

# SILABO

1 INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA ASIGNATURA						
<b>CÓDIGO ASIGNATURA</b>	Escriba aquí		<b>ASIGNATURA</b>	CULTURA FÍSICA	<b>CARRERA(S)</b>	Para-académica
<b>PERIODO ACADÉMICO</b>	S1 abril – agosto 2020		<b>NIVEL</b>	Para-académica	<b>MODALIDAD</b>	Presencial
<b>UNIDAD DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR</b>	Formación Básica		<b>ORGANIZACIÓN DEL APRENDIZAJE</b>	1	<b>TOTAL DE CRÉDITOS</b>	2
<b>DISTRIBUCIÓN DEL APRENDIZAJE (HORAS SEMANALES)</b>	<b>PRÁCTICAS</b>	2	<b>LABORATORIO / PRACTICA</b>	2	<b>APRENDIZAJE AUTÓNOMO</b>	
<b>TUTORÍAS (HORAS SEMANALES)</b>	<b>PRESENCIALES</b>	2	<b>VIRTUALES</b>	1	<b>TOTAL DE HORAS (SEMESTRE)</b>	32
PRE-REQUISITOS						
<b>ASIGNATURA</b>	<b>CÓDIGO</b>		<b>ASIGNATURA</b>	<b>CÓDIGO</b>		
CULTURA FÍSICA	Escriba aquí			Escriba aquí		
	Escriba aquí					
2 INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE LA ASIGNATURA						
DESCRIPCIÓN			CONTEXTUALIZACIÓN DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS			
<p>La Cultura Física es importante porque permite estudiar sus tres campos como 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 este en la capacidad de demostrar y potenciar las destrezas y mantener una buena condición de vida en la sociedad.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>•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 actividad física, deporte y recreación, ante las prácticas que inciden negativamente sobre la salud.</li> <li>•La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades (físicas, deportivas, recreativa y medios de la naturaleza) para el disfrute activo del tiempo libre.</li> </ul>			

# SILABO



3 INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE LA ASIGNATURA			
OBJETIVO GENERAL		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
<p>Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo valorando los beneficios de la actividad física, deportiva y recreativa, para llevar una vida sana y combatir la obesidad y el sedentarismo enmarcado en el objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.</li> <li>• Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.</li> <li>• Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.</li> <li>• 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.</li> </ul>	
COMPETENCIAS GENÉRICAS		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica</li> <li>2. Responsabilidad social y compromiso ciudadano</li> <li>3. Capacidad creativa</li> <li>4. Capacidad de trabajo en equipo</li> <li>5. Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Tomar la práctica habitual de la Educación Física como sinónimo de Salud y buen vivir.</li> <li>1.2. Consolidar la práctica de los valores éticos y morales mediante la aplicación racional de las actividades deportivas.</li> <li>1.3. Comprender y aplicar la necesidad de administrar apropiadamente el tiempo libre y la recreación en diferentes Actividades del cotidiano vivir.</li> <li>1.4. Realizar y coordinar trabajos en equipo para un mejor desarrollo de la actividad deportiva y recreativa.</li> <li>1.5. Compartir y relacionarse con las diferentes culturas que existen en el Ecuador</li> </ol>	
METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA			
<input checked="" type="checkbox"/>	Charlas magistrales	<input type="checkbox"/>	Proyecto de investigación
<input checked="" type="checkbox"/>	Debate	<input checked="" type="checkbox"/>	Redacción científica y técnica
<input type="checkbox"/>	Diseño y prototipo	<input checked="" type="checkbox"/>	Salida de campo académica
<input checked="" type="checkbox"/>	Evaluación final	<input type="checkbox"/>	Talleres
<input checked="" type="checkbox"/>	Evaluación parcial	<input checked="" type="checkbox"/>	Tareas
<input checked="" type="checkbox"/>	Exposiciones	<input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo de campo
<input checked="" type="checkbox"/>	Investigación bibliográfica	<input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo grupal
<input checked="" type="checkbox"/>	Lectura científica	<input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo individual
<input checked="" type="checkbox"/>	Mesas de discusión	<input type="checkbox"/>	Visitas
<input checked="" type="checkbox"/>	Participación	<input type="checkbox"/>	---
<input type="checkbox"/>	Prácticas de laboratorio	<input type="checkbox"/>	---
<input checked="" type="checkbox"/>	Proyecto de aula	<input type="checkbox"/>	---
<p>Estrategias Metodológicas: Las siguientes estrategias van a ser consideradas en el desarrollo de la asignatura, de acuerdo a la metodología basada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el aprendizaje colaborativo</li> <li>• En la solución de problemas</li> <li>• En el estudio de casos</li> <li>• En proyectos</li> <li>• En el desarrollo del pensamiento</li> <li>• En la crítica</li> </ul>			

# SILABO

DOCENTE(S)					
NOMBRE	TITULO	ROL	EMAIL	OFICINA	HORARIOS ATENCIÓN
ALEJANDRO RIVADENEIRA	LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE CULTURA FISICA	alejandro.rivadeneira@ikiam.edu.ec	Coordinación de servicios a la comunidad	Por definir

## 4 INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE LA ASIGNATURA

SISTEMA DE EVALUACIÓN				
PARCIAL	COMPONENTE	PORCENTAJE (%)	PUNTUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
PRIMERA EVALUACIÓN (APRENDIZAJE COLABORATIVO)	APRENDIZAJE ASISTIDO POR EL PROFESOR			PRÁCTICA
	PRACTICA DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN			PRÁCTICA
	COMPONENTE DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO			
TOTAL PRIMERA EVALUACIÓN PARCIAL		30		
SEGUNDA EVALUACIÓN (APRENDIZAJE INDIVIDUAL)	APRENDIZAJE ASISTIDO POR EL PROFESOR	30		PRÁCTICA
	PRACTICA DE APLICACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN			TÉORIA
	COMPONENTE DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO			TÉORIA
TOTAL SEGUNDA EVALUACIÓN PARCIAL				
EVALUACIÓN FINAL		40		
TOTAL		100		

## FUENTES DE CONSULTA / REFERENCIA

Detalle	Tipo de bibliografía	Tipo de recurso	Ubicación
Educacionfisica1 teórica y prácticas por competencias  El juego  Deportes aprendiendo y jugando.	Básica	Libros de actividad física, deportes y recreación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ADOLESCENCIA Y DEPORTE PROPUESTAS PARA UN OCIO SALUDABLE</li> <li>2. AL RESCATE DE TU NUEVO YO CONSEJO DE MOTIVACION Y NUTRICION</li> <li>3. DEPORTE EN CANCHA MULTIFUNCIONAL BALONCESTO VOLEY INTERNACIONAL, ECUAVOLEY, FUTBOL</li> <li>4. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CAPACIDADES FISICAS</li> <li>5. EL SISTEMA, LA TACTICA Y LOS JUGADORES</li> <li>6. FISIOLOGIA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO SED.</li> <li>7. FUTBOL INICIACION Y ALTO RENDIMIENTO,</li> <li>8. PREPARACIÓN FISICA</li> <li>9. ATLETISMO</li> <li>10. TENIS DE MESA, INICIACIÓN Y RECREACIÓN</li> <li>11. FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO</li> <li>12. JUEGOS Y RECREACION</li> <li>13. LA CAMINATA: CAMPO TRAVIESA, PEDESTRE Y MARATON</li> <li>14. NATACIÓN: SOBREVIVENCIA ACUÁTICA.</li> </ol>

# SILABO

Sitios de apoyo web.	Complementaria	Web	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica">http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica</a>.</li><li>2. <a href="http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica">http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica</a>.</li><li>3. <a href="http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/PANISH/SportsRules%20Competitions/Tenis%20de%20Mesa.pdf">http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/PANISH/SportsRules Competitions/Tenis de Mesa.pdf</a>.</li><li>4. <a href="http://johitan1258.blogspot.com/2013/03/fundamentos-tecnicos-del-tenis-de-mesa.html">http://johitan1258.blogspot.com/2013/03/fundamentos-tecnicos-del-tenis-de-mesa.html</a>.</li><li>5. <a href="http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm">www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm</a>.</li><li>6. <a href="https://www.taringa.net/posts/deportes/13624628/Lo-s-17-reglamentos-del-futbol-resumidos.html">https://www.taringa.net/posts/deportes/13624628/Lo-s-17-reglamentos-del-futbol-resumidos.html</a>.</li><li>7. <a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Senderismo">https://es.wikipedia.org/wiki/Senderismo</a>.</li><li>8. <a href="http://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo">http://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo</a>.</li><li>9. <a href="http://fundamentosbasicosdelanatacion.blogspot.com/">http://fundamentosbasicosdelanatacion.blogspot.com/</a>.</li><li>10. <a href="http://zeropanza.com/como-medir-tu-condicion-fisica/">http://zeropanza.com/como-medir-tu-condicion-fisica/</a></li></ol>
----------------------	----------------	-----	--

# SILABO

N°	FECHA	UNIDAD #1: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN	N° de horas	TEMA	SESIÓN	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS Y/O ACADÉMICOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
1	Semana 1	UNIDAD #1:	2	PRESENTACIÓN DEL SILABO REUNION POR PLATAFORMA DIGITAL ZOOM DEFINIR GRUPOS DE TRABAJO	Teórica	Conocer la manera como se va a trabajar en todo el semestre y manera de calificar diferentes parámetros mediante el silabo	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
2	Semana 2	UNIDAD #1:	2	Beneficios de Actividad Física. Ficha Test deportivos Conoce tu cuerpo, músculos principales.	Teórica	Aplicar la práctica habitual de la Educación Física como sinónimo de Salud y buen vivir	convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
3	Semana 3	UNIDAD #1: PISTA PARQUE LINEAL	2	Test de resistencia Test de fuerza en piernas Test de fuerza en brazos Test de flexibilidad	- Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Evaluar mediante pruebas físicas el rendimiento de los estudiantes de cultura física para el trabajo que se realizara durante todo el semestre y comparar el nivel físico en que se encuentran. Convencionales	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
4	Semana 4	UNIDAD #1:	2	RUTINA FÍSICA	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
5	Semana 5	UNIDAD #1:	2	RUTINA FÍSICA	- Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
6	Semana 6	UNIDAD #1:	2	RUTINA FÍSICA BAILOTERAPIA	- Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular con baile, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
7	Semana 7	UNIDAD #1:	2	RUTINA FÍSICA	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
8	Semana 8	UNIDAD #1: EVALUACIÓN	2	Evaluación de aprendizajes	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	- Evaluación Teórica (Ficha de seguimiento completa, conoce tu cuerpo) - Evaluación práctica (Rutina física completa)	Convencionales Tecnológicas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4

# SILABO

N°	FECHA	UNIDAD 2:	N° de horas	TEMA	SESIÓN	RESULTADOS DE APRENDISAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS Y/O ACADÉMICOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
9	Semana 9	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA PARTE PRINCIPAL BRAZOS Y ABDÓMEN	Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8
10	Semana 10	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA PARTE PRINCIPAL PIERNAS Y ABDÓMEN	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8
11	Semana 11	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA BAILOTERAPIA	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular con baile, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8
12	Semana 12	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA PARTE PRINCIPAL BRAZOS Y ABDÓMEN	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8
13	Semana 13	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA PARTE PRINCIPAL PIERNAS Y ABDÓMEN	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8
14	Semana 14	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA BAILOTERAPIA	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular con baile, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
15	Semana 15	UNIDAD #2:	2	RUTINA FÍSICA PARTE PRINCIPAL BRAZOS,PIERNAS Y ABDÓMEN	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Estiramiento, calentamiento cardiovascular con baile, parte principal, vuelta a la calma.	Convencionales Tecnológicas Bibliográficas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	1,2,4,5,6,9,10,12 1,2,3,4
16	Semana 16	UNIDAD #2: EVALUACIÓN FINAL	2	RUTINA FÍSICA BAILOTERAPIA	- Teoría - Práctica - Evaluación - Trabajo Autónomo	Baile coreográfico	Convencionales Tecnológicas	LISTA DE COTEJO TRABAJO DE CAMPO	3,4,5,6,7,8,11,12,13,14 5,6,7,8

# SILABO

6 COMPONENTE DE INVESTIGACIÓN			
<b>UNIDAD Y TEMA DEL SILABO AL QUE CORRESPONDE</b>		UNIDAD 3 RECREACION PARA EL BUEN VIVIR	
<b>NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>		SELECCIÓN DE FÚTBOL Y BASQUET	
CARÁCTER DEL PROYECTO	PROCESO DEL CONOCIMIENTO	DESCRIPCIÓN	PRODUCTO EVALUABLE
<input checked="" type="checkbox"/> Exploratorio <input type="checkbox"/> Descriptivo	Indagación	Mediante la aplicación de las técnicas de fichaje y por medio de comunicación se convocará a los estudiantes quienes quieran participar como seleccionados de los diferentes deportes que propondrá el área de Cultura Física	Entrenamiento y seguimiento constante de los estudiantes que integren las diferentes selecciones, además de la inclusión de los nuevos estudiantes que ingresen a la institución, a si como a incentivar a la conformación de la selección de la Universidad Regional Amazónica Ikiam.
	Exploración	Los estudiantes interesados llegaran al lugar de entrenamiento, donde se pondrá a prueba sus habilidades y destrezas para el deporte escogido.	
	Organización	Se presentará un informe general relacionada al tema y propuesta para plantearles a las autoridades para la realización de un cuadrangular, donde participará nuestras selecciones.	
7 INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE LA ASIGNATURA			
<b>ELABORADO POR:</b>		<b>REVISADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</b>
<b>NOMBRE:</b> ALEJANDRO RIVADENEIRA		<b>NOMBRE:</b> Ph.D. MYRIAN LARCO	<b>NOMBRE:</b> Ph.D. MYRIAN LARCO
<b>FECHA:</b> Viernes 20 de marzo de 2020		<b>FECHA:</b> Viernes 20 de marzo de 2020	<b>FECHA:</b> : Viernes 20 de marzo de 2020