



## I. PRESENTACION DE LA ASIGNATURA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: VOLEIBOL  
AREA CURRICULAR: SOCIO HUMANISTICA  
REQUISITOS:  
CORREQUISITOS:  
Nº TOTAL DE CREDITOS : 1  
HORAS DOCEWNCIA DIRECTA: 3  
HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE:0

## II. JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

El deporte como elemento socializante e integrador brinda fundamento poderosos para crear que no se debe abandonar su practica después de los estudios secundarios, especialmente una asignatura cuya dinamica particular hace énfasis en la interdependencia y ayuda entre sus integrantes, fundamentacion desde lo social.

Desde lo fisiologico el juego tiene una preponderación de la resistencia a la velocidad, comprometido diferentes sistemas energeticos y especialmente la participación del sistema nervioso, el dominio de los espacios y el tiempo de ejecución de los movimientos.

## III. OBJETIVOS GENERALES

- Realizar los diferentes fundamentos tecnicos
- Conocer los antecedentes historicos del béisbol
- Conocer e interpretar las reglas del deporte
- Identificar y valora la practica deportiva como medio de conservación de la salud y para la formación de valores.

## IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar ejercicios que permitan mejorar la capacidad fisica
- Identificar el campo de juego, material uso y mantenimiento.
- Identificar los objetivos del juego y su desarrollo.
- Informarse sobre la historia del béisbol.
- Identificar y aplicar las reglas del béisbol en el desarrollo del juego.
- Realizar los diferentes fundamentos tecnicos individual y en grupo.



## V. SISTEMA DE EVALUACION

- Se realian exámenes teóricos y prácticos, en forma individual y grupal
- Se evaluará la puntualidad, participación y comportamiento en clase
- Se presentarán trabajos escritos y exposiciones.

Se realizan tres parciales de la siguiente forma:

Primer parcial y segundo con un porcentaje de 30% cada uno y el tercer parcial con un porcentaje del 40%.

## VI. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

### UNIDAD I: GENERALIDADES

- 1.1 Antecedentes
- 1.2 Características
- 1.3 Reglamentación

### UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FISICO

### UNIDAD III: FUNDAMENTOS

- 3.1 posiciones básicas y desplazamiento
- 3.2 Servicio bajo
- 3.3 Golpe de antebrazo
- 3.4 Golpe de dedos

### UNIDAD IV: REGLAMENTO

### UNIDAD V: JUEGO

## VII. ESTRATEGIA METODOLÓGICAS

- Trabajo de investigación
- Presentación de videos
- Clases teóricas prácticas
- Desarrollo de juego predeportivos
- Organización de partido
- Discusiones en clases
- Control de aprendizaje por sesiones

## VIII. BIBLIOGRAFÍAS

- Moras, Gerald. Guía de Voleibol de la A:E:A:V: España Editorial Paidotribo, 1997
- Drouckke, Klaus. El entrenador de voleibol. España Editorial Paidotribo 1995
- Fieldler, Marianne, Voleibol Editorial Pueblo y Educación



- Lucas, Jeffe. Voleibol iniciación y perfeccionamiento. España: Editorial Paidotribo, 1991
- Reglamento de voleibol

## I. IDENTIFICACIÓN:

NOMBRE: ACTIVIDAD DEPORTIVA – SOFTBOL  
PROFESOR : RICHARD CORONADO CORZO  
NUMERO TOTAL DE CREDITOS: UNO ( 1 )  
HORAS DE DOCENCIA DIRECTA: TRES ( 3 )  
HORAS DE DOCENCIA INDIRECTA: CERO ( 0 )

## II. JUSTIFICACIÓN:

El deporte del softbol brinda la posibilidad de integrar un gran número de participantes con pocos elementos, ya que estos son intercambiables, además, permite la integración social, la participación de la rama femenina y logros como deporte colectivo.

Fisiológicamente desarrolla la coordinación óculo-manual con intención y el trabajo de las diferentes capacidades motrices que guardan relación directa con la actividad.

Se constituye en uno de los deportes más practicados en la costa atlántica.

Valledupar cuenta con tres escenarios para la práctica de este deporte, que brindan la posibilidad de masificarlo.

## III. OBJETIVOS GENERALES

- 1.- Interpretar el concepto del softbol e identificar los materiales, instalaciones, uso, mantenimiento y aprender las reglas de juego.
- 2.- Mejorar las habilidades para el control y manejo de elementos con los cuales se transmiten movimientos a pelotas y objetos.
- 3.- Valorar la práctica deportiva como medio de conservación de la salud, de las relaciones interpersonales y de su proyección a la comunidad.
- 4.- Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo sicomotor y



socio-afectivo.

#### **IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1.-Realizar ejercicios que permitan mejorar la capacidad física.
- 2.-Informarse sobre la historia del softbol y su inicio en nuestro país.
- 3.-Desarrollar habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del softbol.
- 4.-Identificar las reglas correspondientes a los fundamentos y su aplicación al juego.
- 5.-Adquirir capacidad para resolver las diferentes situaciones de juego que se le presenten.

#### **V. CONTENIDOS:**

##### **UNIDAD 1: GENERALIDADES**

- 1.-Concepto Histórico
- 2.-Campo de juego
- 3.-Materiales y Normas de Higiene

##### **OBJETIVOS:**

- 1.-Conocer la historia del softbol, las medidas del terreno de juego, la utilización y conservación de los materiales de juego.
- 2.-Aplicar las normas de seguridad e higiene antes, durante y después del juego.
- 3.-Conocer y aplicar los diferentes términos y definiciones del softbol.

##### **UNIDAD 2: ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- 2.1. Cualidades físicas Básicas
- 2.2. Aplicación al deporte

##### **OBJETIVOS:**

- 1.-Mejorar las cualidades físicas motrices por medio de ejercicios dirigidos.
- 2.-Alcanzar un óptimo desempeño en el deporte, reflejándolo en la salud y en la calidad de vida del estudiante.



### **UNIDAD 3: FUNDAMENTACIÓN**

- 3.1. Fundamentos Defensivos
  - 3.1.1. Recepción y Lanzamientos
- 3.2. Fundamentos Ofensivos
  - 3.2.1. Bateo
  - 3.2.2. Corring de Bases

#### **OBJETIVOS:**

- 1.-Mejorar la técnica de cada uno de los fundamentos básicos del softbol, a través de ejercicios con el implemento y sin él, para un mejor desempeño dentro del terreno de juego.
- 2.-Aprender a correr las diferentes bases y ejecutar “robos de bases”

### **UNIDAD 4 : REGLAMENTO**

- 4.1. Reglas Básicas del Juego

#### **OBJETIVOS:**

- 1.-Conocer las reglas de juego.
- 2.-Interpretar cada una de las reglas de juego.
- 3.-Aplicar correctamente las reglas de juego.

### **UNIDAD 5 : EL JUEGO**

- 5.1. Situaciones de Juego
- 5.2. Asistencias y Relevos

#### **OBJETIVOS:**

- 1.-Planear y aplicar estrategias defensivas y ofensivas en un juego.
- 2.-Ejecutar los fundamentos característicos con su técnica apropiada.
- 3.-Ejecutar los movimientos y lanzamientos correctos en las asistencias y relevos.
- 4.-Resolver correctamente situaciones de juego.

### **VI. PROPUESTAS METODOLÓGICAS**

- 1.-Trabajos de investigación
- 2.-Presentación y Análisis de videos



- 3.-Clases Teórico-prácticas.
- 4.-Desarrollo de juegos.
- 5.-Organización y realización de partidos.
- 6.-Discusiones en clases.

#### **VII. SISTEMA DE EVALUACIÓN:**

- 1.-Se realizarán exámenes teóricos y prácticos, en forma individual y en grupos.
- 2.-Se evaluará la puntualidad, participación y actitud para la clase.
- 3.-Se presentaran trabajos escritos y exposiciones.
- 4.-Se realizarán partidos interclases.

#### **VIII. BIBLIOGRAFÍA**

Fundamentos del Softbol. Coldeportes Nacional.

Edufísica Recreativa. Aries Editores.

Zapata, Oscar. Psicopedagogía de la Motricidad. Editorial Trillas.

Reglamento de softbol.



## **I. PRESENTACION DE LA ASIGNATURA**

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: MICROFUTBOL O FUTBOL DE SALON  
AREA CURRICULAR: SOCIO HUMANISTICA  
NUMERO TOTAL DE CREDITOS: UNO  
HORAS DE DOCENCIA DIRECTA: TRES  
HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE: CERO

## **II. JUSTIFICACION**

El Fútbol de Salón como común mente lo llamamos Microfútbol es una de las 43 disciplinas que reconoce el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte COLDEPORTES. Fue creado en 1930 en Montevideo (Uruguay) por el profesor Juan Carlos Ceriani.

El Fútbol de Salón fue introducido a Colombia en 1966 por Jaime Arroyave Rendón.

En nuestra ciudad se cuenta con un gran número de escenarios para la práctica de este deporte, sin embargo lo que se sabe de la historia y fundamentos de esta disciplina es muy poco.

El departamento del Cesar tuvo la oportunidad de coronarse campeón nacional intercolegiado en una oportunidad.

Se hace necesario dar a conocer un poco más de este deporte que en poco tiempo le ha dado satisfacciones al país y a nuestro departamento.

## **III. OBJETIVOS GENERALES**

- a) Valorar la práctica deportiva como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.
- b) Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor.
- c) Interpretar el concepto histórico del Microfútbol, los materiales, instalaciones, uso y mantenimiento.
- d) Interpretar las reglas del juego.

## **IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- a) Que el estudiante analice la historia y evolución del Microfútbol.



- b) Identificar el campo de juego, dimensiones, líneas, áreas y materiales.
- c) Mejorar las cualidades físicas inherentes al Microfútbol.
- d) Desarrollar ejercicios donde intervengan las diferentes superficies que pueden hacer contacto con el balón teniendo en cuenta los diferentes fundamentos técnicos del Microfútbol.
- e) Diferenciar y aplicar las reglas del Microfútbol en el desarrollo del juego.

## V. CONTENIDOS

### UNIDAD I: GENERALIDADES

- 1.1 Concepto histórico
- 1.2 Conocimiento del campo de juego
- 1.3 Materiales
- 1.4 Normas de higiene y seguridad

### UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FISICO

- 2.1 Cualidades físicas: velocidad, agilidad, resistencia, fuerza, coordinación
- 2.2 Formas de trabajo: juegos de velocidades, series, circuitos

### UNIDAD III: FUNDAMENTOS TECNICOS

- 3.1 Zonas de contacto: pie, muslo, abdomen, pecho, cabeza
- 3.2 Pases – pie: parte interna, parte externa, empeine total, punta, talón
- 3.3. Recepción: pie, muslo, abdomen, pecho y cabeza
- 3.4 Cabeceo: pasar, rematar, amortiguar
- 3.5 Conducción: parte interna, empeine total, parte externa
- 3.6 Dribbling: finta, amago, esquivar
- 3.7 Remate estacionario, en movimiento

### UNIDAD IV: REGLAMENTO

- 4.1 Número de jugadores
- 4.2 Uniforme de los participantes
- 4.3 Sustitución de jugadores
- 4.4 El Juego
- 4.5 El inicio y la reanudación del juego
- 4.6 El gol
  
- 4.7 Infracciones
- 4.8 Faltas acumulativas y tiros libres
- 4.9 Penalización máxima, saque de meta y lanzamientos

### UNIDAD V: JUEGO





## VI. PROPUESTAS METODOLOGICAS

- Trabajo de investigación
- Presentación de videos
- Clases teóricas prácticas: se explicará la forma correcta de ejecutar los diferentes fundamentos técnicos del Microfútbol y el alumno los desarrollará según la explicación y demostración.
- Desarrollo de juegos predeportivos: se utilizará este medio para la enseñanza de cada fundamento técnico del Microfútbol, despertando así un mayor interés hacia la práctica deportiva y contribuyendo a su formación integral (física, intelectual y socio-afectiva).
- Organización del partido: se realizarán partidos entre los estudiantes en donde pondrán en práctica los fundamentos técnicos y las reglas de juego.
- Control del aprendizaje por sesiones.
- Discusiones en clases.

## VII. EVALUACION

- Se realizarán exámenes teóricos y prácticos, en forma individual y grupal.
- Se evaluará la puntualidad, participación y comportamiento en clase.
- Se presentarán trabajos escritos y exposiciones.
- Desarrollo de juegos predeportivos
- Presentación y análisis de video.
- Se realizarán torneos relámpagos interclases.

Se realizarán tres parciales de la siguiente forma:

Primer parcial y segundo parcial con un porcentaje del 30% cada uno y el tercer parcial con un porcentaje del 40%.

## VIII. BIBLIOGRAFIA

- Zapata, Oscar. Psicopedagogía de la motricidad: México. Editorial Trillas, 1983.
- Perea, Rosero. Reglamento de Futsal. Colombia. Editorial Panamericana.
- Guevara, Avaro. Manual del entrenador del Futsal. Madrid. Editorial Gymnos, 1993.
- Edufísica recreativa. Aries editores.
- Sampedro, J. Iniciativa al Fútbol Sala. Madrid. Editorial Gymnos, 1993.



- Luque, F. Técnica individual de Fútbol Sala. Madrid. Editorial Gymnos, 1998.
- Sampedro, J. Fútbol Sala. Las acciones de Juego. Madrid. Editorial Gymnos, 1997.
- Suárez, R. El calentamiento, juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos.
- Cuervo, Jaime. Fútbol de Salón. Colombia. Editorial Kinesis, 2000.
- Camargo S, Germán. Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física. Colombia. Editorial Kinesis, 2002.
- Vergara L, Diógenes. Juegos Predeportivos y Formas Jugadas. Colombia. Editorial Kinesis 2005.
- Villegas, Víctor. 200 Juegos y Dinámicas. Colombia. Editorial San Pablo, 2002.
- Sneyers, Jef. Fútbol Manual de Entrenamiento. España. Editorial Hispano Europea S.A., 1998.
- Bruggmann, Bernhard. 1000 ejercicios y juegos de fútbol. España. Editorial Hispano Europea S.A., 1994.
- Talaga, J. Fútbol 750 ejercicios para el entrenamiento de a Técnica. Barcelona. Editorial Gymnos 1987.
- Ferradez S, Joaquín. Entrenamiento de la Resistencia del Futbolista. España. Editorial Gymnos 1986.
- Videos.

## I. PRESENTACION DE LA ASIGNATURA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: ACTIVIDAD DEPORTIVA (FÚTBOL)

NUMERO TOTAL DE CREDITOS: UNO (1)

HORAS DOCENCIA DIRECTA: TRES (3)

HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE: CERO (0)

## II. JUSTIFICACION DE LA ASIGNATURA

El fútbol se constituye en el deporte más practicado en nuestro país, que logra reunir miles de personas sin tener en cuenta raza, credo o condición económica. Y contribuye a la formación integral del estudiante universitario.

Este deporte es practicado por los niños a muy temprana edad y en la población adulta tiene un gran número de adeptos.

Se hace necesario dar a conocer los pormenores que hacen de este deporte el más practicado en el ámbito mundial.

Fisiológicamente, es un deporte de resistencia aeróbica y anaeróbica.



### III. OBJETIVOS GENERALES

- ◆ Identificar los materiales e instalaciones, uso y mantenimiento y la forma jugada e higiene deportiva.
- ◆ Interpretar el concepto histórico del fútbol y sus reglas de juego
- ◆ Valorar la practica deportiva como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y protección a la comunidad.
- ◆ Distinguir los fundamentos técnicos del juego y la forma de ejecutarlos.
- ◆ Mejorar las habilidades para la ejecución de los fundamentos del fútbol.

### IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ◆ Informarse sobre la historia e importancia del fútbol
- ◆ Identificar el campo de juego, dimensiones, líneas, áreas y materiales.
- ◆ Adquirir información sobre los objetivos, su desarrollo y finalidad del juego
- ◆ Mejorar las capacidades físicas inherentes al fútbol
- ◆ Utilizar las superficies de contacto para el manejo del balón en fútbol
- ◆ Desarrollar habilidades para conducir el balón eludiendo obstáculos.
- ◆ Mejorar habilidades para dirigir el balón con precisión y velocidad hacia puntos fijos
- ◆ Aplicar los fundamentos vistos en el desarrollo del juego.

### V. CONTENIDOS PROGRAMATICOS

#### UNIDAD I: GENERALIDADES

- 1.1 Concepto histórico
- 1.2 Conocimiento del campo de juego
- 1.3 Conocimiento del juego

#### UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO

- 2.1 Capacidades físicas
- 2.2 Forma de trabajo

#### UNIDAD III: FUNDAMENTOS TECNICOS

- 3.1 Zonas de contacto
- 3.2 Pases – pie



- 3.3 Recepción
- 3.4 Cabeceo
- 3.5 Conducción
- 3.6 Dribling
- 3.7 Remate

#### **UNIDAD IV: REGLAMENTO**

#### **UNIDAD V: JUEGO Y/O COMPETENCIAS**

#### **VI. PROPUESTAS METODOLOGICAS**

- ◆ Trabajo de investigación
- ◆ Presentación de videos
- ◆ Clases teórico practicas
- ◆ Desarrollo de juego predeportivos
- ◆ Control del aprendizaje por sesiones
- ◆ Organización de partidos.

#### **VII. FORMAS DE EVALUACION**

- ◆ Se realizaran examen teórico y práctico, en forma individual y grupal
- ◆ Se evaluara la puntualidad, participación y comportamiento en clase.
- ◆ Se presentaran trabajos escritos y exposiciones.

Se realizaran tres parciales de la siguiente forma:

Primer parcial y segundo con un porcentaje de 30% cada uno y el tercer parcial con un porcentaje del 40%.

#### **VIII. BIBLIOGRAFIAS**

- ◆ Arpad, Csandi. El fútbol. Barcelona España 1963
- ◆ Busch, Wilhem. Fútbol en la escuela. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz, 1976.
- ◆ Seneyers, Jef. Fútbol Manual del Entrenamiento. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1989.
- ◆ Alves Ferreira, Lorenzo. Fútbol Técnica Moderna. Mallorca: Editorial Sintesis.



- ◆ De Leo, Diego. Reglamento de Fútbol. Bogotá: Litografía excelsior.
- ◆ Moraga, Gastón. Manual del Fútbol.
- ◆ Vidinic, Blagaje. El arte del Fútbol.

## I - PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: ACTIVIDAD DEPORTIVA (TAEKWONDO 1 NIVEL BASICO)

PROFESOR: ALVARO VIDAL MARTINEZ

No TOTAL DE CREDITOS: UNO (1)

HORAS DE DOCENCIA DIRECTA: TRES (3)

HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE: CERO (0)

## II. JUSTIFICACIÓN

Durante poco más de una década de práctica organizada del Taekwondo en Colombia, el país ha acumulado la experiencia empírica y teórica necesaria, para reelaborar metodológicamente el trabajo que se ha realizado hasta el presente.

La labor realizada por nuestros entrenadores desde las áreas deportivas hasta las federaciones Nacionales ha crecido con el tiempo y se ha visto premiada con resultados deportivos internacionales destacados, incluso a nivel mundial

El vertiginoso desarrollo alcanzado por el Taekwondo en el mundo, en el último cuarto de siglo, alcanzó su punto culminante con la inclusión del mismo en el programa oficial olímpico para Sydney 2000. Este hecho constituye un reto técnico-metodológico para el movimiento deportivo Colombiano por el interés y la preocupación de que será objeto este deporte en el futuro, a tenor con su condición olímpica.

La creación de este programa para el Taekwondo, es una necesidad imperiosa para el desarrollo futuro de este deporte, en su aspiración de estabilizar los resultados logrados hasta el presente y alcanzar metas superiores

El programa parte del principio que el Taekwondo es un arte marcial devenido en deporte de combate. Propone dos niveles de enseñanza que armonizan los objetivos pedagógicos marciales deportivos, de manera dialéctica e independientemente de las categorías por edades que establece.

Esperamos que el programa propuesto se convierta en un instrumento de trabajo en manos de nuestros entrenadores, en material de estudio y reflexión, que



FACULTAD DE INGENIERÍA Y TECNOLÓGICAS

convoque a la discusión sana y constructiva por la excelencia pedagógica en el Taekwondo.

### III. OBJETIVOS GENERALES

Formar principios patrióticos, ideológicos y morales que se correspondan con nuestra sociedad, expresados en formas prácticas de conducta social, al igual que despertar un profundo interés por el Taekwondo basado en el amor y la vocación hacia el mismo promoviendo el bienestar y la salud de los estudiantes a través de la práctica de este deporte.

Desarrollar los aspectos del programa teniendo en cuenta las particularidades del Taekwondo como actividad física.

Utilizar las ventajas que como método de defensa personal brinda el Taekwondo.

VI. Ejecutar los fundamentos técnicos correspondientes a este nivel.

### IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- I. Iniciar a los practicantes en el aprendizaje de los objetivos pedagógicos.
- II. Educar a los practicantes en la disciplina y reglas de conducta propias de la actividad.
- III. Despertar el amor por el Taekwondo.
- IV. Mantener un equilibrio entre el Arte Marcial y su versión deportiva.
- V. Dar a conocer los aspectos generales del Taekwondo su origen y desarrollo
- VI. Vencer los contenidos de los exámenes de grado técnico.
- VII. Utilizar las ventajas que como método de defensa personal brinda el Taekwondo.
- VIII. Ejecutar los fundamentos técnicos correspondientes a este nivel.

### V. CONTENIDO PROGRAMATICOS

#### 1-UNIDAD UNO: GENERALIDADES

1.1 Historia del Taekwondo

1.2 Normas internas del practicante de Taekwondo



FACULTAD DE INGENIERÍA Y TECNOLÓGICAS

- 1.2.1 Normas de respeto
- 1.2.2 Normas de aseo
- 1.2.3 Prohibiciones

1.3 Equipo de entrenamiento propios del deporte

## **2- UNIDAD DOS: ACONDICIONAMIENTO FISICO**

### **2.1 LA RESISTENCIA**

2.1.1 Resistencia aeróbica general

### **2.2 FLEXIBILIDAD**

2.2.1 Flexibilidad Pasiva

## **3- UNIDAD TRES: FUNDAMENTOS TÉCNICOS PEDAGÓGICOS MARCIALES**

### **3.1 POSICIONES (SOGUI SUL):**

- a- Moa Sogui
- b- Naranji Sogui
- c- Chuchum Sogui
- d- Ap Kubi

### **3.2 DESPLAZAMIENTOS:**

- a- En Chuchum Sogui
- b- Ap Kubi

### **3.3 CHIRUGUI SUL (TECNICA DE PUÑO) CON DESPLAZAMIENTOS**

- a- Mom tong
- b- Olgul
- c- Are
- d- Bande
- e- Baro.

### **3.4 CHAGUI SUL (TECNICA DE PATADA)**

- a- Ap Chagüí, (Olgul, Momtong y Are)
- b- Yop Chagüí. (Olgul, Momtong y Are)
- c- Dolyo Chagüí. (Olgul, Momtong y Are)
- d- Miro Chagüí
- e- Chico Chagüí



f- Bandal Chagüí

### 3.5 MAKI SUL: (TECNICAS DE DEFENSA)

- a- Momtong Maki
- b- Olgul Maki
- c- Are Maki

### 3.6 POOMSE: ( FIGURAS)

- a- Guibom IL Chang
- b- Guibom I Chang

## 4-UNIDAD CUATRO: REGLAMENTO

- 4.1 Reglas de la competencia de Poomse por equipo (Figuras)
- 4.2 Forma de puntuación de la póomse por equipo

## 5- UNIDAD CINCO: JUEGOS

- 5.1 Organización para la competencia de la poomse por equipo
- 5.2. Competencia interna de equipos de poómse del mismo grupo

## VI. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

1. Se establece unas tres horas por semana como mínimo.
2. El aprendizaje de los objetivos pedagógicos se realiza por separado y desde posiciones básicas simples.
3. El desarrollo de la movilidad es una tarea de prioridad , haciendo énfasis en la movilidad pasiva durante esta etapa.
4. Para usar los medios de golpeo es indispensable dominar la ejecución de las técnicas al vacío.
5. Después de dominar la ejecución de las técnicas en el lugar se comienza la practica de las mismas en movimiento en el siguiente orden:
  - A. Ejecutar la técnica a un paso
  - B. Ejecutar dos técnicas continuas (derecha - izquierda e izquierda –derecha)
6. Trabajar para que los practicantes dominen los elementos técnicos por ambos lados del cuerpo.





7. Presentaciones de videos de movimientos básicos

8. Las clases tendrán una parte teórica y una practica

## VII. SISTEMAS DE EVALUACIÓN

1. Se realizara exámenes teóricos y prácticos, en forma individual y grupal.

2. Se evaluara la puntualidad, participación y comportamiento en clase.

3. Se presentara exposiciones.

4. Presentación y análisis de videos de relacionados con el Taekwondo

5. Se realizara tres parciales de la siguiente forma:

A. El primer y segundo parcial con un porcentaje de 30% cada uno

B. Un tercer parcial con un porcentaje del 40%

## VIII. BIBLIOGRAFIA

- Técnicas y sistemas de los mejores competidores del mundo (Ireno Fargas)  
Edita: TOTALPRESS  
Avda. Roma, 35 entlo. 3ª . 08029 Barcelona ( España )
- Taekwondo: Fundamentos y Poomses (kim Boo Hyang)  
Edita: 1989 Kim Boo Hyang San Silvestre,5  
Sta. Coloma de Gramanet  
Barcelona ( España )
- METODOLOGIA DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA
- Armando Forteza de la Rosa  
ISTITUTO CUBANO DEL LIBRO  
Edit. Científico. Técnica 1999 calle 14 No 4104 e/ 41 y 43 Miramar Ciudad de  
la  
Habana
- VIDEOS VOLUMEN I, II Y III DEL MAESTRO YING BANG YANG.
- VIDEOS VOLUMEN I, II Y III DEL MAESTRO IRENO FARGAS.
- VIDEOS VOLUMEN I, II, III y IV DEL MAESTRO JUNG KOOK HYUN



## - PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO  
NUMERO TOTAL DE CREDITOS: UNO (1)  
HORAS DE DOCENCIA DIRECTA: TRES (3)  
HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE: CERO (0)

## JUSTIFICACIÓN

Siendo el baloncesto un deporte de conjunto que conlleva a la interacción de un significativo número de personas, se constituye en una actividad popular y atractiva para todos los participantes, entendiéndose por participante no solo el que lo juega sino también el que lo dirige, entrena, los jueces, los espectadores, los patrocinadores, etc. Ofreciendo un espacio sano de libre esparcimiento y diversión para personas de ambos sexos y diferentes edades. Sin convertirse en una actividad deportiva de altos costos.

Además es considerado el segundo deporte más completo después de la natación, ya que permite poner en funcionamiento con gran exigencia la parte física del cuerpo, como también demanda una gran exigencia de concentración, precisión y rapidez mental.

Por otra parte el reglamento que rige el baloncesto está conformado por normas precisas y exigentes; donde el jugador debe poseer ciertas condiciones físicas y mentales para sacar el mejor provecho de estas, pero al mismo tiempo tiene la flexibilidad de hacer del baloncesto una actividad de altos logros deportivos y también convertirla en una actividad simplemente recreativa.

Por estas y otras razones es importante brindar la práctica del baloncesto como una opción en los diferentes programas académicos dentro de la Universidad y aprovechar el escenario existente en pro de una masificación deportiva en la comunidad Upecista.

## OBJETIVOS GENERALES

- ◆ Utilizar el baloncesto como medio para afianzar los valores.
- ◆ Interpretar el concepto histórico y la connotación social del baloncesto.
- ◆ Interpretar las reglas de juego y compararlas con las normas o leyes sociales.



FACULTAD DE INGENIERÍA Y TECNOLÓGICAS

- ◆ Mejorar habilidades para la ejecución de los fundamentos propios del baloncesto.
- ◆ Valorar la práctica deportiva como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales, proyección a la comunidad y despertar el espíritu agonista para poder afrontar problemas de tipo psicomotor, socio-afectivo etc.
- ◆ Incentivar a la comunidad estudiantil al sano esparcimiento por medio de la práctica del baloncesto.
- ◆ Brindar un espacio de competencia sana por medio de partidos realizados con los diferentes grupos de baloncesto

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- ◆ Mejorar las condiciones cardio vasculares de los participantes mediante la práctica del baloncesto
- ◆ Desarrollar el potencial motriz mediante la ejercitación deportiva.
- ◆ Mejorar la capacidad aeróbica por medio del trabajo de larga duración.
- ◆ Conocer y aplicar las reglas del baloncesto.
- ◆ Ejecutar técnicamente los gestos propios del baloncesto durante un partido.
- ◆ Conocer y diferenciar las partes y medidas de la cancha de baloncesto.
- ◆ Conocer la historia, evolución y la aparición del baloncesto en Colombia.
- ◆ Estrechar los nexos de amistad y fraternidad de los estudiantes participantes de la clase, por medio de la práctica del baloncesto.

**PROPUESTAS METODOLÓGICAS**

- ◆ Clase teórico – prácticas.
- ◆ Presentación de Vídeos.
- ◆ Trabajos de consulta.
- ◆ Juegos pre-deportivos.
- ◆ Organización de partidos.
- ◆ Ejecución directa o por asimilación de gestos.
- ◆ Solución de problemas.



## FORMAS DE EVALUACION

- ◆ Exámenes teóricos y prácticos.
- ◆ Se evaluará participación dinámica dentro de la clase.
- ◆ Evaluación formativa.

## PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NATACION

NUMERO TOTAL DE CREDITOS: UNO (1)

HORAS DE DOCENCIA DIRECTA: TRES (3)

HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE: CERO (0)

## II. JUSTIFICACION DE LA ASIGNATURA

Se hace necesario incluir en el programa de deporte la Natacion, ya que es considerada la disciplina deportiva mas completa que hay; puesto que ponen en funcionamiento todo el cuerpo, desarrollando las cualidades no solo fisicas sino tambien condiciones mentales y psicologicas logrando establecer un equilibrio armonico entre estas dos partes del ser humano.

Es de vital importancia conocer y ejecutar las tecnicas de natacion, ademas de brindarnos la posibilidad ludica, nos brinda la seguridad de nuestra propia vida o la de otra persona en un medio que no es el nuestro, pero que podsmod msnrjrs s ls perfeccion cuando se manejan las tecnicas de nadar.

Por otra parte se puede utilizar la natacion como una herramienta preventiva y terapeutica en las lesiones; complementario a los programas de enfermeria e instrumentación quirurgica que la universidad brinda,

## III. OBJETIVO GENERALES

- Utilizar la natacion como un medio para afianzar los valores y combatir la inseguridad
- Valorar la practica de este deporte como medio para conservar la salud, mejorar las relaciones interpersonales y despertar el espiritu competitivo de los practicantes.
- Fortalecer el autoestima y acabar con los temores y la inseguridad a traves de la adaptación al medio acuoso.
- Conocer la histporia de natacion
- Diferenciar los diferentes estilo de competencia en la natacion



- Identificar las reglas de competencia de la natación correspondiente a este nivel

#### IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios específicos que permitan mejorar la capacidad física
- Informarse sobre la historia de la natación, instalaciones y mantenimiento.
- Practicar las técnicas de los estilos libres y espalda
- Aplicar las reglas de la natación en el desarrollo de competencias interclases correspondiente a este nivel

#### V. SISTEMA DE EVALUACION

- Se realizan exámenes teóricos y prácticos, en forma individual y grupal
- Se evalúa la puntualidad, participación y comportamiento en clase
- Se presentan trabajos escritos y exposiciones.
- Desarrollo de juegos predeportivos.
- Presentación de análisis de video.
- Se realizan torneos relámpagos interclases.

Se realizan tres parciales de la siguiente forma:

Primer parcial y segundo con un porcentaje de 30% cada uno y el tercer parcial con un porcentaje del 40%.

#### VI. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

##### UNIDAD I: GENERALIDADES

- 1.1 Concepto Histórico
- 1.2 La piscina y sus características
- 1.3 Materiales: su utilización y conservación
- 1.4 Normas de higiene y seguridad
- 1.5 Conocimiento y fisiología de las competencias

##### UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 2.1 Cualidades físicas

##### UNIDAD III: FUNDAMENTOS BÁSICOS

- 3.1 Elementos de familiarización
- 3.2 Respiración
- 3.3 Flotación
- 3.4 Propulsión
- 3.5 Coordinación y ritmo
- 3.6 Destreza
- 3.7 Juegos



FACULTAD DE INGENIERÍA Y TECNOLÓGICAS

UNIDAD IV: ESTILO LIBRE Y ESPALDA

- 4.1 Respiración
- 4.2 Posición del cuerpo
- 4.3 Movimientos de piernas
- 4.4 Movimientos de brazos
- 4.5 Coordinación

UNIDAD V: REGLAMENTO

VII. ESTRATEGIA METODOLÓGICAS

- Trabajo de investigación
- Presentación de videos
- Clases teóricas prácticas
- Desarrollo de combates
- Control del aprendizaje por sesiones
- Discusiones en clases

VIII. BIBLIOGRAFÍAS

- Zapata, Oscar. Psicopedagogía de la motricidad: Mexico. Editorial Trillas, 1983
- Navarro, Fernando. Iniciación de natación: Editorial Gymnos, 1995
- Reglamento de Natación.



## **UNIDAD I: GENERALIDADES**

- 1.1 Concepto histórico.
- 1.2 La cancha y sus características.
- 1.3 Materiales.
- 1.4 Normas de seguridad e higiene.
- 1.5 Filosofía del juego.

## **UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO**

- 2.1 Cualidades físicas motrices.

## **UNIDAD III: FUNDAMENTOS BASICOS**

- 3.1 Desplazamientos, detenciones, saltos y giros.
- 3.2 Familiarización con el implemento.
- 3.3 Pases y recepción.
- 3.4 Dribbling.
- 3.5 Lanzamientos y rebote.
- 3.6 Preparación para el juego.

## **UNIDAD IV: REGLAMENTO**

- 4.1 Trabajo de campo.
- 4.2 Trabajo de mesa de control.

## **UNIDAD V: JUEGO**

- 5.1 1 – 1.
- 5.2 1 – 2.
- 5.3 2 – 2.
- 5.4 3 - 2
- 5.5 3 – 3.
- 5.6 4 – 3.
- 5.7 4 – 4.
- 5.8 5 – 4.
- 5.9 5 – 5.
- 5 Sistemas de juego.



### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- De la Paz Rodríguez, Pedro Luis. Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencia: Cuba. Editorial Pueblo y Educación, 1986
- León Higuera, Manuel Antonio. Baloncesto a su alcance. 1990
- Parra, Carlos. Metodología de enseñanza de los fundamentos del juego.
- Gran enciclopedia de los Deportes, tomos I, II, III, IV y V. Cultura de ediciones
- Primo, Giancarlo. La defensa y el ataque: España. Editorial Martínez Roca, 1986.
- Reglamento de Baloncesto, Actualizado. 2006
- Vergara Lara, Diógenes. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Editorial Kinesis.
- Sánchez Acosta, María Elisa. La Preparación Psicológica del Deportista. Editorial Kinesis.
- Brites de Vila, Gladys – Muller, Marina. 101 Juegos. Editorial Bonum.
- Apuntes de cursos nacionales e internacionales de baloncesto.
- MARIONUNO@HOTMAIL. COM.