



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

FORMATO MICROCURRÍCULO

INFORMACIÓN DE LA ASIGNATURA	
Código - Nombre	404010C DEPORTE FORMATIVO
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	<input type="checkbox"/> Formación social y ciudadana <input checked="" type="checkbox"/> Estilos de vida saludable <input type="checkbox"/> Lenguaje y comunicación <input type="checkbox"/> Artístico y humanístico <input type="checkbox"/> Científico y tecnológico



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso **Deporte Formativo** se centra en promover la práctica deportiva y las actividades físicas para la salud como factores fundamentales que contribuyen al desarrollo de un estilo de vida saludable, en tanto permite generar capacidad de juicio y responsabilidad en los estudiantes para forjar la disciplina individual y colectiva, que, a su vez, les hace sensibles para estimular valores necesarios en el redescubrimiento del autocuidado, el placer, la expresividad, la creatividad y la alegría que propicia la práctica del ejercicio físico para la salud y para favorecer la convivencia en grupo (Hurtado 1998, Monje 2005, Seirul Lo 1995). Consecuentemente, la conciencia de la práctica deportiva y las actividades físicas para la salud posibilita estrechar aún más esta relación entre los (las) educandos.

Diversas investigaciones en el ámbito del ejercicio, han determinado los beneficios que trae la práctica de ejercicio físico dirigido, en los diferentes componentes de la salud: física, mental, emocional, entre otras, lo que conlleva a determinar la importancia de estas y su relación con los hábitos y estilos de vida saludable que toda persona debe tener en las diferentes etapas de la vida (Barkey et al 2020; Jiménez-Pavón et al. 2019; Pera A. 2020; Medrano et al 2020). En ese sentido, el curso se orienta a fortalecer la salud, minimizar riesgos de lesiones, mejorar la actitud para enfrentar retos cotidianos, facilitar escenarios de convivencia, orientar una práctica asumible para la vida conexas con el buen uso del tiempo libre y convergente a una mejor calidad de vida, a través de la ejercitación sistemática, actividades lúdicas, el aprendizaje y vivencia de gestos técnicos deportivos (Clark et al 2011; Cook et al 2014 a y b; González 1992).

Finalmente, este curso es producto de la reflexión sobre la importancia de la práctica deportiva aunada a la formación universitaria, en tanto ella conlleva beneficios en la integralidad de los y las estudiantes, pues les posibilitará, además de mejorar su autoestima, generar competencias sobre la planeación de sus actividades diarias, en aras del aprovechamiento de su tiempo libre. En ese sentido, se resalta que su fundamentación parte de la resignificación de los aspectos teórico metodológicos del programa de deporte formativo que, ofrecido desde el año 1992 por parte del Departamento de Educación Física y Deporte, brindó múltiples opciones a partir de disciplinas deportivas que le permitieron a los y las estudiantes, conocer y vivenciar las prácticas y las actividades físicas con la experiencia que se fue acumulando en los últimos 30 años (Aldana et al 1999, Arboleda et al 1997 a y b; Leiva et al 1998; Ramírez 2004). Gran parte de estas evidencias, reposan en los Test que se aplicaban y se han adaptado para continuar con el seguimiento del estudiantado.

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

A partir de los componentes de la Formación General a los que esta actividad formativa contribuye y a otras consideraciones relevantes para el equipo docente; describir el



sentido de esta actividad formativa y el cómo contribuye a la formación de los estudiantes de la Universidad del Valle.

Promover la práctica deportiva aunada a la formación universitaria como factor fundamental, que contribuye al desarrollo de un estilo de vida saludable que posibilitará en los estudiantes, además de un mejoramiento en su autoestima, la generación de competencias sobre la planeación de sus actividades diarias, en aras del aprovechamiento de su tiempo libre.

DESARROLLO DEL CURSO

<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE <i>(Son enunciados que se espera que un estudiante conozca, comprenda y sea capaz de hacer al finalizar un periodo de aprendizaje. Debe tener en cuenta el verbo, objeto, contexto/condición y finalidad). aprox. 5-6 RA</i></p>	<p>EJES/LÍNEAS TEMÁTICAS/CONTENIDOS <i>(Son las unidades temáticas que hacen referencia a los saberes que han de construir los y las estudiantes a lo largo del curso.</i></p>
<p>RA1. Evalúa su estado morfo-funcional, a través de pruebas físicas (FMS, Potencia de MMII, Flexibilidad y Potencia Aeróbica láctica) en aras de determinar el estado base, fortalecer sus capacidades Físicas (Resistencia aeróbica, Fuerza y Flexibilidad), y poder generar su mejor versión desde lo motriz</p> <p>RA2. Construye un plan de seguimiento donde refleja la interiorización de los contenidos vistos en clase y la incorporación de estos, a un estilo de vida saludable y buen manejo del tiempo libre en que se refleje alimentación, disfrute, hidratación e higiene del sueño.</p> <p>RA3. Favorece su salud integral y la sana convivencia, asistiendo y participando en el desarrollo del semestre, al 80% o más de las actividades establecidas.</p> <p>RA4. Aplica los conocimientos y conceptos fundamentales para la práctica deportiva individual y/o colectiva, a fin de explicar su importancia y la forma correcta de la acción y habilidades motrices.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de las capacidades físicas <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Resistencia aeróbica 1.2. Fuerza 1.3. Flexibilidad 2. El impacto de la práctica deportiva en la formación universitaria <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Las actividades individuales y colectivas 2.2. La relación entre deporte, actividad física y estudio 2.3. Sueño, alimentación e hidratación como complementos necesarios para la realización de actividades físicas y deportivas y una vida saludable. 3. La evaluación motriz y de condición física <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Importancia y el sentido de las evaluaciones diagnósticas como criterio para determinar la motricidad general 3.2. La práctica de calentamiento para la prevención de lesiones osteomusculares 3.3. Enseñanza sobre formas de



	ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva.
--	--

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El avance de los contenidos, en general, se orientará mediante acciones de tipo inductivo-globales a través de actividades físicas que se desarrollarán de acuerdo con lo evaluado inicialmente. Por tanto, se iniciará con ejercicios simples hasta llegar a los complejos que darán cuenta de su progreso individual y colectivo. Sucesivamente, se realizarán acciones de tipo deductivo-analíticas, a través de comandos de movimiento y series metodológicas de juegos y ejercicios donde, además de desarrollar esquemas y componentes de las cualidades motoras, se promoverá el Ejercicio Físico y la práctica deportiva como factores fundamentales para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable, donde identifiquen la importancia de minimizar el riesgo de lesiones, fomentar la actitud saludable para enfrentar retos cotidianos, y desarrollen estrategias de buen uso del tiempo libre para facilitar escenarios de convivencia armónica. De ahí que las sesiones se desarrollarán en el espacio del campus universitario y/o en el hogar, de acuerdo con los requerimientos de cuidado/autocuidado en el marco de la pandemia. En ese sentido, el material didáctico se dispondrá en el campus, o será con el que cuente el (la) estudiante en casa. Con este contenido metodológico, se pretende la creación de espacios de interacción que permitan generar en los educandos, capacidad de juicio y responsabilidad para forjar la disciplina individual y colectiva, en pos de acentuar valores éticos para convivir, establecer acuerdos, acogerse a normas, ser empáticos y solidarios, partiendo de la premisa de que el bienestar es un deber humano.

EVALUACIÓN

Descripción breve de las principales herramientas y situaciones de evaluación que den cuenta del logro de los resultados de aprendizaje, estableciendo ponderación para cada una de ellas.

Por ser un curso en el cual la actitud y la motivación del estudiante son elementos relevantes, el tipo de participación que se dé es fundamental para valorar su alcance. Por ello, la evaluación del curso recogerá elementos cuantitativos y cualitativos, entre ellos la asistencia y su puntualidad, la presentación idónea, la participación en el desarrollo de la clase, el diagnóstico motivacional y motriz inicial y final. Adicionalmente se tendrán en cuenta criterios como el esfuerzo personal, la capacidad de autogestión y el trabajo en equipo. Al finalizar el curso se hará una evaluación de producto con el propósito de retroalimentar la asignatura. Ante todo, y en la operacionalización de los objetivos como



logros a obtener por parte de los estudiantes, se espera que se sensibilicen y adquieran una conciencia sobre los beneficios y la necesidad de hacer actividad física y deportivas tanto en su tiempo de estudiantes universitarios como para su vida en general.

- Asistencia, puntualidad y participación en clase **30%** (RA1, RA2, RA3 y RA4)
- Prácticas y talleres **25%** (RA2, RA3)
- Aplicación de los Test y entrega del cronograma del plan de seguimiento **30 %** (RA1. RA2)
- Evaluación teórico práctica **15%** (RA4)

REFERENCIAS

ALDANA, Carlos. ARBOLEDA, Santiago. BOLAÑOS, Diego. DOUGLAS, Piedad y RIVERA, Misael. Propuesta de Fundamentación Conceptual y Estructural del Deporte Formativo en la Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía Universidad del Valle. Cali 1999, 34p.

ARBOLEDA, Santiago. Evaluación y Control para la Práctica del Deporte. Cali: Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Deporte Formativo, 1997a. 9 p.

_____. Porqué Hacer Deporte: Deporte y Salud. Cali: Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía. Deporte Formativo. 1997b. 8 p.

BARKEY J, LEPP A, GLICKMAN E, FARNELL G, BEITING J, et al. The acute effects of the COVID-19 pandemic on Physical activity and sedentary behaviour in university students and employees. *Int J Exerc Sci* 2020; 13(5): 1326-1339.

CLARK, Micheal & LUCETT, Scoot. *NASM's Essentials of Corrective Exercise Training*. 2011. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

COOK, Gray, BURTON, Lee, HOOGENBOOM, Barbara, VOIGHT, Michael. Functional Movement Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function-Part 1. (June of 2014). *The International Journal of Sport Physical Therapy*. 9(3): 396-409.

COOK, Gray, BURTON, Lee, HOOGENBOOM, Barbara, VOIGHT, Michael. Functional Movement Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function-Part 1. (August of 2014). *The International Journal of Sport Physical Therapy*. 9(4): 549-563.

GONZALEZ, Javier. *Fisiología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mac Graw Hill, 1992.

HURTADO Deibarh René. La Educación Física y el Deporte medios pedagógicos fundamentales para educar en valores. En: *Revista Kinesis* No 24, mayo de 1998 p 38 - 43.

Comentado [1]: Unificar normas de citación



JIMENEZ-PAVON D, CARBONELL-BAEZA A, LAVIE C. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovas Dis.* 2020; 6(3): 386–388.

LEIVA. J. H; ARBOLEDA, S; BOLAÑOS, D; DOUGLAS, P y ALDANA, C. Deporte formativo en la universidad del Valle, normativas para la condición física. En: Memorias del VII y V Congreso Colombiano de Educación Física y Recreación. Manizales 8 – 13 de noviembre de 1998.

MEDRANO, M., CADENAS-SANCHEZ, C., OSES, M., ARENAZA, L., AMASENE, M., & LABAYEN, I. (2020). Changes in lifestyle behaviours during the COVID -19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI project. *Pediatric Obesity.*

MONJE, Jaime. El rol del Deporte Formativo en la Universidad En: *Kinesis* No 43, 2005. P 15 – 17.

PERA A. Cognitive, Behavioral, and Emotional Disorders in Populations Affected by the COVID-19 Outbreak. *Front. Psychol.* 16 September 2020.

RAMIREZ, 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.

SEIRUL LO VARGAS, Francisco. Valores educativos del deporte. En: BLÁZQUEZ, Domingo (Editor). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1995. p 61 – 69.



SEMANA	TEMA	CONTENIDO
1	Bienvenida e inducción a Actividad Física y Deporte Formativo Universitario como asignatura.	<ul style="list-style-type: none">· Inducción respecto a las actividades y normatividad (Asistencia, participación, forma de calificación, excusas médicas, exenciones, indumentaria, etc.).· Ficha de Registro, Evaluación Motriz y de Condición Física (CF) diagnósticas (Formato digital, FMS y pruebas de potencia de MMII, Flexibilidad y potencia aeróbica láctica.· Explicación del Moodle y las lecturas a realizar semanalmente.· Importancia y sentido de las evaluaciones diagnósticas como criterio para determinar la motricidad general (Cribaje).
2	Presentación contenidos del curso, reconocimiento grupal, acuerdos y compromisos. Inducción hacia la evaluación motriz, de CF y Evaluación Formativa	<ul style="list-style-type: none">· Discusión programa de curso, actividades recreativas de reconocimiento y socialización grupal.· Vivencia de las evaluaciones motriz/CF: taller con los (las) educandos para el reconocimiento de protocolos, técnicas de medición, escala de calificación. (coevaluación del FMS durante la clase y heteroevaluación de las pruebas de CF)



3	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso	<ul style="list-style-type: none">· Práctica sobre calentamiento general y específico, énfasis sobre prevención de lesiones osteomusculares.· Explicación de la evaluación de motivación y bienestar del ejercicio físico de la ficha de registro (Beck, Fantástico y Par-Q)· Retroalimentación de los resultados de la evaluación motriz y de CF· Ejercicios basados en Sentadilla y estabilidad del tronco en flexión de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Introducción a las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas
4	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso	<ul style="list-style-type: none">· Formulación de objetivos individuales para el curso de acuerdo con los resultados diagnósticos.· Ejercicios basados en Sentadillas y movilidad de los hombros de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Enseñanza sobre formas de ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva (Stretching, PNF)· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.



5	Desarrollo de Fundamentos específicos del curso	<ul style="list-style-type: none">· Explicación y práctica sobre control de intensidad según frecuencia cardíaca individual y las escalas subjetivas.· Ejercicios basados en Zancada y estabilidad con rotación de tronco de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Enseñanza sobre formas de ejercitación de la Resistencia aeróbica.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
6	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Aplicación de Práctica sobre la hidratación en la actividad física y el deporte.· Ejercicios basados en Paso de la valla y elevación activa de la pierna de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Fuerza con autocarga: trabajo de exigencia media y con autocarga por series y repeticiones.· Series de juegos y ejercicios que acondicionen la fuerza en condiciones de autocarga.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.



7	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Enseñanza sobre formas de ejercitación de la potencia de miembros inferiores (pliometría nivel 0, saltos y caídas).· Ejercicios basados en Zancada y estabilidad del tronco en flexión de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Refuerzo y aplicación sobre parámetros a observar en cuanto a Calentamiento, Control de la Intensidad de trabajo e hidratación.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
8	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Coordinación dinámica general: óculo-pédicos y óculo -manual.· Ejercicios basados en Sentadilla y elevación de la pierna de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Refuerzo y aplicación sobre parámetros a observar en cuanto a Calentamiento, Control de la Intensidad de trabajo e hidratación.· Vivencia de las evaluaciones motriz/CF: auto-evaluación de los (las) estudiantes del FMS y de las pruebas de CF.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.



9	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Mejoramiento de la técnica para caminar, trotar y correr.· Ejercicios basados en Estabilidad con rotación de tronco y Paso de la valla de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Bioseguridad e implementación deportiva.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
10	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Repaso de los temas vistos anteriormente.· Ejercicios basados en Estabilidad del tronco en flexión y movilidad de los hombros de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Integración familiar: trabajo físico dirigido en parejas y/o grupos donde se integre al grupo familiar.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
11	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Sobrecarga con maletín de clase.· Ejercicios basados en Sentadilla y estabilidad con rotación de tronco de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Propuesta de trabajo para el desarrollo de actividades con sobrecarga.· Importancia de la técnica correcta de ejecución de los movimientos con sobre carga.· Propuesta de fabricación de bandas elásticas.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.



12	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Método de entrenamiento con bandas elásticas.· Ejercicios basados en Estabilidad del tronco en flexión y movilidad de los hombros de acuerdo con la evaluación diagnóstica del FMS.· Propuesta de trabajo para el desarrollo de actividades de resistencia con bandas.· Importancia de la técnica correcta de ejecución de los movimientos con bandas elásticas.· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
13	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	<ul style="list-style-type: none">· Método de entrenamiento de HIIT· Conceptos generales y aplicaciones· Importancia del control de la intensidad (repaso)· Circuito de entrenamiento HIIT· Corrección de posturas y ejecución de movimientos.· Repaso del protocolo para la evaluación final (FMS y CF).· Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
14	Evaluación formativa final	<ul style="list-style-type: none">· Evaluación final (hetero-evaluación) de acuerdo con lo evaluado en la Semana 2 y reforzado en la semana 8.· Explicación diligenciamiento cuestionario de evaluación de la motivación y el bienestar.



15	Evaluación formativa final	<ul style="list-style-type: none">· Evaluación final (de acuerdo con lo evaluado en la Semana 2 y reforzado en la semana 8) continuación.
16	Cierre del curso y retroalimentación del Proceso.	<ul style="list-style-type: none">· Evaluación participativa del curso.· Actividad social de cierre (Si se acuerda con los participantes).· Evaluación Teórica final de los contenidos del Moodle (la realizan los estudiantes en sus casas, estará disponible hasta el domingo a las 23:55).