



**Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de los Lagos**

PROGRAMA DE ESTUDIO

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la materia

Deportes y Recreación

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de Horas:	Valor en créditos:
H0680	48	16	64	7

Tipo de curso: (Marque con una X)

C= curso	<input type="checkbox"/>	P= practica	<input type="checkbox"/>	CT = curso-taller	<input type="checkbox"/>	X	M= módulo	<input type="checkbox"/>	C= clínica	<input type="checkbox"/>	S= seminario	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	-------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	---	-----------	--------------------------	------------	--------------------------	--------------	--------------------------

Nivel en que ubica: (Marque con una X)

L=Licenciatura	<input type="checkbox"/>	X	P=Posgrado	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	---	------------	--------------------------

Prerrequisitos formales (Materias previas establecidas en el Plan de Estudios)	Prerrequisitos recomendados (Materias sugeridas en la ruta académica aprobada)

Departamento:

Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras

Carrera:

Ingeniería Mecatrónica

Área de formación:

Área de formación básica común obligatoria.	<input type="checkbox"/>	Área de formación básica particular obligatoria.	<input type="checkbox"/>	Área de formación básica particular selectiva.	<input type="checkbox"/>	Área de formación especializante selectiva.	<input checked="" type="checkbox"/>	Área de formación optativa abierta.	<input type="checkbox"/>	X
---	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	----------

Historial de revisiones:

Acción:	Fecha:	Responsable
Revisión, Elaboración		
Elaboración		

Academia:

Pendiente

2. PRESENTACIÓN

Características pedagógicas: La materia de **Deportes y Recreación H0680** tiene un valor curricular de 7 (siete) créditos y una carga horaria de 64 horas, de las cuales son aspectos teóricos y prácticos los que se revisan durante la misma.

Ubicación en el bloque de asignaturas del Centro: La materia se ubica en el plan de estudios de la carrera de Licenciado en Ingeniería en Mecatrónica dentro del área formación optativa abierta.

Relación del curso con el perfil de egreso: 1) Adopta estilos de vida sana, asumiendo de forma consciente su bienestar físico y emocional.

2) Realiza actividad física y deportiva para mejorar o preservar su salud. 3) Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 4) Construye conceptos básicos de la cultura física en torno a referentes teóricos que le permitan una aproximación y relación entre la teoría y la práctica. 5) Construye el concepto de recreación y tiempo libre a través de varias posturas teóricas, así como la implementación de diversas actividades físicas y recreativas que le permitan implementar un plan individual tendiente a apropiarse de un estilo de vida sano.

3. OBJETIVO GENERAL

El estudiante obtendrá los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarios para el desarrollo planificado de hábitos benéficos, por medio del aprovechamiento del tiempo libre, mediante actividades recreativas y deportivas. Así como la metodología necesaria para el incremento de las capacidades físicas básicas y establecer así una vía de percepción, con límites ampliados que le permitan adoptar una actitud crítica hacia la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que el alumno domine los conceptos básicos de la cultura física en torno a referentes teóricos que le permitan una aproximación y relación entre la teoría y la práctica.
- El Alumno desarrollará la capacidad de explicar los elementos básicos de la salud que le permita describir las conductas que favorezcan la práctica de un estilo de vida saludable.
- Aplica conocimientos básicos sobre la historia del Deporte, fundamentos técnicos y fases de aprendizaje de los deportes de conjunto, individuales y del deporte adaptado.

5. CONTENIDO

Temas y Subtemas

1.-Introducción a la Cultura física

- 1.1 Conceptos universales de la Cultura física
 - Educación Física
 - Actividad Física
 - Deporte
 - Recreación
 - Ejercicio

• Tiempo Libre

2.- Introducción a la Anatomía

- 2.1 Anatomía y fisiología del cuerpo humano
- 2.2 Introducción Sistema Óseo
- 2.3 Sistema Muscular Sistema
- 2.4 Sistema Cardiorespiratorio

3.- Entrenamiento Deportivo

- 3.1 Introducción Proceso de Planificación de un Entrenamiento
- 3.2 Papel del Entrenador Deportivo
- 3.3 Juego Limpio
- 3.4 Razones de los participantes para practicar deporte
- 3.5 Enfoques del Entrenamiento
- 3.6 Evaluación de aptitud física

4.- Pilares para una Actividad Física y/o Deportiva

- 4.1 Los tres sistemas energéticos
- 4.2 Factores del desempeño físico:
 - Fuerza
 - Potencia
 - Velocidad
 - Movilidad, calentamiento y relajación
 - Nutrición

5.- Seguridad en el Deporte

- 5.1 Prevención de lesiones
- 5.2 Plan de acción de emergencia
- 5.3 Situaciones de emergencia
- 5.4 Tipos de tejido
- 5.5 Tipos de lesiones y seriedad de las lesiones
- 5.6 Lesiones en tejidos blandos
- 5.7 Regreso a la actividad

6.- Deportes de conjunto, individuales y adaptado

- 6.1. Historia y evolución del Basquetbol, Voleibol y Fútbol
- 6.3. Fundamentos técnicos de los deportes de conjunto, individuales y adaptado

7.- Recreación y tiempo libre

- 7.1 Conceptos básicos de recreación y tiempo libre.
- 7.2 Antecedentes históricos y evolución de la administración del tiempo libre y la recreación.
- 7.3 Plan personal de tiempo libre
- 7.4 Actividades Recreativas al aire libre y bajo techo

7. TAREAS, ACCIONES Y/O PRÁCTICAS DE LABORATORIO

Se trabajará mediante un abordaje teórico- práctico de los contenidos revisados en cada clase; variando el estilo de presentación en cada una de ellas, desde exposiciones docentes, lecturas comentadas, panel, lluvia de ideas, dinámicas vivenciales y prácticas

deportivas.

En un segundo momento, se capacitará a los alumnos para desarrollar habilidades en cuanto a la planeación de entrenamientos deportivos y actividades recreativas, en un tercer momento, ellos puedan llevar a un escenario práctico los conocimientos teóricos, prácticos y técnicos adquiridos.

8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1	Mirella, Riccardo (2011) Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. México, Paidotribo
2	Delgado Fernández, M. / Gutiérrez Saíenz, A. / Castillo Garzón, M.J. (2011) Entrenamiento físico deportivo y alimentación. México, Paidotribo
3	Carlyla Ramos, Tania Márquez (2012) Administración Del Tiempo Libre Y Recreación Universitaria. EAE
4	Ortiz / Rodríguez / Ramírez (2003) Recreación Y Aprovechamiento del Tiempo Libre. Umbral
5	Comisión Nacional del Deporte (1997) Manual para el entrenador sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos teoría del entrenamiento nivel 1 área teórica. México D.F

9. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1	Fortin, J. (2006). Enciclopedia de los Deportes Reglamentos, Records; Equipamientos Medidas, Medidas Reglamentarias. Trillas
2	Jarmey, C. (2008). Atlas Conciso de los Músculos. Paidotribo

10. CRITERIOS Y MECANISMOS PARA LA ACREDITACION

Acreditación: Para tener derecho a examen ordinario el alumno deberá cumplir con un 80% de las asistencias y para tener derecho a examen extraordinario el alumno deberá cumplir con el 60% de las asistencias.

De acuerdo con la normatividad los talleres no tienen la posibilidad de realizar exámenes extraordinarios.

PUNTOS DE ATENCIÓN:

1. Las justificaciones de cualquier retardo o inasistencia deben presentarse a más tardar en la siguiente sesión de clases de la que se presento el evento.
2. Cualquier reclamación sobre calificaciones, faltas, retardos, o entrega de trabajos hecha a destiempo o no justificada ante la coordinación de la carrera, denotará una disminución automática de 10 puntos sobre la nota final obtenida.
3. No se permitirá la entrega de trabajos extra con el fin de aumentar la nota obtenida; ésta se basará solamente en el puntaje adquirido en los criterios de evaluación anteriormente señalados.

11. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Unidad de Competencia:	Porcentaje:
Tareas y bitácoras, planeación y desarrollo de los temas	30%
Examen departamental	20%
Participación y desarrollo en las actividades deportivas	30%
Trabajo final (planificación del taller Deportivo/Recreativo)	20%