



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

FORMATO MICROCURRÍCULO

INFORMACIÓN DE LA ASIGNATURA	
Código - Nombre	404032C DEPORTE FORMATIVO
Créditos	3
Horas de trabajo	Presencial: 2 Independiente: 6
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	() Formación social y ciudadana (x) Estilos de vida saludable () Lenguaje y comunicación () Artístico y humanístico () 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	Programa licenciatura en educación física y Deporte
Fecha actualización:	Julio del 2025		



OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica deportiva como un componente integral de la formación universitaria, con el fin de contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable, fortaleciendo en los estudiantes la autoestima, la capacidad de planificación de sus actividades diarias y el aprovechamiento constructivo del tiempo libre.

DESARROLLO DEL CURSO

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	EJES/LÍNEAS TEMÁTICAS/CONTENIDOS
RA1. Aplica e interpreta de forma integrada la batería ALPHA-FIT para evaluar la condición física relacionada con la salud en estudiantes universitarios, estableciendo relaciones entre los resultados obtenidos y los factores de estilo de vida, con el fin de formular recomendaciones personalizadas que promuevan la actividad física y el bienestar. RA2. Interioriza y aplica hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación equilibrada, la hidratación adecuada, el disfrute activo del tiempo libre y la higiene del sueño, reconociendo su impacto en el bienestar personal y en la autorregulación del estilo de vida. RA3. Favorece su salud integral y promueve la sana convivencia mediante la asistencia y participación en al menos el 80% de las actividades académicas, formativas y de bienestar programadas durante el semestre.	1. Reconocimiento de las capacidades físicas 1.1. Resistencia aeróbica 1.2. Fuerza 1.3. Flexibilidad 1.4. Composición Corporal 2. El impacto de la práctica deportiva en la formación universitaria 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 3.1. Importancia y el sentido de las evaluaciones diagnósticas como criterio para determinar la CFS 3.2. La práctica de calentamiento para la prevención de lesiones osteomusculares



ESTRATEGIAS METODOLÓGICA

La estrategia metodológica combina enfoques **inductivo-global** y **deductivo-analítico**, iniciando con actividades físicas sencillas y significativas que favorecen la exploración corporal, la participación y el aprendizaje experiencial. Posteriormente, se integran ejercicios más estructurados y específicos mediante comandos verbales, juegos y series metodológicas, orientados al desarrollo de las cualidades motoras.

Las sesiones se realizarán en el campus universitario o en el hogar, adaptándose a las condiciones del entorno y fomentando el uso de los recursos disponibles. Se promoverá la autonomía, el autocuidado, el uso saludable del tiempo libre y la prevención de lesiones.

Esta metodología tiene un enfoque formativo e integral, que busca no solo el desarrollo físico, sino también el fortalecimiento de valores como la responsabilidad, la disciplina, la empatía y la convivencia, contribuyendo al bienestar individual y colectivo

EVALUACIÓN

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. 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 a clase **50%** (RA2, RA3)
- Evaluación de la CFS **20 % (RA1)**
- Evaluación específica del deporte **30%** (RA2, RA3)

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.

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.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE EL SEMESTRE

SEMANA	TEMA	CONTENIDO
1	Bienvenida e inducción a Deporte Formativo como asignatura.	- Inducción respecto a las actividades y normatividad (Asistencia, participación, forma de calificación, excusas médicas, exenciones, indumentaria, etc.). - Ficha de Registro, cuestionarios Evaluación de Condición Física (CF) - Explicación del Moodle y las lecturas a realizar semanalmente. - Importancia y sentido de las evaluaciones diagnósticas como criterio para determinar la motricidad general (Cribaje). - Discusión programa de curso, actividades recreativas de reconocimiento y socialización grupal
2	Presentación contenidos del curso, reconocimiento grupal, acuerdos y compromisos. Inducción hacia la evaluación de CFS	Vivencia de las evaluaciones CFS: taller con los (las) educandos para el reconocimiento de protocolos, técnicas de medición, escala de calificación.



3	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso	· 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 físico (Full Body) · Introducción a las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas
físico	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso	· 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	· Explicación y práctica sobre control de intensidad según frecuencia cardíaca individual y las escalas subjetivas. · 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.	· Aplicación de Práctica sobre la hidratación en la actividad física y el deporte. · 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.	· 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.	· Coordinación dinámica general: óculo-pédicos y óculo -manual. · 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.



9	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	- Mejoramiento de la técnica para caminar, trotar y correr. - 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.	- Repaso de los temas vistos anteriormente. - 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.	- Propuesta de trabajo para el desarrollo de actividades con sobrecarga. - Importancia de la técnica correcta de ejecución de los movimientos con sobre carga. - Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
12	Desarrollo de Fundamentos generales y específicos del curso.	- Método de entrenamiento con bandas elásticas. (Opcional) o autocargas - 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.	· 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. · Contenidos específicos de las actividades del grupo seleccionado: Ejercicio Físico Funcional o Disciplinas Deportivas.
14	Evaluación formativa final	· Evaluación final (hetero-evaluación) de acuerdo con lo evaluado en la Semana 2 y reforzado en la semana 8. · Verificación de cuestionarios y pruebas de CFS
15	Evaluación formativa final	Evaluación final de la disciplina.
16	Cierre del curso y retroalimentación del Proceso.	· Evaluación participativa del curso. · Actividad social de cierre (Si se acuerda con los participantes).