</p> <p>-Recolección de la información morfo funcional y motora de los estudiantes del curso.</p>
15	Cierre del curso y retroalimentación del Proceso.	<p>-Evaluaciones suplementarias de la prueba Física Final (si es necesario).</p> <p>-Evaluación participativa del curso.</p> <p>-Actividad social de cierre.</p> <p>PRACTICA:</p> <p>-Propuesta de triatlón y/o duatlón, individual o por equipos.</p>
16	Cierre del curso y retroalimentación del Proceso.	<p>-Evaluación participativa del curso.</p> <p>-Actividad social de cierre (Si se acuerda con los participantes).</p> <p>-Evaluación final del semestre, enfocándose principalmente en los temas finales (semanas 7 a la 13), pero se tendrán en cuenta aspectos relevantes de la primera parte del curso. (la realizan los estudiantes en sus casas, estará disponible hasta el domingo a las 23:55).</p>