

IDENTIFICACIÓN
DIVISIÓN/ VUAD:

N/A

FACULTAD/ DEPARTAMENTO/ INSTITUTO:

Humanidades y Formación Integral

PROGRAMA ACADÉMICO:
NOMBRE DEL DOCENTE:

PAMELA CASASBUENAS BARRERO /MARLUCIO DE SOUZA MARTINS

DENOMINACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO

FITNESS, ACTIVIDAD FÍSICA, LÚDICA Y RECREACIÓN FRAY RAFAEL SANCHEZ GUERRA

CÓDIGO DEL ESPACIO ACADÉMICO:

95296

CARÁCTER DEL ESPACIO ACADÉMICO:

Teórico

Teórico - práctico

Práctico

NÚMERO DE CRÉDITOS	NÚMERO DE HORAS DE T.P.	NÚMERO DE HORAS T.I.
3	64	32

METODOLOGÍA DEL ESPACIO:

Presencial

Virtual

Distancia

PRERREQUISITOS	N/A	PERTENECE AL COMPONENTE OBLIGATORIO	PERTENECE AL COMPONENTE FLEXIBLE
	X		

CORREQUISITOS	N/A	PERTENECE AL COMPONENTE OBLIGATORIO	PERTENECE AL COMPONENTE FLEXIBLE
	X		

UBICACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO

La estructura curricular de la USTA dispone de un componente básico y uno flexible. Con respecto a las Cátedras Opcionales, o flexibles, permiten enriquecer el conocimiento para lograr la formación integral del estudiante en consonancia con la Misión institucional. Así mismo, éstas cumplen cabalmente con los requerimientos de tal propósito curricular, convirtiéndose en elemento fundamental para la formación integral, para la identidad, y a su vez, en espacio idóneo para la investigación formativa, ya que retoman y actualizan los logros de aquellas figuras modélicas, quiénes dieron un gran aporte desde su carisma y respuesta desde aquella misión de fronteras.

Por lo tanto, la Cátedra Opción Institucional: Fútbol, Actividad Física, Lúdica y Recreación Fray RAFAEL SANCHEZ GUERRA, tiene como intención concientizar a los estudiantes de los beneficios que trae la práctica deportiva y cómo está impacta en el entorno biopsicosocial a lo largo de la vida del ser humano, fortaleciendo la autonomía y la capacidad comunicativa que permita que el estudiante Tomasino adopte una actitud crítica a través de los fundamentos básicos en deportes individuales y de conjunto convirtiendo la práctica deportiva en un hábito donde adquiera una mejor calidad de vida.

PROPÓSITOS DEL ESPACIO ACADÉMICO

PROPÓSITO GENERAL

Posibilitar en los estudiantes experiencias colectivas sobre los fundamentos básicos en el deporte adquiriendo una postura crítica e inculcándoles hábitos de vida saludable para bajar los índices de sedentarismo en ellos.

Propósitos Específicos

- Generar en los estudiantes hábitos de vida saludable para disminuir los factores de riesgo cardiovascular.
- Crear conciencia en los estudiantes acerca de las enfermedades que se producen por ausencia de la actividad física.
- Conocer las técnicas y ejecución específica de las disciplinas y mejorar sus habilidades en el deporte.
- Promover el deporte como medio alternativo para adquirir valores en la sociedad.

ARTICULACIÓN CON EL NÚCLEO PROBLÉMICO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA DE LA CÁTEDRA

¿PORQUE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA A TRAVES DEL DEPORTE PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CONDICION FISICA EL SEDENTARISMO Y LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE?

La intencionalidad de este espacio académico, a través de la investigación formativa, consiste en la toma de una posición crítica ante el estado actual de desarticulación y concepción entre vida, salud y bienestar y la educación, cultura, sociedad, profesión y humanismo; esta posición crítica buscará necesariamente una actitud propositiva desde la cual se promueva, desde el lugar social y académico del profesional, acciones concretas para la construcción colectiva de hábitos de vida saludable.

De hecho se intenta responder a los siguientes núcleos problémicos de la Cátedra:

NÚCLEO PROBLÉMICO UNO: INTRODUCCION AL DEPORTE

1. ¿Qué concepto se tiene sobre la práctica de actividades ficodeportivas en el comportamiento humano?
2. ¿Como el hombre tiene conciencia de la importancia de la actividad física?

NÚCLEO PROBLÉMICO DOS: NORMAS EN EL DEPORTE

1. ¿Cuál es la importancia del respeto de las normas del deporte?
2. ¿Se podría practicar algún deporte infringiendo las normas preestablecidas?

NÚCLEO PROBLÉMICO TRES: DEPORTE , CULTURA Y SALUD

1. ¿Cuál es el conocimiento cultural que se tiene acerca del deporte para ser apoyo en los procesos académicos?
2. ¿cuáles son los riesgos fisiológicos que se encuentran cuando no se practica deporte de una forma regular?

METODOLOGÍA

Investigación formativa

¿Cómo integrar el proceso de investigación formativa en las prácticas académicas?

La investigación formativa se comprenderá como el proceso según el cual, "...a partir de un problema el estudiante busca, indaga, revisa situaciones similares, revisa literatura relacionada, recoge datos, los organiza, los interpreta y enuncia soluciones. Construye, así, (organiza) conocimiento o aprendizaje de conocimiento, aunque sea conocimiento ya existente". Por lo tanto, el estudiante ha de desarrollar: La Búsqueda de recursos epistémicos; la contextualización de conexiones problemáticas; el estudio sobre la realidad y los problemas del contexto inmediato y mediato; la sistematización de resultados logrados en la búsqueda de recursos epistémicos y, la interacción hermenéutica en textos, contextos y pretextos en el progreso del trabajo de campo (RESTREPO,2003).

Con la investigación formativa se aprende, entonces, a realizar procesos como: análisis, reflexión, innovación y trabajo en grupo. Sus resultados por tanto se evidencian en el enriquecimiento propio de la comunidad académica. En este orden de ideas, tales capacidades se forman a partir de un proceso continuo que debe desarrollar competencias específicas que en cierto momento posibiliten una investigación a futuro.

La metodología problematizadora se desarrollará siguiendo el esquema: a) Planteamiento del problema, búsqueda de alternativas de solución, discusión y profundización; b) El docente asume la orientación de la problemática, la discusión y profundización del tema y; c) El estudiante, por su parte, se hace responsable de la consulta e investigación bibliográfica o de campo y de la aplicación o producción de nuevo material (textos, gráficos, videos, entre otros).

Para el logro de lo anterior, se propone la intervención del contexto (que es la realidad espacio temporal), el pretexto (que es el sujeto que accede a la realidad) y, el texto (que es la unidad o interacción entre realidad-sujeto). Compréndase por intervención del contexto el estudio de algunos fenómenos históricos alrededor de problema que se quiera abordar. Ello bajo el concepto de que el estudio de los fenómenos ya es una manera de intervenirlos. En este ejercicio aparece el proceso de comprensión que se aplicará en los diferentes análisis problémicos. Conforme a ello, se aplica en el ejercicio dialéctico de la siguiente manera:

PARTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA:

Crónica:

Escrito narrativo que pretende mostrar un evento en orden cronológico, de manera fidedigna y con un lenguaje propio que permita la interpretación de dicho evento.

Estructura:

- a. Título.
- b. Introducción: Contextualizar el evento y su importancia.
- c. Desarrollo: Descripción de la experiencia de manera detallada y cronológica sin perder de vista la interpretación y la percepción de la misma (¿qué? ¿cómo? ¿cuándo? ¿Dónde? ¿quién? ¿por qué?).
- d. Cierre de la crónica.
- e. Referencias en caso de que sean requeridas.

CARACTERÍSTICAS NECESARIAS PARA LA CRÓNICA

Criterio a evaluar	Items
Aspectos formales	El título es convincente y pertinente con el tema.
	Es claramente identificable el esquema del texto (introducción, desarrollo y cierre).
	Elabora párrafos y utiliza correctamente los conectores.
	Las oraciones están completas y son coherentes.
	En caso de que la crónica presente citas textuales están se encuentran entre comillas.
Introducción	Estructura una sección de introducción que presenta y contextualiza el evento narrado.
Desarrollo	Es claro el trabajo investigativo del evento narrado en el desarrollo del texto (datos, testimonios, hechos históricos, etc.) para evidenciar la objetividad de este.
Cierre	La crónica presenta una estructura de cierre.
Presentación	Cumple con los parámetros de presentación solicitados por el docente.
	Entrega el trabajo en la fecha establecida por el docente.
Gramática	Utiliza los signos de puntuación de forma adecuada.
	Redacta con apego a las reglas ortográficas.

CONOCIMIENTOS PREVIOS PARA INICIAR EL ABORDAJE DEL ESPACIO ACADÉMICO
DIMENSIONES DE LA ACCIÓN HUMANA, COMPETENCIAS, CONTENIDOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS A DESARROLLAR

COMPRENDER: Establece relaciones y analogías que permitan encontrar el sentido de un problema, a través de análisis de varios textos argumentativos y situaciones de juego para su posterior contextualización, reflexionando sobre sus posibles implicaciones sociales.

HACER: Propone alternativas de solución a problemas reales relacionados con la ciencia, la tecnología y la bioética, desde la disciplina o profesión que cursa y que pueda aplicarse en un contexto determinado, con base en las reflexiones de género y generación.

OBRRAR: Establece escenarios de reflexión que propicien un acercamiento a las diferencias de posturas de vida desde una perspectiva más incluyente y se asuman valores de respeto, comprensión, tolerancia con otras manifestaciones subjetivas reguladores que propendan por el direccionamiento de la reflexión de género y generación.

COMUNICAR: Sustenta con un lenguaje claro, técnico y fluido, su proceso de entendimiento y postura argumentativa sobre la problemática de la cátedra con elementos de juicio basados en los elementos vertebrales de la cátedra.

SEMANA/ SESIÓN	COMPETENCIA	GENÉRICA (G)/ ESPECÍFICA (E)		COMPRENDER	OBRRAR	HACER	COMUNICAR	UNIDADES TEMÁTICAS/ EJES TEMÁTICOS/ CONTENIDOS	ESTRATEGIA(S) DIDÁCTICA(S)	ESTRATEGIA(S) EVALUATIVA(S)
		G	E							
1 2 3 4	Adquirir los fundamentos técnicos de Fitness y	X		X	X	X	X	Conceptos básicos: a. Técnicas de ejecución y manejo de las máquinas.	Clases prácticas Videos Lecturas Taller Moodle	PRIMER CORTE: 2 puntos: Lecturas y videos en moodle

5 6 7	Acondicionamiento Físico, su ejecución y aplicación práctica en salas de Fitness								b. Manejo y Ajuste de la Intensidad del ejercicio. c. Cualidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. d. Métodos de Entrenamiento de la fuerza (alemán, piramidal, multiseries, escalera, isometricos).		3 puntos: Socializaciones y clases teóricas. 5 puntos: Práctica deportiva. Cada sesión suma 10 puntos que se multiplica por el número de sesiones del corte. 20 puntos: Evaluación práctica. 10 puntos: Evaluación teórica. El total de los puntos se divide en dos para un total de 50 puntos.
8 9 10 11 12 13 14	Conocer los fundamentos básicos de los diferentes tipos de métodos de entrenamiento Fitness.	X		X	X	X	X	X	Conceptos básicos: a. Fisiología del ejercicio aplicada b. Recomendaciones nutricionales. c. Creencias erróneas sobre el ejercicio físico. d. Nuevas tendencias del fitness. e. Prescripción y planificación f. Evaluación y mantenimiento de la condición física. Métodos entrenamiento Fitness: Crossfit, HIIT, Ritmo y Core, Rumba y Zumba, Running	Clases prácticas Videos Lectura en segunda lengua Talleres Moodle	SEGUNDO CORTE: 2 puntos: Lecturas y videos en moodle 3 puntos: Socializaciones y clases teóricas. 5 puntos: Práctica deportiva. Cada sesión suma 10 puntos que se multiplica por el número de sesiones del corte. 20 puntos: Evaluación práctica. 10 puntos: Lectura en segunda lengua. El total de los puntos se divide en dos para un total de 50 puntos.
15 16	Consolidación, aplicación y afianzamiento de los conocimientos aprendidos en los cortes anteriores.	X	X	X	X	X	X	X	Examen final Entrega Cartilla	Entrega producto final: Cartilla Elaboración de un plan individual de acondicionamiento físico, la aplicación de diferentes métodos y principios aprendidos en los cortes anteriores	TERCER CORTE: 30 puntos: Evaluación teórica. 30 puntos: Cartilla. 40 puntos: Evaluación práctica

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sistema de puntos

A continuación, se especifican los criterios y el valor en puntos para cada una de ellos; los cuales se deben tener en cuenta al momento de calificar las actividades desarrolladas por el estudiante, a partir de la guía que ofrece el Manual de Lectoescritura para el Docente, que se encuentra en Departamento de Humanidades y Formación Integral.

Criterios de evaluación de actividades:

ACTIVIDAD	CRITERIO	PUNTOS	TOTAL
Evaluación Practica	Indumentaria	2	20
	Ejecución de los Ejercicios y fundamentos técnicos	18	
Evaluación Escrita	Resultado del puntaje obtenido en la ejecución de la evaluación	20	20
Cuestionario en segunda lengua – Plataforma Moodle	Puntualidad en la entrega.	1	5
	Resultado del puntaje obtenido en la ejecución del cuestionario.	4	
Talleres	Puntualidad	1	5
	Resultado del puntaje obtenido en la ejecución del taller	4	
Análisis de Videos	Participación	2	5
	Contenido: presentación de conceptos o argumentos claros.	3	
Producción final	Puntualidad en la entrega	5	20
	Ortografía y redacción	5	
	Aspectos formales: título, estructura completa	10	
Producción final	Calidad de las fuentes consultadas y referencias	10	30
	Entrega completa, argumentada y bien presentada	20	
Trabajo de Campo	Participación y actitud	2	5
	Indumentaria	1	
	Adquisición de fundamentos técnicos	2	

Actividades programadas por corte académico:
PRIMER CORTE:

ACTIVIDAD	PUNTOS
Lecturas y videos en moodle	14
Práctica deportiva	35
Socializaciones y clases teóricas	21
Evaluación teórica	10
Evaluación práctica	20
TOTAL	100

SEGUNDO CORTE:

ACTIVIDAD	PUNTOS
Lecturas y videos en moodle	14
Práctica deportiva	35
Socializaciones y clases teóricas	21
Lectura en segunda lengua	10
Evaluación práctica	20
TOTAL	100

TERCER CORTE:

ACTIVIDAD	PUNTOS
Producto investigación formativa	30
Evaluación teórica	30
Evaluación práctica	40
TOTAL	100

1. ACSM. (2011). ACSM's Resources for clinical exercise physiology: musculoskeletal, neuromuscular, neoplastic, immunologic, and hematologic conditions, Second Edition. Baltimore, USA.: Wolters Kluwer - Lippincott Williams & Wilkins.
2. Boeckh-Behrens, W. (2005). Entrenamiento de la Fuerza - Los Mejores ejercicios y métodos para el deporte y la salud. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
3. Escott-Stump, Silvia. (2013). Krause's Food and the Nutrition Care Process. London, U.K: Elsevier.
4. Cárceles, Rocio. (2009) Pilates - Manual completo de pilates en suelo Contreras. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
5. Bret. (2014), Bodyweight strenght training anatomy. Champaign, IL. USA.:Human Kinetics.
6. Phillips, Shaun. (2015). Fatigue in Sport an Exercise. Abimgdon, U.K.: Routledge - Taylor & Francis Group.
7. Ratamess, Nicholas. (2015) Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
8. Weineck, Jurgén. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

FIRMA DEL DOCENTE	VºBº COORDINADOR DE ÁREA, MÓDULO Y/O CAMPO DE FORMACIÓN
PAMELA CASASBUENAS BARRERO MARLUCIO DE SOUZA MARTINS	<i>Luis Antonio Merchán Parra</i>

FECHA DE ELABORACIÓN:

DD	MM	AA
01	02	2016

FECHA DE ACTUALIZACIÓN:

DD	MM	AA
17	01	2018