

 <b>IKIAM</b> UNIVERSIDAD REGIONAL AMAZÓNICA	<b>UNIVERSIDAD REGIONAL AMAZÓNICA IKIAM</b>	
	<b>Carreras:</b> <b>Ingeniería en Ciencias del Agua</b> <b>Ingeniería en Ecosistemas</b>	<b>Syllabus de asignatura</b> <b>Primer Semestre</b>

## 1. INFORMACIÓN GENERAL

<b>Asignatura:</b>	<b>Cultura Física</b>
<b>Unidad Curricular</b>	<b>Básica</b>
<b>Nivel</b>	<b>Primero</b>
<b>Campos de formación</b>	<b>Fundamentos teóricos y prácticos</b>
<b>Pre-requisitos</b>	<b>Ninguno</b>
<b>Co-requisitos</b>	<b>Ninguno</b>

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La Cultura Física es importante porque permite estudiar sus tres campos que son: Educación Física, Deportes y Recreación, los mismos que al cumplir el proceso del interaprendizaje, se desarrollará la parte cognitiva, psicomotriz y afectiva, teniendo como finalidad que el estudiante esté en la capacidad de demostrar y potenciar las destrezas y mantener una buena condición de vida en la sociedad.

**La Cultura Física debe orientar el proceso formativo en torno a dos ejes claros de actuación:**

- Mejora de la salud, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como construcción social. Para ello, se buscará el desarrollo de los componentes de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente sobre la salud.
- La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades deportivas (convencionales, en el medio natural y recreativo) y de ritmo y expresión, para el disfrute activo del tiempo libre.

### 3. OBJETIVO GENERAL:

Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para mejorar la salud individual y colectiva de las personas, valorar los beneficios del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como el de llevar una vida sana para combatir la obesidad y el sedentarismo enmarcado en el objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
- Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
- Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
- Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

### 5. METODOLOGÍA:

**Estrategias Metodológicas:** Las siguientes estrategias van a ser consideradas en el desarrollo de la asignatura, de acuerdo a la metodología basada:

- En el aprendizaje colaborativo
- En la solución de problemas
- En el estudio de casos
- En proyectos
- En el desarrollo del pensamiento
- En la crítica

## **5.1 Orientaciones Académicas**

- El estudiante deberá preparar los temas previos de acuerdo a lo programado en el syllabus para cada sesión.
- Consultas puntuales podrán ser hechas al docente mediante el uso del correo electrónico Canvas.
- El docente actuará como un facilitador, por lo tanto es obligación de los estudiantes traer preparados los temas correspondientes a cada sesión, de manera que puedan establecerse intercambio de opiniones sobre los temas tratados.
- La nota en las clases será evaluada de acuerdo a la actuación y participación y de los aportes que los estudiantes realicen en la clase.
- Las clases serán teóricas y prácticas se evaluarán en forma individual y grupal de acuerdo al tema (ropa deportiva para la práctica de educación física obligatorio)
- El estudiante aprobará la asignatura con el promedio de 6.0/10 puntos.
- Los estudiantes reprobarán la asignatura con un promedio menor al puntaje indicado en el punto anterior.
- El estudiante reprobará la asignatura con un porcentaje menor al 75% en asistencia.

## **5.2 Conducta y Comportamiento Ético**

- Se exige puntualidad, no se permitirá el ingreso de los estudiantes con retraso.
- La copia en las evaluaciones teóricas será sancionada de acuerdo a la normativa vigente, inclusive podría ser motivo de la pérdida automática del semestre.
- Respeto en las relaciones docente-estudiante y estudiante – estudiante será exigido en todo momento, esto será de gran importancia en el desarrollo de las discusiones en clase.
- En los trabajos y proyecto se deberá incluir las citas y referencias de los autores consultados, normas APA sexta edición.
- Si se detecta la poca o ninguna participación en las actividades grupales de algún miembro de los equipos de trabajo y esto no es reportado por ellos mismos, se asumirá complicidad de ellos y serán sancionados en el trabajo final.
- Los casos y trabajos asignados deberán ser entregados el día correspondiente. No se aceptarán solicitudes de postergación.

## 6. Proyecto de la asignatura:

Diseñar un proyecto deportivo escogiendo un tema de actividad física deportiva o recreativa con el asesoramiento del profesional de Educación Física. Este trabajo debe presentar al finalizar el curso para evidenciar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura individual o grupal.

## 7. Estructura de la asignatura por unidades:

UNIDAD	COMPETENCIAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
I. Movimientos naturales	1.- Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.	1.- Tomar la práctica habitual de la Educación Física como sinónimo de Salud y buen vivir
II. Juegos	1.- Organizar y participar en actividades deportivas y recreativas, individuales y colectivas, aplicando fundamentos, reglas, técnicas y tácticas en situaciones de juego competitivas.	1.- Consolidar la práctica de los valores éticos y morales mediante la aplicación racional de las actividades deportivas.
III. Movimiento formativo, recreativo y expresivo	1.- Utilizar adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas para mantener una buena salud.	1. Comprender y aplicar la necesidad de administrar apropiadamente el tiempo libre y la recreación en diferentes actividades del cotidiano vivir.

### 7.1 CONTENIDO

SEMESTRE	H	TEMAS	CONTENIDOS	HORAS TOTAL
<b>1 Semana (4/8/4/16)</b>	2	<b>I. Movimientos naturales</b> -Aspectos primordiales de la cultura física, deporte, recreación	-Presentación cómo se va a trabajar en el semestre. -Temas de las unidades.	
<b>2 Semana (11/15/4/16)</b>	2	- La actividad física deportiva y recreativa como una mejor calidad	-Conceptos básicos de Cultura física ,Educación Física, Deporte y	

<b>3 Semana (18/22/4/16)</b>	2	de vida (exposiciones) -Test físico deportivo	Recreación. • Fuerza • Velocidad • Resistencia • Potencia	16
<b>4 Semana (25/29/4/16)</b>	2	- Atletismo (prueba de pista )	-Forma de caminar técnica de la carrea	
<b>5 Semana (2/6/5/16)</b>	2		-Metodología para hacer los relevos	
<b>6 Semana (9/13/5/16)</b>	2		-Relevos 4x100 y 4x400	
<b>7 Semana (16/20/5/16)</b>	2	- Carrera de orientación en el medio natural	-Carrera de orientación Por grupo	
<b>8 Semana (23/27/5/16)</b>	2		-Carrera de orientación En la naturaleza por grupo	
<b>(30/5/16 - 3/6/16)</b>		<b>Exámenes parciales</b>		
<b>SEMESTRE</b>		<b>TEMAS II. Juegos</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>HORAS</b>

<b>9 Semana (6/10/6/16)</b>	2	Practicar los fundamentos básicos de los juegos pequeños y juegos grandes (se suspenden clases)	Explicar teórica y prácticamente los fundamentos técnicos y las reglas de los juegos (baloncesto, futbol, Volleybal) Exámenes parciales	8
<b>10 Semana (13/17/6/16)</b>	2	Básquet	Fundamentos	
<b>11 Semana (20/24/6/16)</b>	2	Futbol	Fundamentos	
<b>12 Semana (27/6/16 - 1/7/16)</b>	2	Volleybal	Fundamentos	
<b>SEMESTRE</b>		<b>TEMAS</b> <b>III. Movimiento formativo, recreativo y expresivo</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>HORAS</b>
<b>13 Semana (4/8/7/16)</b>		-Realizar diferentes juegos nuevos como actividad recreativa como manera de esparcimiento y diversión.	-juego de persecución -juego motor -juego de coordinación -Juego de competencia	8
<b>14 Semana (11/15/7/16)</b>		-Ejecutar rutinas de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades recreativa.	-aeróbicos -bailoterapia -trabajo en el piso -relajamiento	
<b>15 Semana (18/22/7/16)</b>		-Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.	Ejercicios Vitaminas Minerales Actividades físicas	

16Semana <b>25/29/7/16)</b>		-Realizar excursiones por la naturaleza, aplicando las normas de cuidado, respeto y responsabilidad trabajadas en clase para evitar la destrucción de la naturaleza  - Ejecutar juegos en el agua, aplicando las técnicas de natación conocidas.	Carrera de orientación En el medio ambiente como manera de recreación Enseñanza aprendizaje del  Estilo libre como recreación.	
<b>(1/3/8/16)</b>		<b>Días de estudios</b>		
<b>(4/5/8/16)</b>		<b>exámenes finales de semestre</b>		
<b>(8/10/16)</b>		<b>Continua exámenes finales de semestre</b>		
<b>(16-19/8/16)</b>		<b>Rendición de exámenes de recuperación para estudiantes de carrera.</b>		

## 8. PORTAFOLIO DE LA ASIGNATURA

Los alumnos llevarán una evidencia del avance académico que se denominará Portafolio de la Asignatura. Este comprende la producción realizada en el desarrollo de la asignatura.

- Carátula
- Datos personales del alumno (su currículo)
- Misión y visión de IKIAM
- Índice
- Documentos guía de trabajo individual y grupal.
- Resúmenes diarios de clase

## 7. EVALUACIÓN

La evaluación será diagnóstica, formativa y sumativa, considerándolas necesarias y complementarias para una valoración global y objetiva de lo que ocurre en la situación de enseñanza y aprendizaje. Los estudiantes serán evaluados con los siguientes parámetros,

considerando que la calificación de los exámenes finales serán publicados en cada parcial corresponderán al 30% de la valoración total, el restante 70% se lo debe distribuir de acuerdo a los demás parámetros, utilizando un mínimo de cinco parámetros.

**Parámetros de Evaluación:**

PARAMETROS DE EVALUACION		PORCENTAJES	
		1er. PARCIAL	2do. PARCIAL
Pruebas parciales dentro del proceso	Exposiciones	1	1
	Aportes	1	1
Presentación de informes escritos	Portafolio	1	1
Investigaciones bibliográficas	Deberes	1	1
Participación en clase	Actuación en clase	2	2
Trabajo autónomo	Proyecto deportivo	1	1
Exámenes Finales		3	3
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

**8. RECURSOS:**

- Convencionales
- Tecnológicos
- Bibliográficos

**9. BIBLIOGRAFÍA**

**BÁSICA**

- Ecuador, M. d. (2015). Currículo de Educación Física para la Educación Básica y Bachillerato.

**9.1 Páginas WEB:**

LIBROS-REVISTAS-SITIOS WEB	TEMÁTICA DE LA LECTURA	PÁGINAS Y OTROS
----------------------------	------------------------	-----------------



		<b>DETALLES</b>
<a href="http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html">http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html</a>	Actividad física y salud	Google académico
<a href="http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html">http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html</a>	Test físico	
<a href="http://www.efdeportes.com/efd214/actividad-fisica-y-rendimiento-academico.htm">http://www.efdeportes.com/efd214/actividad-fisica-y-rendimiento-academico.htm</a>	Actividad física y rendimiento académico	Google académico
<a href="http://www.efdeportes.com/efd196/la-educacion-fisica-en-el-ecuador.htm">http://www.efdeportes.com/efd196/la-educacion-fisica-en-el-ecuador.htm</a>	Breve análisis de la Educación Física en el Ecuador y el mundo	
<a href="http://elatletismo.galeon.com/enlaces1656323.html">http://elatletismo.galeon.com/enlaces1656323.html</a>	Atletismo pruebas de pista	
<a href="http://www.efdeportes.com/efd31/valores.htm">http://www.efdeportes.com/efd31/valores.htm</a>	Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar	
<a href="http://definicion.de/recreacion/">http://definicion.de/recreacion/</a>	Recreación	
<a href="http://www.oveleta.com/index.php/el-deporte-de-orientacion">http://www.oveleta.com/index.php/el-deporte-de-orientacion</a>	El Deporte de Orientación	
<a href="http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm">http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm</a>	¿Qué entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte?	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8gqt1FpiHb4">https://www.youtube.com/watch?v=8gqt1FpiHb4</a>	La Orientación y la competición	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5K0pm2G1vr8">https://www.youtube.com/watch?v=5K0pm2G1vr8</a>	"5 Minutos con Mario" ORIENTACIÓN	
<a href="http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/17234">http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/17234</a>	Las actividades recreativas para el Buen vivir de los estudiantes de bachillerato del Colegio Ismael Pérez Pazmiño	
<a href="http://nutricionysalud.org.es/">http://nutricionysalud.org.es/</a>	Nutrición y salud	
<a href="https://es.wikibooks.org/wiki/Excursionismo">https://es.wikibooks.org/wiki/Excursionismo</a>	Excursionismo	

<a href="http://www.javeriana.edu.co/cuadrantephi/pdfs/8.pdf">http://www.javeriana.edu.co/cuadrantephi/pdfs/8.pdf</a>	Normas APA sexta edición	Centro de Escritura Javeriano
---	--------------------------	-------------------------------

**VICERRECTORADO ACADÉMICO/IKIAM**